



TEORIA

LET

THEM



**TEORIA
LET
THEM**

Mel Robbins

**Un instrument revoluționar care
a cucerit milioane de oameni**

Traducere din limba engleză de
de Gabriel Tudor

TREI

Editori:
Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

Redactare:
Raluca Hurduc

Design copertă:
Pete Garceau

Ilustrație copertă: © iStock/Getty Images

Director producție:
Cristian Claudiu Coban

Dtp:
Gabriela Anghel

Corectură:
Dușa Udrea-Boborel

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ROBBINS, MEL

Teoria Let them : un instrument revoluționar care a cucerit milioane de oameni / Mel
Robbins ; trad. din lb. engleză de Gabriel Tudor. - București : Editura Trei, 2025
ISBN 978-606-40-2597-5

I. Tudor, Gabriel (trad.)

159.9

Titlul original: THE LET THEM THEORY: A Life-Changing Tool That Millions of People
Can't Stop Talking About

Autor: Mel Robbins

Copyright © 2024 by Mel Robbins

Copyright © Editura Trei, 2025
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-40-2597-5

Pentru fiica mea, Sawyer, cu care am scris această carte.

Mi-a plăcut să împărtășesc această experiență cu tine,
chiar dacă au existat momente în care ai dorit să mă ucizi.

Așa cum se spune: „Lasă-i”.

Cuprins

Introducere. Povestea mea.....	9
--------------------------------	---

Teoria Let Them

Capitolul 1. Nu-ți mai irosi viața cu lucruri pe care nu le poți controla.....	23
Capitolul 2. Să începem: lasă-i + lasă-mă	41

Tu și teoria Let Them

Gestionarea stresului

Capitolul 3. Șocant: viața este stresantă	65
Capitolul 4. Lasă-i să te streseze	77

Teama de păreri alora

Capitolul 5. Lasă-i să gândească rău despre tine.....	89
Capitolul 6. Cum să-i iubești pe oamenii dificili.....	104

Confruntarea cu reacțiile emoționale ale alora

Capitolul 7. Când adulții fac crize de furie.....	119
Capitolul 8. Decizia corectă pare adesea greșită.....	132

Depășirea comparării cronice

Capitolul 9. Da, viața nu este dreaptă	141
Capitolul 10. Fă din comparare dascălul tău.....	148

Relațiile tale și teoria Let Them

Cum să devii un expert în prietenia dintre adulți

Capitolul 11. Adevărul pe care nimeni nu ți l-a spus despre prietenia dintre adulți.....	169
Capitolul 12. De ce unele prietenii se sting în mod natural.....	179
Capitolul 13. Cum să crezi cele mai bune prietenii din viața ta	188

Mel Robbins

Motivează-i pe ceilalți oameni să se schimbe

Capitolul 14. Oamenii se schimbă doar atunci când au chef 203
Capitolul 15. Deblochează puterea influenței tale 218

Ajută pe cineva care are dificultăți

Capitolul 16. Cu cât încerci mai mult să îi salvezi, cu atât se scufundă
mai mult..... 235
Capitolul 17. Cum să oferi sprijin în mod corect 248

Alege iubirea pe care o meriți

Capitolul 18. Lasă-i să-ți arate cine sunt 261
Capitolul 19. Cum să duci relația la nivelul următor 272
Capitolul 20. Cum fiecare sfârșit este un început frumos 279

Concluzie. Epoca „Lasă-mă” este aici 302

Anexă

Cum să aplicăm teoria Let Them în parenting..... 309
Cum să aplicăm teoria Let Them în echipe..... 310
Lăsați-mă să vă mulțumesc 311
Bibliografie 318

Introducere

Povestea mea

La vârsta de 41 de ani, aveam datorii de 800 000 de dolari, eram șomeră și priveam cum afacerea cu restaurante a soțului meu se prăbușește. Simțeam că am eșuat în viață și nu aveam nicio speranță că voi scăpa vreodată de datorii.

Priveam cu invidie cum prietenii mei aveau cariere de succes, în timp ce noi ne chinuiam să punem o pâine pe masă. Tocmai fusesem concediată și habar nu aveam ce să fac cu viața mea: încercasem deja să fiu avocat din oficiu pentru Legal Aid Society din New York, avocat la o firmă mare din Boston, să lucrez pentru câteva start-upuri, să dezvolt afaceri la o agenție de publicitate, să devin *life coach*, să găzduiesc o emisiune de radio și chiar să deschid un mic atelier de olărit. Mă simțeam complet pierdută, părea că nimic din ce făceam nu va fi vreodată suficient ca să ne scoată din prăpastia în care ne aflam.

