

# **GHIDUL SUCCESULUI PENTRU LENEȘI**

**Manifestul unui leneș pentru bogăție și împlinire**

**Marc Allen**

*Traducere:* Carmen Ștefania Neacșu



**EDITURA MIX  
BRAȘOV 2009**

Partea întâi

**CEI PATRU PAȘI SIMPLI CĂTRE SUCCESUL FĂRĂ  
STRES**

## Capitolul 1 - P r i m u l p a s

# VISAȚI

*Sigur că trebuie să-ți construiești castelele în aer.  
Acolo este locul lor.*

**Henry David Thoreau**

Primul pas, esențial, constă în a îndrăzni să visați. Totul începe cu un vis. Bineînțeles, cum s-ar putea altfel? Un vis pare atât de imaterial, totuși viețile și carierele noastre se construiesc pe vise; chiar și lumea în care trăim este construită pe vise. Așa cum scrie James Allen în extraordinara sa cărticică intitulată *As You Think (Așa cum gândești)*:

**„Visătorii sunt mântuitorii lumii.”**

Și nu doar atât, ci ei sunt și cei care au clădit-o de la bun început, căci tot ceea ce s-a zămislit a fost la început un vis, o idee efemeră în mintea cuiva care nu s-a temut să ia în calcul posibilități noi și expansive.

Fără ca măcar să fiu conștient de acest lucru, atunci când mi-am notat tabloul ideal i-am permis visătorului din mine să se avânte către înălțimi.

### AȘTERNEȚI PE HÂRTIE TABLOUL IDEAL

Primul pas este simplu. Luați o coală albă de hârtie sau porniți programul de editare de text și scrieți „Tabloul ideal” în partea de sus a paginii. Imaginați-vă că au trecut cinci ani și că aceste cuvinte v-au inspirat atât de mult — ele și multe alte lucruri din viața voastră — încât

totul a decurs în mod miraculos așa cum v-ați imaginat, astfel că v-ați creat viața la care ați visat, tabloul vostru ideal.

Cum arată viața voastră? Unde locuiți? Cu ce vă ocupați? Ce realizări aveți? Cum se desfășoară o zi obișnuită?

Permiteți-vă să visați fără constrângeri. Dați deoparte pentru moment toate îndoielile și temerile și gândirea „realistă” — ne vom ocupa de ele mai târziu. Pentru moment dați frâu liber spiritului. Așa cum spune Steven Covey în *The Seven Habits of Highly Effective People (Cele șapte deprinderi ale oamenilor foarte eficienți)*:

**„Începeți având în minte scopul final.”**

Haideți, nu vă ia decât câteva minute!

**Luați o coală albă de hârtie și scrieți în partea de sus „Tabloul ideal”. Imaginați-vă că au trecut cinci ani și că totul a decurs așa cum v-ați imaginat. Cum arată viața voastră?**

Ce faceți? Ce aveți? Ce fel de persoană sunteți?

Când am făcut acest mic exercițiu în ziua în care am împlinit treizeci de ani, am fost uluit de viziunea care mi-a apărut în minte — era cu certitudine un salt în afara realității mele de la acea dată! Mi-am imaginat că aveam o editură de succes și care mergea strună și comercializam cărți scrise de mine și muzică înregistrată de mine. Mi-am imaginat că aveam o casă mare, albă, ridicată pe un deal, într-un loc frumos și liniștit.

N-aveam nici cea mai vagă idee cum să-mi împlinesc acest vis. Nu aveam bani, nu aveam experiență în afaceri. Nu aveam habar cum aș putea ajunge de-aici — de la sărăcie — acolo — la prosperitate și succes. Aveam vaga idee că probabil sunt necesare niște planuri, dar în primul rând nu aveam habar cum să încep măcar să-mi imaginez care ar fi acele planuri.

