

KEN BLANCHARD

*Nu te lăsa păcălit de titlul haios.
Cartea Kiss That Frog!
îți poate schimba viața!*

ROBERT G. ALLEN

*Am sărutat broscoiul. N-a fost rău
deloc. De fapt, m-am simțit excelent.
Îți recomand să faci același lucru.*

TONY ALESSANDRA

*Cartea te ajută să vezi partea
plină a paharului în fiecare relație
și în fiecare situație trăită.*

brian tracy christina tracy stein

kiss that frog!



CURTEA VECHÉ
PUBLISHING



COLECȚIA
CĂRȚI CHEIE

189

Cuprins

Prefață	
Prințesa și broscoiul	7
Capitolul 1	
Șapte adevăruri despre tine	10
Capitolul 2	
Imaginează-ți cum ar trebui să arate prințul tău	16
Capitolul 3	
Înfruntă-ți problemele	21
Capitolul 4	
Curăță iazul de broscii urâți	31
Capitolul 5	
Asanează mlaștina	40
Capitolul 6	
Schimbă apa din mlaștină	59

Capitolul 7	
Broscoii au frumusețea lor	69
Capitolul 8	
Înainte cu încredere!	86
Capitolul 9	
Ia-ți la revedere de la broscii tăi respingători	92
Capitolul 10	
Broscoii pot aduce și surprize frumoase	100
Capitolul 11	
Renunță la broscii care-ți aduc suferință	106
Capitolul 12	
Șapte pași către o personalitate pozitivă	130
Concluzie	
Fapte, nu vorbe	136
Mulțumiri	139

PREFAȚĂ

Prințesa și broscoiul

Ai venit pe lume ca să faci ceva minunat cu viața ta, ca să fii fericit, ca să te bucuri de relații minunate cu ceilalți și de o sănătate de fier, ca să ai parte de bogății și ca să afli ce înseamnă să te simți împlinit. Și atunci de ce nu trăiești viața visurilor tale?

Dacă vrei să afli motivul pentru care ești fericit sau nefericit, motivul pentru succesul sau pentru eșecurile tale, motivul pentru care ai parte de câștiguri sau pentru care pierderile se țin lanț, trebuie doar să te uiți în oglindă. Felul în care te raportezi la tine îți influențează puternic calitatea vieții. Schimbându-ți gândirea despre tine, îți vei schimba și viața aproape imediat.

Nu există nimic bun sau rău, numai gândirea noastră face ca lucrurile să arate astfel.

William Shakespeare

O poveste

Povestea spune că odată ca niciodată trăia un prinț chipeș pe care o vrăjitoare rea l-a transformat într-un broscoi urât. Vraja putea fi ruptă doar dacă broscoiul ar fi fost

sărutat de o prințesă, ceea ce vrăjitoarea nu credea că ar fi putut să se întâmple vreodată.

Tot pe atunci, pe meleagurile acelea trăia și o prințesă neînchipuit de frumoasă care-și dorea să găsească un prinț chipeș cu care să se căsătorească, dar pe care nu-l găsisese încă. Într-o zi, când se plimba singură prin pădure, a dat ochii cu un broscoi urât care trăia prin împrejurimi. În timp ce stătea liniștită pe malul apei și se gândea la prințul cel chipeș care se lăsa așteptat, broscoiul i-a sărit în brațe și a început să-i vorbească.

I-a spus că, de fapt, era un prinț și că, dacă îl va săruta, va redeveni un om frumos ca altădată, se va căsători cu ea și o va iubi toată viața.

Propunerea i s-a părut absurdă prințesei, dar, cu toate astea, și-a făcut curaj și l-a sărutat pe broscoi chiar pe buze.

După cum îi promisese, acesta s-a transformat pe loc într-un prinț chipeș. S-a ținut de cuvânt, a luat-o de soție și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți.

Morala poveștii

Aproape toți avem unul sau mai multe blocaje care ne împiedică să devenim persoane cu adevărat fericite, sănătoase, bucuroase, care așteaptă cu entuziasm și încântare fiecare zi nouă.

Care este „broscoiul“ din viața ta pe care trebuie să-l „săruți“ înainte să-ți poți îndeplini visurile? Care sunt experiențele negative din viața ta pe care trebuie să le accepți, să le îmbrățișezi și să le folosești în avantajul tău ca să te transformi în persoana uluitoare care poți deveni?

Ceva ce ne dorim cu toții

Scopul suprem al vieții este să fim fericiți și împăcați. Orice persoană normală își dorește să se bucure de emoții pozitive precum dragostea, plăcerea, satisfacția și împlinirea.

Poate cea mai mare descoperire în domeniul psihologiei și al împlinirii personale este teoria că principalele obstacole ce stau în calea vieții extraordinare pe care ți-o dorești sunt de obicei atitudinile mintale negative despre tine și despre ceilalți. Doar atunci când vei învăța să „săruți broscoiul“ și vei încerca să găsești ceva pozitiv și folositor în fiecare persoană și experiență cu care te întâlnești, îți vei putea descătușa potențialul pentru succes.