Pentru a face față anxietății și îndoielii de sine, principala mea strategie a devenit evitarea. Evitam să mă trezesc dimineața, apăsând pe butonul de amânare al telefonului. Încercam să-mi înec durerea în alcool. Evitam responsabilitatea, învinovățindu-l pe soțul meu. Refuzam să-mi caut un loc de muncă, tergiversând orice inițiativă cât puteam de mult.

Dacă ai fost vreodată în această situație, știi cât de dificile par chiar și cele mai simple sarcini: să te dai jos din pat dimineața, să deschizi plicurile cu facturi, să fii pe deplin prezent alături de familie, să gătești o masă bună, să candidezi pentru obținerea unui loc de muncă, să ieși la o plimbare, să anulezi un abonament, oricare ar fi el, sau chiar doar să fii sincer cu privire la măsura în care te confrunți cu greutățile... Totul ți se pare imposibil. Eu nu făceam altceva decât să acționez fără

niciun fel de entuziasm, încercând să ajung la capătul fiecărei zile. În fiecare dimineață, anxietatea îmi curgea prin vene și mă întrebam dacă așa va fi pentru tot restul vieții mele.

Dar trebuie să știi și ce e curios într-un astfel de blocaj. Știam exact ce trebuie să fac: să mă trezesc, să mă ocup de temutul teanc de facturi, să-i pregătesc pe copii pentru școală, să mă oblig să fac plimbări, să cer sprijinul prietenilor mei, să stabilesc un buget, să găsesc un loc de muncă. Totuși, se pare că nu reușeam să fac nimic din toate acestea.

Cum mi-am schimbat viața

N-am să pot uita niciodată dimineața în care pentru mine totul s-a schimbat. Alarma a sunat și eu stăteam acolo, întinsă pe pat și cu totul copleșită de problemele noastre. La fel ca mulți dintre noi, eram paralizată de propriile gânduri și ultimul lucru pe care mi l-aș fi dorit era să mă ridic pentru a înfrunta o altă zi.

Dar apoi ceva straniu s-a întâmplat. În minte mi-a apărut un gând care avea să-mi transforme viața. Era un gând foarte simplu, aproape prostesc. Mi-am adus aminte cum priveam lansarea unei rachete spațiale și felul cum personalul NASA număra secunde de dinaintea decolării: 5-4-3-2-1. M-am gândit: cum ar fi dacă aș încerca și eu o numărătoare inversă și apoi m-aș da jos din pat?

Părea ceva ridicol, dar eram disperată, așa că am hotărât să încerc. Am numărat invers: 5-4-3-2-1 și m-am ridicat din pat. Pur și simplu am făcut-o. Nu m-am gândit la cât de obosită eram sau cât de mult doream să evit să-mi înfrunt problemele. Pur și simplu m-am mișcat înainte de a-i da creierului meu șansa să mă convingă să renunț. Este exact ca lansarea unei rachete: odată ce ai început numărătoarea inversă — 5-4-3-2-1 — cale de-ntoarcere nu mai este.

În acel moment al vieții mele, eram atât de obișnuită să-mi las gândurile să mă paralizeze, iar frica și stresul să mă consume, încât conceptul mi se părea complet străin. Îmi

amintesc ce revelație a fost gândul: „Stai puțin, mă pot simți oribil și totuși să fac ceea ce trebuie să fac? Da, Mel, poți.“ Și a funcționat.

În acele cinci secunde, am întrerupt ciclul gândurilor în exces. Am simțit asta ca pe un mic triumf, dar în același timp a fost și o revelație. Dacă putusem să trec peste acele 5 secunde de frică, poate că aș fi reușit să trec peste orice.

Ca atare, am început să folosesc această numărătoare inversă în orice domeniu al vieții mele.

5-4-3-2-1 Mă ridic din pat când sună alarma.

5-4-3-2-1 Iau telefonul și încep să comunic cu prieteni și cunoștințe, pentru a-mi găsi un loc de muncă.

5-4-3-2-1 Deschid facturile adunate de luni de zile.