De îndată ce am îndrăznit să visez astfel, mintea mi-a fost invadată de un flux parcă nesfârșit de îndoieli și temeri. *Asta-i prea de tot, Marc.*

*O afacere? Nu știi nimic despre afaceri. Și să scrii cărți? N-ai mai făcut niciodată acest lucru. Nu ești destul de deștept pentru asta. Să înregistrezi muzică? Asta necesită atâta muncă și atâtea cheltuieli. Să cumperi o proprietate imobiliară? Cum să cumperi dacă n-ai niciun ban? Și pe deasupra ai mult prea multe obiective — alege un singur lucru și concentrează-te asupra lui.*

Dar eu am revenit la *tabloul ideal*. Da, voiam toate acestea, o afacere de succes și o groază de timp pentru proiecte creative, pentru familie și prieteni. Și nu doar atât, dar când m-am gândit cu adevărat la *idealul* meu, voiam să obțin toate acestea *într-un mod lejer și relaxat, sănătos și pozitiv*.

*Imposibil!* spuneau îndoielile și temerile mele. *Nu s-a mai văzut așa ceva în istoria omenirii!* Un timp ideea aceasta m-a blocat și m-am tot plimbat încolo și-ncoace până când mi-a venit un gând, unul singur, care mi-a oferit libertatea de a-mi urma visele.

## PRIVEȘTE TOTUL CA PE UN EXPERIMENT

Mi-a venit în minte ceva ce auzisem odată despre vizionarul și futuristul Buckminster Fuller. Mi se spusese că a ajuns într-un moment din viața sa — pe când avea în jur de douăzeci de ani — în care și-a spus că ori se va sinucide, ori își va privi viața ca pe un experiment cu totul nou. Din fericire pentru noi toți, a ales a doua variantă, iar la sfârșitul vieții a putut să privească înapoi spre un uimitor (și reușit) „experiment de cincizeci de ani”.

Am adoptat această idee și am spus îndoielilor și temerilor mele: *Dați-mi un an sau doi ca să încerc acest experiment; voi încerca să obțin totul, să ajung la viața pe care o visez, am s-o fac în felul meu propriu și unic, în felul meu leneș și am să văd ce se întâmplă.* Îndoielile și temerile mele (care păreau la vremea aceea mult mai puternice decât speranțele și visele pe care le aveam) erau de părere că era absolut imposibil, că aveam să eșuez negreșit. *Totuși, le-am spus eu îndoielilor și temerilor mele, lăsați-mă să încerc și, dacă nu reușesc, mai rău decât acum oricum nu va fi!*



Nici măcar îndoielile și temerile nu s-au mai putut opune unei astfel de propuneri, așa că am putut să le las deoparte suficient cât să îmi încep experimentul — să pornesc în căutarea împlinirii viselor, în felul meu leneș.

Timp de un an am avut sentimentul puternic că sunt pe calea cea bună. La început au existat puține indicii, mici dar încurajatoare, ca, de pildă, un cec care venea exact atunci când aveam nevoie de el sau un prieten care se oferea să mă ajute în vreun fel. Încetul cu încetul — în ritmul propriu, perfect — compania a început să se miște și să se dezvolte, iar eu am scris o parte din carte și am înregistrat niște muzică.

Am început să văd — apoi și să cred — nu numai că e posibil să ai succes într-un mod lejer și relaxat, sănătos și pozitiv, ci și că este cea mai bună cale de a o face. Stresul la care ne supunem nu ne ajută cu nimic, ba chiar lucrează împotriva noastră. Cu cât suntem mai relaxați, cu atât mai eficient ducem la îndeplinire orice fel de sarcini.

Nu știam să existe vreun model în acest sens, așa că am luat totul ca pe un experiment fascinant, valoros. Cărticica de față este rezultatul acelui experiment. Nu vă cer să mă credeți sau să credeți în cineva sau în ceva. Pur și simplu vă invit să încercați acești câțiva pași simpli, doar ca pe un experiment și nimic altceva, și apoi să vedeți ce se întâmplă.

**Din tabloul vostru ideal face parte și o viață relaxată?  
Dacă da, faceți din aceasta o prioritate și păstrați în minte  
gândul următor: puteți avea succes,  
indiferent ce anume înseamnă pentru voi succesul,  
având în același timp o viață relaxată.**

Chiar în acest moment, înainte de a merge mai departe, vă recomand să luați o coală de hârtie și să vă descrieți tabloul ideal. Visați liber și notați orice vă vine în minte. Puteți reveni oricând asupra sa și tăia unele lucruri, adăuga altele sau rescrie. Deocamdată dați frâu liber spiritului vostru.