Din această carte, bazată pe cinci mii de discuții și seminare cu peste cinci milioane de oameni din cincizeci și opt de țări (Brian), precum și pe mii de ore de consiliere și psihoterapie (Christina), vei învăța o serie de metode și tehnici simple, dar eficiente, pe care le poți aplica imediat pentru a-ți face mai ușoară trecerea de la gândirea negativă la una pozitivă și pentru a transforma, într-un fel sau altul, fiecare problemă din viața ta într-un avantaj. Vei învăța cum să devii o persoană plină de încredere și cum să-ți exploatezi la maximum șansele de-a avea o viață extraordinară.

Aceste instrumente și strategii s-au dovedit eficiente pentru milioane de oameni din toată lumea și vor funcționa și în cazul tău. Să începem.

CAPITOLUL 1

Șapte adevăruri despre tine

Starea ta naturală este să fii fericit, împăcat, bucuros și încântat de faptul că trăiești. Aceasta este starea în care te trezești în fiecare dimineață, dornic să începi o nouă zi. Te simți minunat și ești mulțumit de relațiile tale cu ceilalți. Ți place slujba ta și ai un sentiment de satisfacție la gândul că munca pe care o faci este importantă și că, prin intermediul ei, contribui la ceva bun. Obiectivul tău principal ar trebui să fie să-ți organizezi viața în așa fel încât să te simți așa tot timpul.

Ca adult aflat în deplinătatea capacităților sale, ar trebui ca în fiecare zi să faci lucruri care să te apropie de împlinirea potențialului tău. Ar trebui să fii recunoscător pentru toate darurile pe care ți le oferă viața. Dacă te simți trist sau ești nemulțumit de vreo latură a vieții tale, înseamnă că ceva este în neregulă cu felul în care gândești, cu sentimentele sau cu acțiunile pe care le faci, iar acest lucru trebuie corectat.

Dacă vrei să începi să-ți descătușezi potențialul, trebuie mai întâi să-ți dai seama că, de fapt, ești *deja*, în adâncul sufletului, un prinț sau o prințesă.

Cei mai mulți oameni sunt fericiți atât cât își propun.

Abraham Lincoln

Indiferent de situația în care te afli astăzi și indiferent ce ai făcut sau ce n-ai făcut în trecut, trebuie să accepți șapte adevăruri esențiale despre tine:

1. Ești o persoană cu totul *extraordinară*. Ești un om valoros, care merită pe deplin orice efort. Nimeni nu este mai bun ca tine sau mai înzestrat decât ești tu.

Doar atunci când *te îndoiești* de bunătatea și de valoarea ta, începi să-ți pierzi încrederea în tine. Neputința de a accepta faptul că ești un om bun stă la baza multor nemulțumiri de-ale tale.

2. *Ești important* în foarte multe privințe. În primul rând, ești important pentru tine însuși. Universul tău personal se învâрте în jurul tău ca individ. Tu ești cel care dă sens tuturor lucrurilor pe care le vezi și pe care le auzi. Nimic din ce te înconjoară nu are altă semnificație în afara celei pe care i-o atribui *tu*.

Apoi, ești important pentru părinții tăi. Nașterea ta a însemnat enorm pentru ei, iar pe măsură ce ai crescut, aproape toate lucrurile pe care le-ai făcut au fost valoroase și importante pentru ei.

Ești important pentru familia ta, pentru partenerul sau pentru soțul tău, pentru copiii tăi și pentru oamenii din cercul tău social. Unele dintre lucrurile pe care le spui sau le faci au un impact enorm asupra lor.

Ești important pentru compania ta, pentru clienții tăi, pentru colegii tăi și pentru comunitatea în care trăiești. Chiar dacă nu-ți vine să crezi, lucrurile pe care le faci sau pe care nu le faci pot avea un efect puternic asupra vieților și slujbelor altora.

Calitatea vieții tale depinde foarte tare de cât de important te simți. Oamenii de succes și oamenii fericiți se

simt importanți și valoroși, iar pentru că au acest sentiment și se comportă ca atare, ei chiar devin importanți.

Oamenii nefericiți și frustrați se simt ne semnificativi și lipsiți de valoare. Se simt frustrați și incapabili de lucruri frumoase. Au sentimentul că nu sunt suficient de buni și, din această cauză, devin nervoși și ajung să-și rănească pe cei din jur și să se rănească singuri.

Nu-și dau seama că înăuntrul lor s-ar putea afla un prinț sau o prințesă.