Am început să numesc asta „regula de 5 secunde“. Numărând de fiecare dată 5 secunde, m-am forțat să fac pas după pas și să înaintez, revenind încet, dar sigur în viața mea. N-am să te mint: nu mi-a fost ușor. Următorii doi ani au fost printre cei mai grei din viața mea.

Nu este ușor să scapi de datorii sau să înfrunți problemele dureroase din căsnicia ta. Nu este ușor să-ți liniștești anxietatea sau să-ți depășești îndoiala de sine. Este greu să îți actualizezi CV-ul și să cauți un loc de muncă atunci când te îndoiești de valoarea contribuției pe care ți-ai putea-o aduce într-o companie. Este greu să te forțezi să revii în formă și să îți crezi obiceiuri mai sănătoase după ce te-ai abandonat delăsării.

Și cu siguranță nu este fascinant să lucrezi toată ziua, să vii acasă, să ai grijă de trei copii, să petreci câteva minute cu soțul tău și apoi să stai trează până târziu în fiecare noapte, încercând să-ți dai seama cum poți face mai mulți bani.

Dar exact asta este ceea ce am făcut eu.

Regula de 5 secunde m-a învățat că doar acțiunea este răspunsul. Nu-ți vei rezolva nicicând problemele dacă te gândești fără încetare la ele. Să aștepti până simți că îți dorești să faci ceva înseamnă că în mod sigur nu vei face acel lucru niciodată. Am învățat atunci că într-o asemenea situație nimeni

nu va veni să te salveze. Tu trebuie să te salvezi de tine însuși. Trebuie să te forțezi să faci mici pași înainte, toată ziua, în fiecare zi, mai ales atunci când nu ai chef.

Folosind regula 5–4–3–2–1, am trecut peste scuze, anxietate, extenuare și teamă. Și, pas cu pas, zi de zi, săptămână de săptămână, am luat încet măsurile care mi-au readus viața și cariera pe drumul cel bun. Soțul meu a început să folosească regula pentru a se forța să înfrunte problemele din afacerea sa, și a funcționat și în cazul lui. Aveau să treacă însă încă trei ani până să mai vorbesc cuiva despre regula de 5 secunde. Am avut rețineri să o împărtășesc altcuiva, pentru că, în primul rând, nu știam de ce funcționează. Iar în al doilea rând, nu mă simțeam în măsură să dau sfaturi nimănui.

Însă totul s-a schimbat într-o zi decisivă, când o fostă colegă de facultate m-a recomandat drept „persoana perfectă“ pentru a da sfaturi privind schimbarea carierei, în cadrul unui mic eveniment. Presupun că s-a gândit la mine fiindcă îmi schimbasem cariera de atât de multe ori, încât până și eu pierdusem șirul locurilor de muncă. Organizatorii evenimentului s-au oferit să plătească transportul până la San Francisco și cazarea la hotel pentru mine și soțul meu. Când ai probleme financiare, asta sună ca o vacanță gratuită, așa că am spus „da“. A fost prima dată când am ținut un discurs pe o scenă, la un eveniment. Singurul curs de oratorie pe care îl făcusem fusese în liceu și, de îndată ce am urcat în avion, panica a început să mă cuprindă: în ce naiba mă băgasem?

Când am urcat pe scenă și i-am văzut pe cei 700 de oameni din public privindu-mă fix, mi-am pierdut mințile și am simțit cum pieptul și gâtul mi se înroșesc.

Apoi am făcut un atac de anxietate de 21 de minute pe scenă. După aproximativ 19 minute, am uitat cum să-mi închei discursul despre schimbarea carierei, așa că am rostit regula de 5 secunde și modul în care o folosesc, pentru că nu mă puteam gândi la nimic altceva de spus. Cred că la un moment dat n-am mai știut de mine, pentru că nu-mi amintesc nici partea în care am dat tuturor celor din public adresa mea

de e-mail. Când am coborât de pe scenă, am fost convinsă că tocmai trăisem cea mai nefericită experiență din viața mea. Slavă Domnului că se terminase!