**Este un experiment care merită pus în practică.**

## Capitolul 2 - Pasul al doilea

# IMAGINAȚI-VĂ

*Mai întâi construiți-vă castelele în aer,  
apoi construiți fundația de dedesubt.*

**Henry David Thoreau**

V-ați notat descrierea tabloului ideal? Chiar dacă sunteți dintre cei mai leneși, nu vă va lua decât câteva minute s-o faceți. Puteți s-o faceți stând lungiți, dacă așa vă place. Puteți s-o faceți stând în pat. Atunci când, în ziua în care am împlinit treizeci de ani, mi-am notat prima oară tabloul ideal, mi-a luat probabil mai puțin de cinci minute.

Și pasul următor vă va lua tot câteva minute.

### FACEȚI PASUL URMĂTOR

**Nu vă ia mult timp să înlocuiți munca asiduă  
cu una mai inteligentă.**

Luați o altă foaie de hârtie, scrieți „Obiective” în partea ei de sus și înșirați toate obiectivele care vă vin în minte pentru următorii câțiva ani. Dacă v-ați așternut pe hârtie tabloul ideal, atunci obiectivele se vor afla chiar acolo, conținute în tabloul ideal. Aveți o imagine a situației pe care v-o doriți peste cinci ani, acum stabiliți care sunt obiectivele pe care trebuie să le atingeți ca să ajungeți acolo.

Obiectivele mele au fost: *Să pun bazele unei edituri. Să-mi clădesc o editură de succes. Să încep să scriu o carte. Să duc la bun sfârșit scrierea unei cărți de succes. Să încep să înregistrez un album. Să înregistrez un album de succes. Să încep să studiez piața imobiliară...*

(foarte multe dintre obiectivele mele implicau începerea unor lucruri, fiindcă la acea dată nu pornisem încă nimic). Prima dată când am făcut acest mic exercițiu am notat în total douăsprezece obiective (acum am ajuns la șase).

Lăsați-vă imaginația să zboare. Ați îndrăznit să visați la viața ideală. Care sunt obiectivele pe care trebuie să le atingeți pentru a face posibilă o astfel de viață? Notați-le — notați fiecare obiectiv care vă vine în minte în acest moment.

**Luati o altă foaie de hârtie,  
scrieți „Obiective” în partea ei de sus  
și înșirați toate obiectivele care vă vin în minte  
pentru următorii câțiva ani.**

Pentru moment lăsați deoparte îndoielile și temerile (așa cum am mai spus, ne vom ocupa de ele mai târziu).

**Dacă ați putea face, fi sau avea orice,  
ce anume v-ați dori?**

Fără scopuri, viața noastră nu are nicio direcție. Odată stabilite obiectivele, viața capătă direcție și sens. Acum că v-ați făcut lista cu obiective, iată o întrebare foarte bună pe care să v-o puneți: cum pot realiza aceste obiective? Cum ajung de aici, acolo?

Pentru început vă recomand să faceți următorul lucru pe care l-am făcut eu în ziua în care am împlinit treizeci de ani, după ce mi-am scris prima listă de obiective. Am luat o altă foaie de hârtie și am scris fiecare obiectiv sub formă de afirmație. Cuvântul *afirmație* vine de la rădăcina latină *ad firmae*, care înseamnă „a face ferm”. Afirmația potrivită poate avea o forță foarte mare: atunci când găsim o afirmație care funcționează în cazul nostru, aceasta ne determină mintea creativă să se focalizeze asupra obiectivelor pe care ni le-am stabilit, într-un mod care reprezintă el însuși mijlocul de a înfrânge foarte multe dintre îndoielile și temerile care apar firesc de îndată ce ne stabilim un obiectiv înalt.



