

E noua mea carte preferată despre obiective!
Jon Acuff a dat iar lovitura!

238

MEL ROBBINS

Jon
Acuff

Obiectiv
stabilit,
obiectiv
atins



Cuprins

Introducere: Nemulțumirea și curiozitatea legată de potențial	9
--	---

LISTA

1. Întoarce-te în viitor	19
2. Alcătuiește-ți Lista Celor Mai Frumoase Momente ...	35
3. Cucerește viitorul	45
4. Păcălește-l pe cel mai încăpățânat om	59

ZONELE

5. Traversează cele trei zone de performanță	77
6. Alege marele joc pe care vrei să-l câștigi	87
7. Ieși din zona de confort cu un obiectiv ușor	101
8. Sari peste zona haosului cu un obiectiv mediu	113
9. Dă-ți calendarul peste cap	127

COMBUSTIBILUL

10. Găsește-ți combustibilul preferat	149
11. Obține cel mai bun tip de realizare	159
12. Dezvoltă-ți talentul fără brizbrizuri	169
13. Găsește-ți oamenii, găsește-ți potențialul	179
14. Mai multe povești, mai puțini oameni	191

PROMISIUNEA

15. Garantează-ți succesul	205
16. Transformă-ți fricile în obiective pentru a le face să dispară	225
17. Creează o tabelă de marcaj pentru reușite	241
Concluzie: Coboară pe scara obiectivelor	261
Mulțumiri	267
Note	269

Introducere

Nemulțumirea și curiozitatea legată de potențial

Până la 45 de ani, n-am reflectat deloc la cum aş putea să-mi exploatez la maximum potențialul. Ce pot să spun? Sunt genul care se maturizează mai târziu.

Când în sfârșit mi-a trecut asta prin minte, am fost nemulțumit și curios.

Nemulțumirea a început când am făcut un tur al facultății cu fiica mea cea mare, într-o zi răcoroasă de octombrie. Nu mă așteptam să simt decât entuziasm pentru ea în acel moment, dar un val imprevizibil de dezamăgire m-a lovit pe la jumătatea vizitei în campus.

Eu și soția mea stăteam unul lângă altul și priveam curtea pătrată a Samford University din Birmingham, Alabama, însă aveam parte de două experiențe opuse.

Ea își amintea cu drag de universitate. Își plimba privirea nostalgică prin campus și îi era greu să decidă care dintre sutele de amintiri era preferata ei.

– Nu-i așa că perioada facultății a fost cea mai frumoasă? m-a întrebat ea și m-a strâns de braț.

– Ce? Nu, a fost un dezastru, am răspuns eu, cercetând cu privirea același spațiu ca ea, dar văzându-mi în schimb doar anii catastrofali de facultate.

Sosisem în Alabama din orașul meu natal, Hudson, Massachusetts, cu sarcasmul lui Will din *Good Will Hunting*, care m-a exclus rapid din toate frățiile din campus. Timp de un an am fost un paria, după o farsă dezasastroasă de Halloween, și am ajuns să lucrez la standul de gheață zdrobită din fața supermarketului Walmart. Desertul acela rece nu se servea în interior – ci la un cărucior de stradă, care nu aparținea magazinului și pe care un tip pe nume Kevin îl plasa pe trotuar, aproape de intrarea în supermarket. Asta se face în primul semestru de facultate? Treci la nivelul tipului care servește gheață zdrobită la Walmart?

Mi-ar plăcea să pot spune că am îndreptat situația după primul an, dar ar însemna să trecem cu vederea incursiunea mea în cultura rave. Da, în ultimul meu an de facultate am purtat culori neon și am dansat în depozite, cu tuburi fluorescente la gât la 3 dimineața. Probabil că voiam să-mi încununez parcursul universitar cu o tocă neon, cu o fundiță electronică pentru ceea ce ar fi putut să fie.

Stând în acel loc 25 de ani mai târziu, eram extrem de nemulțumit că îmi irosisem întregul potențial din facultate. Un campus universitar practic zbârnâie de posibilități. Oportunitatea de a fi ceva, de a face ceva, de a deveni cineva este oriunde îți întorci privirea. Fata mea cea mai mare era pe cale să profite la maximum de asta. Soția mea deja profitase din plin. Dar eu, nu. Cum de am ratat ocazia?