Întâmplător sau nu, acel mic eveniment a fost una dintre primele conferințe TEDx desfășurate vreodată. Organizatorii au filmat-o și, un an mai târziu, au postat videoclipul online. Nu numai că acesta a ajuns viral în scurt timp, dar a devenit și una dintre cele mai urmărite conferințe TEDx din toate timpurile. Regula de 5 secunde și numărătoarea inversă 5-4-3-2-1 s-au răspândit din gură în gură în întreaga lume. Pe măsură ce trecea timpul, oamenii au început să-mi scrie la acea adresă de e-mail, împărtășindu-mi povești despre modul în care regula le-a schimbat viața. Am fost atât de mișcată de poveștile oamenilor, încât stăteam trează noaptea târziu, după ce îmi culcam copiii, și răspundeam la e-mailuri, unul câte unul.

Înainte, când aveam impresia că problemele mă vor sufoca, simțeam că sunt singura care se confruntă cu dificultatea de a face lucrurile care trebuiau făcute. Nu este adevărat. Cu toții ne luptăm cu motivația. Este o problemă universală, iar regula de 5 secunde părea să fie o soluție care funcționa nu doar pentru mine, ci și pentru oameni din întreaga lume.

Poveștile erau uimitoare: oamenii foloseau numărătoarea inversă 5-4-3-2-1 pentru a trece peste frică, amânare și scuze, pentru a-și schimba locul de muncă, a slăbi 30 de kilograme, a renunța la alcool și droguri, a lansa și vinde afaceri, a-și îmbunătăți sănătatea și căsnicia. Utilizările medicale și clinice m-au uimit. Medicii și psihologii o foloseau pentru a trata sindromul de stres posttraumatic, sindromul obsesiv-compulsiv și depresia. Chiar în timp ce scriu această introducere, am auzit despre peste 1 000 de persoane care au folosit regula de 5 secunde pentru a renunța la tentative de sinucidere și a cere ajutor.

Pe măsură ce discursul de la conferința TEDx devenea din ce în ce mai popular în mediul online, am început să fiu

invitată să vorbesc la alte evenimente mici. Îmi amintesc că mi s-a cerut să vorbesc unui grup de agenți imobiliari într-un bar. A fost jenant să stau acolo, cu o bere în mână, încercând să acopăr muzica din difuzoare și conversațiile oamenilor care vorbeau în încăperea de alături. Dar am supraviețuit. Am vorbit în subsolurile bisericilor, într-o sală de clasă de liceu, apoi la un prânz informal cu colegii de muncă, și lucrurile au început să se dezvolte.

Mă simțeam groaznic când țineam microfonul și știam că nu eram plătită. Dar, cu cât vorbeam mai mult despre regulă și vedeam cât de eficientă era pentru toți cei care o încercau, cu atât deveneam mai obsedată să înțeleg de ce un truc atât de simplu poate duce la rezultate atât de profunde.

Așa că mi-am pus toca de avocat și am început să cercetez obiceiurile, comportamentul uman și știința motivației. Trebuia să pun la punct un întreg dosar și să justific o teorie: de ce funcționa numărătoarea inversă 5-4-3-2-1? Am adunat dovezi din experiențele oamenilor obișnuiți care o foloseau. Am găsit precedente convingătoare din relatările psihoterapeuților, specialiștilor în dependența de alcool sau droguri, medicilor care începuseră să o recomande pacienților lor, iar toate dovezile indicau o explicație simplă:

Acțiunile mici și consecvențe schimbă totul

Între timp, prietenii și familia mea extinsă habar nu aveau ce fac, pentru că îmi era prea frică să le mărturisesc. „Mel? Să dea sfaturi? Vezi-ți de treabă! Ea aproape că și-a distrus propria viață“, spuneau ei.

În acest moment al poveștii, soțul meu renunțase la afacerea cu restaurante și se lupta cu depresia. Încă eram înecați în datorii, așa că aveam o slujbă cu normă întregă, încercând să-mi mențin familia de cinci persoane pe linia de plutire, în timp ce noaptea și în weekenduri vorbeam la evenimente mici și practic scriam o disertație despre știința motivației.

Știam că vreau să predau regula de 5 secunde cu normă întregă și să-mi fac din asta o carieră, dar nu aveam idee despre cum aș fi putut proceda. Privind retrospectiv, acum îmi dau seama cât de paralizată am fost de sindromul impostorului. Ce drept aveam eu să mă consider expert în ceva? Cred că așteptam doar un fel de permisiune de a mă expune.