**Scriveți-vă fiecare obiectiv sub formă de afirmație.**

Formulați-vă afirmațiile la timpul prezent, de preferință incluzând cuvântul *acum*. Nu afirmați *Îmi voi construi o afacere de succes* sau *Voi avea o carieră artistică plină de satisfacții*, fiindcă aceste cuvinte plasează succesul vostru undeva în viitor. Folosiți prezentul: *Îmi construiesc acum o afacere de succes și Îmi formez acum o carieră artistică plină de satisfacții, împlinitoare.*

**Formulați-vă afirmațiile la timpul prezent,  
ca și cum lucrurile s-ar întâmpla acum:  
Îmi creez acum succes financiar și artistic.**

Găsiți cuvintele care funcționează în cazul vostru. S-ar putea ca ceea ce funcționează în cazul unei persoane să nu funcționeze în cazul alteia. Exprimați-vă în termeni pozitivi. Nu afirmați, de exemplu: *Nu mai trăiesc în sărăcie*, ci afirmați ceva de genul: *Sunt rațional(ă) și dețin controlul asupra finanțelor mele. Îmi creez succes financiar total.*

**Continuați să lucrați și să vă jucați cu fiecare afirmație,  
până când ajungeți la formularea  
cea mai bună pentru voi.**

Veți avea la sfârșit o listă cu obiectivele voastre formulate ca afirmații, așternute pe o pagină sau două (eu încerc întotdeauna să mă rezum la o pagină). Există câteva cuvinte extraordinar de puternice pe care vă sugerez să le adăugați fiecărei afirmații. Am descoperit aceste cuvinte într-o carte intitulată *The Dynamic Laws of Prosperity (Legile dinamice ale prosperității)*, scrisă de Catherine Ponder, preot la Unity Church.

Înainte sau după fiecare afirmație, adăugați cuvintele *într-un mod lejer și relaxat, sănătos și pozitiv...* Iar uneori, oriunde găsiți potrivit, adăugați cuvintele *în ritm propriu, perfect, pentru binele suprem al tuturor.*

Continuați să repetați aceste expresii integrate în afirmațiile voastre: *Într-un mod lejer și relaxat, sănătos și pozitiv, creez acum belșugul în viața mea.*

**Înainte sau după fiecare afirmație,  
adăugați aceste cuvinte ce exercită o mare forță:  
într-un mod lejer și relaxat, sănătos și pozitiv...**

La acea vreme nu eram conștient de acest lucru, dar în cursul anilor mi-am dat seama că aceste cuvinte au înfrânt foarte multe dintre îndoielile și temerile care răsar inevitabil atunci când afirmăm un obiectiv înalt. *Nu va fi lejer, șoptesc îndoielile și temerile noastre. Cu siguranță nu se va întâmpla într-un mod relaxat. E treabă stresantă să-ți începi propria afacere sau să reușești ca artist! Poate că nici nu e sănătos pentru tine. Poate că nu e ceva pozitiv.* Aceste patru cuvinte — *lejer, relaxat, sănătos, pozitiv* — pot, atunci când sunt repetate des, să vă schimbe viața. Aceste patru cuvintele pot învinge chiar și puterea paralizantă a celor mai profunde și copleșitoare îndoieli și temeri ale noastre.

În vremurile noastre, mulți oameni nici măcar nu cred că e posibil să reușești în viață trăind relaxat. Sau cred că trebuie să muncești pe rupte, poate chiar să ai o personalitate de Tip A, să fii dependent de muncă, pentru a ajunge la succes — și abia *după aceea* te vei putea relaxa și vei putea duce o viață tihnită.

Mulți merg până acolo încât echivalează succesul cu stresul: ei au o convingere fundamentală adânc înrădăcinată conform căreia succesul trebuie să implice mult stres, sunt de părere că pur și simplu așa stau lucrurile, trebuie să ai o personalitate de Tip A ca să reușești. Eu dezaprob total această convingere (și nu sunt singurul care o face!). Sunt numeroși cei care cred că tocmai opusul este adevărat: cu cât ești mai relaxat, mai în largul tău, cu atât poți să reușești și vei reuși.