Pe drumul cu mașina înapoi spre Nashville și în săptămânile următoare, întrebarea nu mi-a dat pace. În trecut,

regretele s-ar fi transformat în amărăciune și resemnare. Te-ai simțit vreodată așa după ce ai întâlnit o oportunitate și ai ratat-o? Asta era reacția mea obișnuită, dar atunci a fost altfel. Ultimii doi ani mi-i petrecusem documentându-mă și scriind despre forța *mindset*-ului într-o carte pe care am publicat-o cu titlul *Soundtracks*. Știam că unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face cu o coloană sonoră (termenul meu pentru un gând repetitiv) negativă e să întrebi: „Este asta de ajutor?” Amărăciunea nu ajută niciodată cu nimic, așa că am decis în schimb să văd dacă pot să-mi transform nemulțumirea în curiozitate.

Poate că de vină era vârsta. După 40 de ani vezi lucrurile altfel. E o vârstă care te face mai introspectiv în legătură cu trecutul și cu direcția în care te îndrepti. În plus, eu și soția mea aveam să rămânem peste doi ani cu casa goală, fără copiii noștri. Se anunțau schimbări semnificative la orizont și am început să-mi pun întrebări despre viață pe care oamenii mai inteligenți și le pun pe la 20-30 de ani.

Nu mi-am atins potențialul în facultate. Este adevărat și nu am cum să schimb asta, dar am început să mă întreb dacă aș putea să schimb ceva chiar mai important – viitorul meu. Aș putea să schimb săptămâna asta? Aș putea să schimb luna asta ori întregul an? Facultatea nu are decât patru ani, în vreme ce eu încă aveam decenii în față.

Nu eram complet pregătit pentru viață când împlinisem 30 de ani, dar voiam să fiu pregătit pentru 50. N-am profitat la maximum de tinerețe și am ajuns la 30 de ani fără să am un plan real ori o temelie pentru viața mea. Nu aveam să permit ca acest lucru să se repete înainte să împlinesc 50, 60 de ani etc.

Nu știam dacă e posibil să-mi ating potențialul, dar aveam o mică bănuială că sunt capabil de mai multe și voiam să aflu ce aș putea să fac în acest sens.

Se pare că nu sunt singurul care gândește așa.

Explorarea potențialului

Când am devenit curios în legătură cu explorarea propriului potențial, am făcut ce fac mereu în asemenea situații: am demarat un studiu de cercetare împreună cu dr. Mike Peasley, profesor la Middle Tennessee State University. Împreună, am întrebat peste 3 000 de oameni dacă li se pare că și-au atins potențialul.

Numai 4% dintre respondenți au răspuns că da. E un procent extrem de mic, dar nu e cel care m-a frapat cel mai mult. Potrivit studiului nostru, 50% dintre oameni cred că nu și-au atins decât jumătate din potențial. Asta înseamnă că jumătate dintre noi trăim o viață înjumătățită. Nu este de mirare că Twitter e o rețea plină de morocănoși.

Ce-ar fi dacă, la fiecare Crăciun, ai desface doar jumătate dintre cadourile pe care le-ai primit? Le-ai vedea pe restul, o

grămadă în colțul camerei, dar nu ai putea să le deschizi. Partea incredibilă este că nu te oprește nimeni. Poate că unii prieteni și membri ai familiei te-ar încuraja să desfaci toate cadourile, dar dintr-un anumit

**Potrivit studiului nostru,
50% dintre oameni cred
că nu și-au atins decât
jumătate din potențial.**

motiv, acestea pur și simplu nu îți sunt la îndemână. Oare astfel ai avea parte de un Crăciun fericit, de un cămin fericit, de o slujbă mulțumitoare, de fericire?

N-ai avea parte de toate astea, dar dacă situația ar fi alta?

Dacă ai avea o carieră care să te împlinească?

Dacă te-ai bucura de o căsnicie minunată și de prietenii solide?

Dacă ai fi în cea mai bună formă fizică din viața ta?

Dacă ai scrie cartea aia, ai începe afacerea aia, ai face curat în garaj și ai plăti zborul la clasa întâi pentru părinții tăi imigranți, ca aceștia să ajungă în Țările de Jos, să vadă în sfârșit festivalul lalelelor?

Dacă ai vedea fiecare zi ca pe un dar și fiecare an ar deveni mai bun decât precedentul?

Dacă ai în jur de 20 de ani, gândește-te cum ar fi ca acest deceniu să fie preferatul tău, urmat de vârsta de 30 de ani, care ar fi și mai distractivă, apoi de 40 de ani, care ar depăși cumva deceniile anterioare?