Poate că tu faci asta chiar acum. Aștepti momentul potrivit. Aștepti să te simți pregătit sau ceva mai puțin speriat. Aștepti să vină cineva și să îți spună că astăzi este ziua potrivită pentru a începe. Problema cu așteptarea este că nu vine nimeni. Singura permisiune de care ai nevoie este a ta.

Decizia de a lua în serios încercarea de a face bani ca speaker motivațional a fost una dintre cele mai bune decizii pe care le-am luat în viața mea. Îți voi împărtăși mai multe despre ce a dus la această descoperire, în paginile cărții de față.

Odată ce am început să câștig bani din asta, am investit fiecare dolar în reducerea datoriilor pe care le aveam. În primul an de activitate am ținut 17 discursuri plătite. În anul următor, au fost 47 și am putut să renunț la slujba mea de zi cu zi. Nu-mi venea să cred ce se întâmpla. În al treilea an au fost 99 de discursuri, plus un turneu în 24 de orașe cu JP Morgan Chase. Devenisem cea mai solicitată femeie speaker din lume. Am fost angajată să țin discursuri de către companii pe care le admiram.

Cum s-a întâmplat asta? Forțându-mă să mă dau jos din pat în diminețile în care nu aveam chef. Să te determini să acționezi atunci când ți-e teamă sau ești plin de îndoieli ori copleșit de scuze constituie o abilitate de viață pe care o poți învăța. Și, odată ce o stăpânești, vei înțelege că poți realiza orice făcând pași mici și consecvenți înainte.

M-am trezit pe drumuri 150 de zile pe an, vorbind pe scenă și predând regula de 5 secunde și știința motivației, în timp ce soțul meu era acasă și avea grijă de cei trei copii ai noștri. Vestea despre regulă și despre talentul meu pe scenă s-a răspândit tot mai mult. La un eveniment au participat 27 000 de persoane. Directori executivi de la cele mai

importante companii din lume, sportivi profesioniști, medici, specialiști în neuroștiințe și autori de bestsellere începuseră să recomande activitatea mea altora. Am început să trimit un newsletter, pentru că nu mai aveam timp să răspund personal la e-mailurile oamenilor. În cele din urmă, am scris echipei de la TEDx și i-am întrebat dacă îmi pot înlătura adresa de e-mail din videoclipul online.

Când oamenii mă întrebau dacă am un doctorat sau dacă sunt psihoterapeut, le răspundeam: „Nu, am învățat totul pe calea cea mai grea: dându-mi viața peste cap și apoi fiind nevoită să o repar“.

Înarmată cu ani de experiență, dovezi, mărturii și cercetări, m-am simțit în sfârșit pregătită să îmi expun teoria sub forma unei cărți. În 2017, mi-am autopublicat cartea *Regula de 5 secunde*.

Aceasta a devenit cel mai de succes audiobook autopublicat din istorie și a șasea carte a anului ca număr de cititori de pe Amazon. Lucrarea mea a fost citită până acum de milioane de oameni și tradusă în 41 de limbi.

De-a lungul anilor în care am călătorit prin țară vorbind pe scenă am învățat trei lucruri importante. În primul rând, cei mai mulți dintre noi încearcă doar să facă tot posibilul să avanseze în carieră, să își plătească facturile, să își întemeieze o familie, să se îndrăgostească, să se distreze mai mult și să-și atingă potențialul. Căutăm doar modalități simple de a fi un pic mai fericiți și de a ne face viața un pic mai bună. Și nu căutăm aceste resurse doar pentru noi, ci și pentru persoanele din viața noastră care au nevoie de ele.

În al doilea rând, mi s-a spus de nenumărate ori că am această abilitate uimitoare de a distila idei complexe și cercetări științifice în sfaturi simple, ușor de aplicat, pe care oricine le poate folosi pentru a-și îmbunătăți viața.

Și în al treilea rând, nimic nu-mi aduce mai multă bucurie decât să le împărtășesc ceea ce învăț oamenilor ca tine.

Așa că mi-am asumat misiunea de a găsi și de a împărtăși cât mai multe instrumente simple care să ajute pe oricine

să-și creeze o viață mai bună. Iar partea „simplă“ este esențială deoarece, dacă o ții minte, o vei și folosi. De exemplu, știai că a da *high 5* în oglindă este una dintre cele mai rapide modalități de a-ți reconfigura mentalitatea și a dobândi mai multă încredere în tine însuși? Ei bine, nici eu nu știam și, odată ce am aflat despre asta, am aprofundat cercetările și teoria a devenit subiectul cărții mele, bestseller *New York Times*, *The High 5 Habit*.