Iei decizii mai bune atunci când evaluezi totul într-o stare relaxată (toată lumea știe că „noaptea e un sfetnic bun” — ceea ce pare foarte complicat seara va fi adesea simplu și limpede în dimineața următoare). Deciziile pe care le luăm în stări de stres duc foarte adesea la un stres și



mai mare; planurile pe care le elaborăm și ideile care ne vin atunci când suntem relaxați sunt cele care pot face ca succesul nostru să atingă un nivel și mai înalt.

Aceste patru cuvinte — *lejer, relaxat, sănătos, pozitiv* — nu numai că vă pot ajuta să vă realizați obiectivele, ci vor oferi și o calitate mult mai bună vieții voastre în timp ce vă duceți la îndeplinire obiectivele, începând de acum, din acest moment.

După ce repetasem aceste cuvinte de câteva mii de ori am început să văd și să simt schimbările produse în viața mea. Atunci nu doar am crezut, ci am și trăit experiența faptului că *puteam reuși într-un mod lejer și relaxat*. Iar dacă eu pot s-o fac, și voi puteți. Nu este o treabă atât de complexă sau de dificilă. Un pas uriaș înainte îl faceți doar scriind pe hârtie afirmațiile și repetându-le des.

**Scrieți o listă de obiective sub formă de afirmații  
și purtați-o pretutindeni cu voi.**

**Repețați adesea afirmațiile respective,  
pentru a vi le imprima în mintea subconștientă.**

Scrieți sau scoateți la imprimantă o listă cu afirmațiile voastre și purtați-o cu voi pe unde mergeți. Citiți-o adesea. Ori de câte ori citiți sau roștiți sau scrieți acele cuvinte puternice, le imprimați în mintea voastră creativă subconștientă.

După ce v-ați scris lista cu afirmații vor începe să vă vină idei cu privire la pașii pe care să-i faceți mai departe pentru a vă îndrepta către realizarea obiectivelor voastre. Se poate întâmpla ca cineva să vă spună exact ceea ce aveți nevoie să știți în acel moment. Se mai poate să aibă loc coincidențe care să vă propulseze mult mai aproape de obiectivul vostru. În curând va prinde contur un plan, uneori în mod spontan, și veți descoperi că veți putea face pașii următori, care se impun de la sine, *într-un mod lejer și relaxat, sănătos și pozitiv*.

Chiar dacă nu sunteți de acord cu multe dintre lucrurile pe care le spun, vă sugerez să faceți o listă de afirmații, să le repețați des în decurs de câteva săptămâni și să vedeți ce se întâmplă.

Eu cred că aceste principii și practici funcționează nu pentru că eu am decis să cred orbește în ele, ci pentru că le-am încercat și am văzut că dau rezultate în viața mea. Am avut de-a face cu extrem de numeroase îndoieli și temeri atunci când am început să efectuez acești câțiva pași simpli (constând pur și simplu din notarea unor cuvinte pe câteva pagini!), dar am văzut în scurt timp schimbări remarcabile în viața mea.

Îndoieli și temeri continuă să apară, bineînțeles. Dar noi putem învăța cum să le facem față cu succes. Acesta este următorul pas esențial către crearea vieții la care visăm.



## Capitolul 3 - Pasul al treilea

# CREDEȚI

*Dacă crezi că poți sau dacă crezi că nu poți, ai dreptate.*

**Henry Ford**

Am făcut primul pas esențial. Acesta a constat pur și simplu din a ne așterne pe o singură foaie de hârtie *tabloul ideal*. Al doilea pas esențial constă în a vă scrie obiectivele sub formă de afirmații.

Ați făcut acești doi pași? Haideți, nu aveți nevoie decât de una sau două coli de hârtie! Și poate că acestea vor fi paginile de cea mai mare importanță — de o importanță vitală — și chiar cele cu cea mai mare forță pe care le-ați scris vreodată.

Cuvintele pe care le scrieți pe paginile respective devin cele mai importante instrumente ale voastre în vederea succesului. Acele cuvinte vă ghidează, în timp, pentru a descoperi pașii următori pe care îi aveți de făcut. Felul în care lucrează este unul foarte misterios. Îi puteți spune magie, dacă vreți. Îi puteți spune oricum doriți. Îl puteți privi ca pe o armonizare cu energia voastră creativă naturală, înăscută. Mie îmi place să-i spun magie modernă, eficientă, care mi-a influențat foarte mult viața, în mod lejer și relaxat, pentru binele suprem al tuturor.