Ar fi extraordinar.

Să nu ne complicăm

Dacă aș putea să transform potențialul într-un obiectiv? Dacă nu e nevoie decât de stabilirea unui obiectiv? Cu siguranță asta ar simplifica un demers năucitor.

Nu ai cum să pui în practică o idee pe care nici măcar nu o poți defini, iar *potențialul* este una dintre ideile neclare. E ca și cum ai încerca să câștigi o cursă unde nu există linie de finish. Habar nu ai dacă te îndrepti în direcția potrivită, nu îți dai seama dacă faci vreun progres și întregul proces începe să te calce pe nervi.

Aceasta este problema cu care am observat că se luptă oamenii când le-am cerut să dea o definiție cuvântului *potențial*. Răspunsurile lor au fost confuze:

Sentimentul că ai un scop

Bucurie
Niciun regret
Libertatea de acțiune
Eficiență maximă

Toate păreau să aibă legătură cu potențialul, dar nici nu lămureau lucrurile, nici nu sugerau posibile căi de acțiune. Sentimentele sunt un punct luminos important de urmărit pe tabloul de bord al vieții tale, dar pot fi, de asemenea, inconstante și efemere.

Cum rămâne cu bucuria? Cum o măsoară? Există vreun sistem de măsurare ori vreun sistem bazat pe culori? „Azi sunt portocaliu-închis, ceea ce reprezintă cantitatea maximă de bucurie la care mă pot aștepta într-o zi de marți. Sper ca până vineri să fiu magenta.“

Niciun regret? În cartea *Puterea regretului**, Daniel Pink a demonstrat că, deși este un tatuaj popular, expresia „Niciun regret“ este, de asemenea, un ideal imposibil de atins. Omul obișnuit ia vreo 35 000 de hotărâri pe zi.¹ Ai reușit vreodată să îndeplinești toate cele 35 000 de hotărâri dintr-o zi de luni? Nici eu. Până și cel mai calculat individ ajunge să aibă câteva regrete.

Eficiență maximă? Sună a ceva făcut de un robot. „AM ATINS EFICIENȚA MAXIMĂ, DAR AM NEVOIE DE ÎNTREȚINERE.“

Dacă viața e mai simplă, de fapt?

* Traducere de Iulia Berteș-Nani, Publica, București, 2022. (N. trad.)

Cu cât am reflectat mai mult asupra problemei, cu atât am revenit mai des asupra unei întrebări importante: Dacă nu e nevoie decât de stabilirea unui obiectiv?

Oare aș putea pune în mișcare o serie de obiective ușoare care să ducă spre o realizare importantă dacă aș transforma lucrul de care îmi pasă – potențialul meu – într-un obiectiv?

Oare aș putea folosi această idee pentru a deveni unul dintre cei 4% care spun: „Da! Mi-am atins potențialul maxim!“

Având această idee, am început să analizez serios conceptul de potențial. Totul a fost minunat timp de 14 secunde, până când m-am lovit de același zid de care te-ai lovit și tu.

LISTA

Întoarce-te în viitor

„Ce vrei să fii când te faci mare?“ este întrebarea care mă paralizează.

Aș vrea să nu aibă acest efect. Aș vrea să visez la viitor cu mai mare ușurință. Aș vrea să nu încremenesc atunci când oamenii mă întreabă „Care e marele tău scop în viață?“, dar asta mi se întâmplă.

Asta este a șaptea mea carte de dezvoltare personală, deci ai zice că reușesc să îmi imaginez mai bine viitorul, însă nu e cazul. Când am început să lucrez la potențialul meu, m-am lovit de același obstacol peste care am dat de o mie de ori deja – Zidul Viziunii.

Zidul Viziunii este bariera dintre tine și potențialul tău. Nu îl definește decât un lucru: pentru a-ți atinge potențialul, trebuie să creezi întâi o viziune detaliată, irezistibilă, pe termen lung pentru viața ta. Nu eu am inventat acest zid; aproape fiecare carte scrisă vreodată despre alcătuirea planurilor de viață a adăugat câte o cărămidă la acest zid.

Cel mai popular exemplu este din *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente**, de Stephen Covey. A doua deprindere

* Traducere de Gina Argintescu-Amza, ALLFA, București, 2011. (N. trad.)

este să începi cu sfârșitul în minte. După ce s-au vândut milioane de exemplare și s-au împărtășit milioane de interpretări greșite, ideea s-a transformat în „Dacă nu știi sfârșitul, nu poți începe“. Covey nu a scris așa ceva, dar la asta se referă Zidul Viziunii.