Cu cât oamenii obțineau mai multe rezultate folosind regula de 5 secunde și obiceiul de a da *high 5*, cu atât mai multe organizații, companii media și branduri corporatiste mă rugau să creez programe pentru echipele sau publicul lor.

Așa că am lansat 143 Studios, o companie de producție din Boston care oferă conținut premium, evenimente, seriale audio, cursuri online, jurnale, cărți și cursuri de dezvoltare profesională pentru parteneri precum Starbucks, Audible, Ulta Beauty, JP Morgan Chase, LinkedIn și Headspace.

În 2022, am lansat și am început să producem *The Mel Robbins Podcast*, care este difuzat în 194 de țări și este unul dintre cele mai bine clasate podcasturi din întreaga lume. Am creat cursuri gratuite pe care mai mult de un milion de cursanți le-au urmat online. Micul nostru newsletter, pe care l-am creat cu mult timp în urmă, este citit acum de două ori pe săptămână de un milion și jumătate de oameni. Poți afla mai multe despre compania mea de producție media, despre podcast, despre buletinul nostru informativ și despre cursurile noastre la www.melrobbins.com.

Pentru tot ce am realizat nu am avut nicio experiență anterioară sau acreditări „adecvate“. Pur și simplu m-am forțat să o fac.

Aveam 41 de ani când am avut acel atac de anxietate pe scena TEDx. Aveam 46 de ani când am primit primul meu onorariu ca speaker. Aveam 49 de ani când mi-am autopublicat prima carte. Aveam 50 de ani când mi-am înființat compania de producție. Și aveam 54 de ani când am lansat unul dintre podcasturile cu cea mai rapidă creștere din lume.

Viața mea nu s-a schimbat datorită unui singur lucru pe care l-am făcut; s-a schimbat datorită miilor de dimineți în care m-am trezit și nu aveam chef să mă dau jos din pat, dar exercițiul 5-4-3-2-1 m-a obligat să o fac.

Schimbarea vieții mele nu a fost fascinantă; a fost epuizantă

Nu am obținut succesul sau libertatea financiară datorită vreunui secret. Am reușit pentru că am fost dispusă să fac ceea ce majoritatea oamenilor nu vor: m-am trezit în fiecare zi și, indiferent de cum mă simțeam, am continuat să-mi ating încet obiectivele timp de peste un deceniu — printr-un proces lent și minuțios.

În unele zile, mă concentram doar pe încercarea de a fi un pic mai bună decât fusesem cu o zi înainte. Adesea, asta e tot ce trebuie să faci. Nu sunt specială, diferită, înzestrată sau norocoasă, ci doar am găsit instrumentele care au funcționat pentru mine și le-am folosit. Astăzi, scopul vieții mele și întreaga mea carieră se axează pe o singură direcție: să-ți împărtășesc aceste instrumente.

Nu spun toate astea ca să mă laud. Le spun pentru a te ajuta să înțelegi că nu ai habar de ce ești capabil cu adevărat să faci, așa cum nici eu nu am avut. Prin acțiune, am realizat lucruri extraordinare și la fel poți face și tu.

Nu te vei simți niciodată pregătit să îți schimbi viața. Dar pur și simplu într-o zi te vei sătura de propriile scuze și te vei forța să o faci. Nu vei simți niciodată nevoia să mergi la sală. Dar într-o zi pur și simplu te vei obliga să mergi. Nu vei simți niciodată nevoia să ai o conversație dificilă. Doar că într-o zi te vei simți sătul să o tot eviți și te vei forța să o începi. Nu vei simți niciodată nevoia să cauți o slujbă mai bună. Dar pur și simplu într-o zi te vei forța să începi să o cauți.

Metoda 5-4-3-2-1 te va ajuta să-ți depășești propriile obstacole interne și să treci la acțiune atunci când nu te simți

motivată să o faci. Și, dacă folosești această metodă suficient de mult timp, vei fi șocat de ceea ce poți realiza.