**Acesta este un curs de magie –  
magie modernă, eficientă.**

Totul începe cu un vis. Mai întâi îndrăznim să visăm, iar apoi ne lăsăm imaginația să zboare. Îi dăm frâu liber. Care este viața pe care v-o doriți la modul *ideal*? Care sunt obiectivele pe care trebuie să vă

focalizați pentru a ajunge de aici, acolo? Așternem pe hârtie aceste obiective și afirmăm că ele au loc acum în viața noastră.

Apoi ce se întâmplă? De îndată ce ne permitem să visăm, aproape în fiecare dintre noi apar îndoielile și temerile. Cu cât mai mareț este visul, cu atât mai mari sunt și ele. Pot chiar părea copleșitoare și ne pot determina să ne îndoim de noi înșine. Ne pot face să ne simțim caraghioși mai întâi de toate pentru că visăm la așa ceva. Ne pot face să uităm complet de visele noastre și să ne orientăm spre o viață de plictis și strădanii îndârjite.

### AL TREILEA PAS ESENȚIAL

Următorul pas esențial în cazul aproape oricui este acela de a învăța cum să înfrunte eficient îndoielile și temerile. Propriile noastre îndoieli și temeri reprezintă cele mai mari piedici în drumul nostru din punctul în care suntem acum către visele cele mai mari și obiectivele cele mai înalte.

**Îndoielile și temerile noastre sunt piedicile cele mai mari pe care le întâmpinăm. Aproape toată munca noastră în vederea realizării celui mai mare succes pe care ni-l putem imagina este o muncă interioară.**

Eckhart Tolle o spune simplu și limpede în *Puterea Prezentului*:

**„Ocupați-vă de interior,  
iar exteriorul își va purta singur de grijă.”**

### DEVENIȚI MAI CONȘTIENȚI DE GÂNDURILE ȘI SENTIMENTELE VOASTRE

Cum efectuăm această muncă interioară?

În primul rând este vorba doar despre a deveni mai conștienți de

gândurile și sentimentele noastre. Iată un pas uriaș către transformarea îndoielilor și temerilor cu care ne confruntăm: simpla conștientizare, clipă de clipă, a gândurilor care ne trec prin minte.

N-avem niciun motiv să fim niște victime pierdute într-un univers nepăsător, purtate de curenții incontrolabili ai gândurilor și sentimentelor care ne copleșesc. E foarte ușor să constatăm că putem deveni complet conștienți de îndoielile și temerile noastre, putem învăța să ne observăm mințile mai îndeaproape, să devenim mai lucizi.

### **Putem învăța să descoperim *privitorul* înăuntrul nostru.**

Acest fapt reprezintă un mare pas către transformarea îndoielilor și temerilor cu care ne confruntăm și tot ce avem de făcut este să devenim mai conștienți de ele. Pentru că atunci vom descoperi — nu în mod intelectual, ci prin intermediul experiențelor noastre fizice, mentale și emoționale — că *privitorul* din noi se află într-un cu totul alt loc decât cel al vârtejului gândurilor noastre, cel al îndoielilor și temerilor noastre. *Privitorul* este observatorul, el stă într-un spațiu calm, limpede, fiind conștient de ceea ce se întâmplă, fără să emită judecăți.

Calmul și limpezimea se instalează de la sine în noi atunci când observăm cu adevărat ceva — un apus de soare, o lucrare de artă, ochii strălucitori ai unui copil, propriile noastre gânduri. Dacă prin mintea noastră aleargă tot felul de gânduri, atunci nici măcar nu vedem ceea ce se află chiar în fața ochilor noștri. Pentru a putea vedea ceva trebuie ca gândurile să înceteze o clipă — iar în acea clipă suntem calmi și limpezi. În acea clipă suntem receptivi și vedem ceea ce se află în fața ochilor noștri fără ca gândurile care ne aleargă prin minte să reprezinte o barieră. În clipa aceea nu există îndoieli și temeri.