Mai recent, Zidul Viziunii a transformat zicala populară a lui Simon Sinek „Începe cu de ce“* în „Nu încerca până nu știi de ce“. Cartea sa genială nu formulează de fapt în acest

mod conceptul, însă Zidul Viziunii nu luptă corect.

Zidul Viziunii este bariera dintre tine și potențialul tău.

Ceea ce la început a fost o directivă profundă, menită să ajute companii precum Apple să își definească etosul, a devenit o cheie mitică necesară indivizilor care vor să își exploreze potențialul. La un moment dat am urmărit cum un prieten al meu a încercat jumătate de an să își lămurească motivația, cu ajutorul cărților, al experților care fac coaching și al testelor de personalitate. Era convins că odată ce va afla răspunsul, tot restul se va aranja de la sine.

Cine îl poate învinovăți? Zidul Viziunii îți spune: „Nu ai un de ce? Nu încerci.“

Antreprenorii se lovesc de acest zid atunci când experții le spun că trebuie să își cunoască micronișa înainte de a demara o afacere. Nu ai cum să fii florar, ești într-un domeniu prea larg. Ar trebui să îți restrângi activitatea la orhidee „Gold of Kinabalu“, din Malaysia, pe care să le vinzi unor designere de interior roșcate, pe nume Alexis, din San Diego. Mi-a luat 25 de ani de scris la modul profesionist, cu normă întreagă, ca să

* Din cartea *Începe cu de ce*, traducere de Olimpia Nicolae, Publica, București, 2018. (N. trad.)

îmi identific nișa și să îmi găesc publicul, dar tu ar trebui să le știi pe ale tale dinainte să începi.

Apoi e ușor să trăiești conform potențialului tău maxim. Nu trebuie decât să anticipezi sfârșitul, să îți descoperi motivația și să îți identifici corect micronișa, cu precizie de laser. După aceea te poți apuca de treabă.

Morți false, mașini false și probleme reale

Pentru a ataca Zidul Viziunii, încercăm adesea trucuri cum ar fi să ne imaginăm că murim, un fel de acces pe ușa din spate către motivație. Dacă ai mai avea doar șase luni de trăit, ce ai pune pe lista lucrurilor de făcut înainte să mori? Acest tip de exerciții, despre care am mai scris și pe care le-am mai încercat, nu se pot pune deloc în practică în viața reală.

Dacă aș fi pe moarte, nu m-aș sinchisi să-mi plătesc taxele, să completez facturi pentru clienți, să fiu amabil cu vecinii dificili, să strâng rufele sau să fac un milion de alte lucruri sâcâitoare pe care le fac în viața obișnuită. Aș fi prea ocupat să fac skydiving, să mă cațăr pe Munții Stâncoși, să urmăresc cum zboară un vultur și cu tot felul de activități menționate în melodia lui Tim McGraw inspirat intitulată „Live Like You Were Dying“.

Cu toate că în cazul oamenilor care depășesc o boală sau o pierdere are loc evoluția posttraumatică, eu nu am întâlnit nici măcar un singur om care să treacă printr-o schimbare majoră de viață după ce se mobilizează pentru o problemă imaginară de sănătate. Motivație de moment? Sigur că da. Angajament pe termen lung? Nu.

Nici tu nu ai întâlnit un asemenea om. „Ce mi-a schimbat cu adevărat viața? Un accident de mașină imaginar, când am

plonjat într-un râu imaginar de pe un pod imaginar. Când am ajuns în sfârșit la mal, mi-am jurat că o să-mi imaginez cum este să fii un om nou!“

Eu nu cunoșteam sfârșitul, și nici ce mă motiva. Mai curând, eram total rupt de dorința mea. Ne întâlneam doar de sărbători și ocazional în vacanțe, dar în cea mai mare parte a timpului, propria dorință îmi era străină. „Fii ție însuși credincios“* este un sfat util dacă te cunoști pe tine însuși, dar eu nu mă cunoșteam, motiv pentru care ani la rând am crezut că prefer Jeepurile.