Regula de 5 secunde funcționează pentru că te ajută să câștigi lupta internă pe care o duci cu tine însuși. Dar iată ce nu poate face: nu poate elimina bătăliile externe pe care trebuie să le desfășori în fiecare zi. Indiferent de câte ori numeri 5-4-3-2-1, nu vei opri blocajele din trafic, străinii care te desconsideră, un șef care vrea să controleze totul sau judecata nesfârșită, culpabilizarea, comentariile pasiv-agresive și solicitările venite din partea familiei tale. Și un lucru știu sigur: cu cât spui mai mult 5-4-3-2-1 și te forțezi să te schimbi, cu atât îți vei dori mai mult ca și ceilalți oameni să se schimbe.

Și astfel ajungem la cartea de față.

În ultimul deceniu, m-am concentrat extrem de mult pe descoperirea, crearea, predarea și împărtășirea de modalități simple prin care putem deveni mai performanți. Dar în tot acest timp nu am abordat niciodată principalul factor (stabilit pe baza cercetărilor), care determină dacă tu și cu mine ducem o viață sănătoasă și fericită: relațiile interumane. Este momentul să discutăm despre cum să relaționăm eficient cu ceilalți oameni și despre secretul surprinzător de a crea relații mai bune cu toate persoanele din viața noastră.

Acum doi ani, am întâlnit aceste cuvinte — „lasă-i“ (*let them*) — și a fost ca și cum aș fi aprins un far călăuzitor în viața mea.

Regula de 5 secunde mi-a schimbat relația cu mine însămi.

Teoria Let Them mi-a schimbat relația cu ceilalți oameni.

Lasă-mă să-ți explic.

Regula de 5 secunde este despre autoperfecționare. Ea te va ajuta să te ridici din pat în zilele grele, să mergi la sală, să te așezi la birou și să începi să scrii, să deschizi un munte de facturi, să îți asumi riscuri, să te înscrii la un curs dorit, să îți verifici în sfârșit extrasul de cont, să speli rufe din ultimele două săptămâni sau să urmezi cursul de programare IA pe care știi că trebuie să îl urmezi.

De fiecare dată când numeri 5-4-3-2-1, te vei împinge pe TINE însuși înainte, astfel încât să depășești ezitarea, amânarea, gândirea excesivă și îndoiala. Te vei învăța pe TINE însuși cum să acționezi, indiferent de cum te simți. Acesta este motivul pentru care funcționează.

Dar de-a lungul anilor m-am întrebat: *De ce trebuie să mă forțez constant să merg mai departe? De ce îmi este atât de teamă să nu dau greș? De ce sunt atât de neliniștită și de temătoare în legătură cu asumarea unui risc? De ce îmi este greu să cer ceea ce am nevoie? Ce anume îmi stă în cale?*

Te-ai oprit vreodată cu adevărat și te-ai gândit la aceste întrebări pe care ți le adresezi? De ce eziți? Ce anume te face să amâni? Sau să te simți atât de obosit? Sau să te gândești prea mult la fiecare decizie? Ce se ascunde sub toate aceste îndoieli? Ce te împiedică să faci ceea ce trebuie să faci sau să-ți trăiești viața așa cum vrei să o trăiești? De ce te temi?

Am fost șocată când am descoperit răspunsul pentru mine însămi: responsabili erau, de fiecare dată, alți oameni. Sau, mai degrabă, responsabil era modul în care îi lăsam pe ceilalți să mă influențeze și să mă afecteze. Petreceam prea mult timp și dedicam prea multă energie gestionând sau făcându-mi griji pentru alți oameni. Ce fac, ce spun, ce gândesc, cum se simt și ce așteaptă ei de la mine. Realitatea este că, indiferent cât de mult încerci sau ce faci, nu îi poți controla pe ceilalți oameni. Totuși, îți trăiești viața de parcă ai putea.

Trăiești ca și cum, dacă spui lucrurile potrivite, oamenii te vor plăcea. Ca și cum, dacă vei continua să muncești mai mult, șeful tău te va respecta. Ca și cum, dacă te comporți cum trebuie, răspunzi la toate dorințele mamei tale și îți faci prietenii fericiți, îți vei găsi liniștea. Nu, nu o vei găsi.

În această carte, vei afla cum două cuvinte — „lasă-i” — te pot elibera. Vei fi eliberat de părerile, dramele și judecățile celorlalți. Eliberat din ciclul epuizant al încercării de a controla totul și pe toți cei din jurul tău.

Există un mod mai bun de a trăi.