Observați-vă cu limpezime gândurile și sentimentele. Priviți-le fără să judecați. Priviți-le cum vin, priviți-le cum pleacă. Majoritatea gândurilor, chiar și cele persistente, pot fi alungate cu blândețe. *Bun*, vă puteți spune, *să las și acest gând să se desprindă*.

Există un exercițiu simplu care ne poate influența foarte mult viața:



**Când vrei să vă recăpătați liniștea interioară,  
inspirați adânc și, pe măsură ce expirați,  
lăsați toate gândurile să se desprindă de voi.**

Dacă e să vă concentrați asupra a ceva, atunci concentrați-vă asupra expirației și, chiar în acele momente, eliberați-vă de toate gândurile. Vă puteți în felul acesta bucura de un moment de liniște chiar și în mijlocul unei zile aglomerate.

Eu fac acest exercițiu de mai multe ori pe zi, fiindcă îmi simplifică viața extrem de mult. Cei mai mulți dintre noi avem tendința să credem că problemele cu care ne confruntăm se vor rezolva dacă insistăm asupra lor. Și totuși, din ce în ce mai numeroși sunt cei care realizează că, atunci când ne eliberăm de gânduri, când ne relaxăm pur și simplu în fața unei probleme și renunțăm să ne mai batem capul atâta pentru a o rezolva, soluții simple încep adesea să apară, ușor și firesc. Nu gândind mai mult, ci gândind mai puțin devenim mai intuitivi și adesea mai inteligenți.

Nu e deloc nevoie să insistăm asupra gândurilor negative, limitative. Atunci când ne dăm seama de acest lucru facem automat încă un salt mare înainte, apropiindu-ne mai mult de viața la care visăm:

**Atunci când învățăm să ne privim gândurile  
descoperim că ne putem alege gândurile.**

Putem alege să ne eliberăm de acele gânduri care nu mai slujesc la nimic și putem alege să ne focalizăm asupra unor lucruri care ne pot ajuta să ne facem călătoria una tihnită și aducătoare de împlinire.

Esențialul este să învățăm să privim ceea ce se întâmplă în noi, să nu respingem nimic, apoi să ne desprindem de ceea ce vedem. Esențialul este să observăm lucrurile fără să le opunem rezistență, apoi să ne desprindem de ele. Tot în *Puterea Prezentului*, Eckhart Tolle rezumă foarte frumos această idee:

**„A nu te opune vieții înseamnă a te afla într-o stare de grație,  
seninătate și claritate.”**



.....

*Cartea aceasta vă este dedicată vouă, cu speranța că  
vă va ajuta să vedeți cum puteți crea viața la care visați,  
într-un mod lejer și relaxat, chiar dacă sunteți leneși,  
dezorganizați, lipsiți de experiență, copleșiți de probleme  
sau dacă întâmpinați dificultăți financiare.*

.....

## **DESPRE AUTOR**

Marc Allen a fost toată viața lui un leneș, o personalitate de Tip Z. Între douăzeci și treizeci de ani a fost un actor și muzician cu o situație financiară nu tocmai prosperă. A fost concediat din câteva meserii, inclusiv din aceea de piccolo și de spălător de vase (din cauză că era prea lent) și din aceea de culegător la tipografie (din cauză că întârzia și își lua prea multe pauze).

În ziua în care a împlinit treizeci de ani, fără să aibă vreo experiență financiară sau de afaceri, a pus bazele unei edituri pe care a transformat-o, în felul său leneș care-l caracterizează, într-o afacere de mare succes. Pe parcurs a scris câteva cărți, printre care și *The Millionaire Course*, *Visionary Business*, *A Visionary Life* și *The Ten Percent Solution* și a înregistrat câteva albume cu muzica lui, printre care *Breathe*, *Petals*, *Quiet Moments*, *Solo Flight* și cea mai recentă, *Awakening*.

Originar din Minnesota, trăiește împreună cu familia sa în California de Nord.

Pentru mai multe informații despre cărțile, proiectele audio sau seminariile sale, vizitați [www.MarcAllen.com](http://www.MarcAllen.com) sau [www.SuccessWithEase.net](http://www.SuccessWithEase.net).