Când aveam treizeci și ceva de ani, visam ca într-o bună zi să am un Jeep Wrangler. Îmi construiam unul online tot timpul. De fiecare dată când vedeam acest tip de Jeep, mă minunam în fața lui. Mi-am imaginat un viitor în care voi avea nevoie de un tub de oxigen pe o parte a mașinii, pentru că traversam des pâraie și făceam câte și mai câte. Lopată atașată de capotă? Îmi trebuie. Încă o canistră de benzină în spate pentru expediții lungi pe terenuri accidentate? Adăugat. O scăriță din trei trepte care să ofere puțin peste o jumătate de metru de vizibilitate în plus? Mai bine aș pune și așa ceva, pentru că am de gând să stau mereu pe capotă. Am vorbit cu proprietari de Jeep și mi-am promis că, imediat ce o să am și eu unul, o să fac salutul tipic de proprietar de Jeep când trecem unul pe lângă celălalt pe drum.

După ce m-a ascultat vorbind despre Jeepuri un deceniu, soției mele, Jenny, îi ajunsese. În timp ce discutam ce mașină să cumpărăm, m-a luat prin surprindere când mi-a zis:

* Replică a lui Polonius din *Hamlet*, în William Shakespeare, *Opere complete*, volumul 5, traducere de Leon D. Levițchi și Dan Duțescu, Univers, București, p. 341. (*N. trad.*)

– Nici măcar nu cred că ți-ar plăcea un Jeep.

Am fost uluit. Ar fi trebuit să-i zic pur și simplu „E ceva tipic fanilor Jeep, n-ai cum să înțelegi“, dar fusesem la multe ședințe de psihoterapie pentru cupluri, așa că, în schimb, am pus în practică ascultarea activă.

– La ce te referi când spui „Nici măcar nu cred că ți-ar plăcea un Jeep“?

– Nu-ți place să-ți petreci timpul în natură. Urăști să te murdărești, abia dacă tolerezi mersul cu cortul, doar pentru că mie îmi face mare plăcere, și te înfurii când calci în bucătărie pe un cub de gheață topit și îți uzi ciorapul, a zis ea.

– Mda, pentru că e ca și cum aș duce cu mine o băltoacă pe picior toată ziua. Dar mereu mi-au plăcut Jeepurile. Dacă nu sunt fan Jeepuri, atunci ce să fac cu abțibildul ăsta pe care scrie „Salt Life“?

– Nu știi, dar cred că ești un tip sexy care preferă automobilele cu hatchback*.

Nici măcar nu știam ce înseamnă descrierea asta, dar o săptămână mai târziu conduceam de probă un mic Volkswagen GTI roșu de tip hatchback. O săptămână și zece minute mai târziu, eram îndrăgostit. O lună mai târziu, încercam să fac o schemă de tip *Tokyo drift* în orice loc de parcare pentru că era foarte distractiv să-mi conduc mașina potrivită pentru carting.

Așa de rupt eram de ceea ce îmi plăcea cu adevărat. Iar asta e exact mașina pe care o conduc și în prezent. Imaginează-ți ce viziune confuză aveam legată de viitor. O viziune avea în centru o mașină, cealaltă, dorințele mele pentru tot restul vieții.

* Mașină cu portbagaj a cărui ușă se deschide mai sus de acoperișul mașinii. (*N. trad.*)

3 pași pentru a depăși regretele

Jon are talentul rar și minunat de a te face să privești obstacolele permanente dintr-o perspectivă nouă. Această carte este revelația pe care o așteptai.

CAREY NIEUWHOF

Uneori, viața e atât de aglomerată, încât nu reușești să te ții nici măcar de obiectivele ușoare. Traficul, ședințele lungi, o răceală sau boacănele copiilor, toate sunt obstacole dificil de surmontat. Dar cum ar fi dacă ai schimba cu totul strategia cu care îți abordezi lista zilnică de sarcini? Cum ar fi dacă ai începe cu o listă a momentelor frumoase din viața ta?

Dintr-odată, să-ți atingi potențialul nu va mai fi la fel de greu pe cât crezi. Tot ce trebuie să faci este să îți planifici obiectivele strategic și personalizat, ieșind din zona de confort, dar evitând abil zona haosului. Poți să ai o carieră împlinită, o căsnicie fericită, prietenii puternice și hobbyuri pline de satisfacții, toate în timp ce ești în cea mai bună formă fizică. Fiecare zi va fi mai bună decât precedenta. Sună prea bine ca să fie adevărat? Jon Acuff este dovada vie că se poate.



cărți cheie

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1864-7



9 786064 418647