3. *Ai un potențial nelimitat și ai capacitatea să-ți modelezi viața și universul după bunul plac. Nu ți-ai putea epuiza complet potențialul nici dacă ai trăi o sută de vieți.*

Indiferent cât de multe lucruri ai realizat până acum, acestea sunt doar o mică parte din ceea ce ai putea face în continuare. Și cu cât îți dezvolti mai mult talentele și abilitățile astăzi, cu atât mai aproape vei fi de îndeplinirea potențialului tău în viitor.

Dacă vrei să devii tot ceea ce ești capabil să fii, trebuie să crezi sută la sută în potențialul tău nelimitat.

4. *Tu ești cel care își construiește universul în toate privințele prin felul în care gândești și prin tăria și adâncimea convingerilor tale. Ceea ce crezi îți modelează realitatea, iar aceste credințe pe care le ai despre tine au fost învățate în copilărie. Uimitor este faptul că majoritatea dintre îndoielile și dintre credințele negative, care te limitează și care stau în calea fericirii și a succesului tău, nu au niciun fundament în realitate.*

Când vei începe să te îndoiești de credințele care îți îngădesc potențialul și le vei înlocui cu altele ce reflectă persoana incredibilă care ești de fapt, viața ți se va schimba aproape instantaneu.

5. *Ești întotdeauna liber să alegi* ceea ce gândești precum și direcția pe care vrei să o dai vieții tale. Singurul lucru pe care îl poți controla în totalitate este lumea ta interioară și gândurile tale. Poți alege să te gândești la lucruri frumoase, care îți aduc împlinire, care te inspiră și care duc la acțiuni pozitive și la rezultate bune. Sau, din contră, poți să alegi din prima compania unor gânduri negative și înguste care nu fac decât să-ți pună piedici și să te țină în loc.

Mintea ta este ca o grădină: dacă nu ai grijă să cultivi flori, buruienile vor crește de la sine fără ca tu să contribui cu ceva. Dacă nu îți propui să plantezi și să cultivi intenționat gânduri pozitive, în locul lor vor răsări gânduri negative.

Această metaforă simplă a grădinii explică de ce atât de mulți oameni sunt nefericiți fără să cunoască motivul.

6. Ai venit pe lume pentru a îndeplini un *destin mareț*: acela de a face ceva minunat cu viața ta. Ești posesorul unei combinații unice de talente, abilități, idei, intuiții și experiențe care te fac să fii diferit de oricine altcineva. Ești special conceput pentru succes și ești proiectat pentru măreție.

De însușirea acestei idei depinde în mare măsură amploarea obiectivelor pe care ți le stabilești, tenacitatea ta în fața obstacolelor, calitatea realizărilor tale și direcția în care va merge viața ta.

7. *Nu există limite* când vine vorba de ceea ce-ți dorești să faci, de persoana care îți dorești să fii și de lucrurile pe care-ți dorești să le ai, cu excepția celor pe care le pui în calea gândurilor și a imaginației tale. Îndoielile și

teama sunt cei mai de temut dușmani ai tăi. Ele sunt de obicei rezultatul unor gânduri negative care, chiar dacă nu au niciun substrat real, și-au făcut loc în mintea ta și nu le mai pui la îndoială.

După cum scria Shakespeare în *Furtuna*: „Ceea ce a trecut este prolog.“ Tot ceea ce ți s-a întâmplat în trecut a fost pregătirea pentru viața minunată care ți se oferă de acum înainte.

Ține minte următoarea regulă: *Nu contează de unde vii, ci încotro te îndrepti.*

David al lui Michelangelo

Mulți consideră că *David* al lui Michelangelo, aflat în galeria Academiei din Florența, în Italia, este cea mai frumoasă sculptură din lume.

Unii spun că, spre sfârșitul vieții, Michelangelo ar fi fost întrebat cum de a putut sculpta ceva atât de frumos. Drept răspuns, acesta a povestit cum, într-o dimineață, în timp ce se îndrepta spre atelierul lui de lucru, a observat pe o stradă lăturalnică un bloc mare de marmură care fusese desprins din munte cu mai mulți ani în urmă și care rămăsese acolo să-l năpădească buruienile și ciulinii.

Trecuse prin acel loc de multe ori, dar, de data asta, s-a oprit să examineze blocul de marmură, dându-i târcoale de câteva ori. Dintr-odată și-a dat seama că avea în față exact bucata de care avea nevoie pentru opera care îi fusese comandată. Așa că a cerut să-i fie adusă în atelier, unde a lucrat la ea aproape patru ani până să-l creeze pe *David*, așa cum îl putem admira astăzi.

În viață nu-i ca-n povești, spun mulți. Sau nu. Poți deveni, în realitate, și fără prea mult efort, nu doar eroul din poveste, ci și povestea în sine. În doisprezece pași simpli poți învăța să transformi în prinț orice broscuț care-ți apare zilnic în cale, dându-i un sărut fermecat. În acest fel, te asiguri că sistemul tău imunitar mintal va fi mereu sănătos. Accepți provocarea?