

Brian Tracy

NU scuzelor!

Puterea autodisciplinei

Traducere din limba engleză:
Cristina Stan

 **ACT și Politon**

2016

Cuprins

Introducere: Miracolul autodisciplinei	9
--	---

Partea I: Autodisciplina și succesul personal

<i>Capitolul 1: Autodisciplina și succesul</i>	29
<i>Capitolul 2: Autodisciplina și caracterul</i>	45
<i>Capitolul 3: Autodisciplina și responsabilitatea</i>	61
<i>Capitolul 4: Autodisciplina și țelurile</i>	75
<i>Capitolul 5: Autodisciplina și excelența personală</i>	91
<i>Capitolul 6: Autodisciplina și curajul</i>	119
<i>Capitolul 7: Autodisciplina și persistența</i>	133

Partea a II-a: Autodisciplina în afaceri, vânzări și finanțe

<i>Capitolul 8: Autodisciplina și munca</i>	143
<i>Capitolul 9: Autodisciplina și leadership-ul</i>	161
<i>Capitolul 10: Autodisciplina și afacerile</i>	173
<i>Capitolul 11: Autodisciplina și vânzările</i>	185
<i>Capitolul 12: Autodisciplina și banii</i>	199
<i>Capitolul 13: Autodisciplina și gestionarea timpului</i>	211
<i>Capitolul 14: Autodisciplina și rezolvarea problemelor</i>	223

Partea a III-a: Autodisciplina și viața bună

<i>Capitolul 15: Autodisciplina și fericirea</i>	237
<i>Capitolul 16: Autodisciplina și sănătatea personală</i>	249
<i>Capitolul 17: Autodisciplina și condiția fizică bună</i>	261
<i>Capitolul 18: Autodisciplina și căsnicia</i>	269
<i>Capitolul 19: Autodisciplina și copiii</i>	283
<i>Capitolul 20: Autodisciplina și prietenia</i>	299
<i>Capitolul 21: Autodisciplina și liniștea sufletească</i>	311

Introducere: Miracolul autodiscipliniei

*Există mii de scuze pentru eșec,
dar niciodată un motiv bun.*

– MARK TWAIN

De ce unii oameni au mai mult succes decât alții? De ce unii oameni fac mai mulți bani, duc vieți mai fericite și realizează mult mai mult în același număr de ani decât marea majoritate? Care este adevăratul „secret al succesului”?

Adesea, încep un seminar cu un mic exercițiu. Întreb publicul: „Câtor persoane de aici le-ar plăcea să-și dubleze venitul?”

Aproape toată lumea zâmbește și ridică mâna. Apoi întreb: „Câtor persoane de aici le-ar plăcea să piardă în greutate? Să scape de datorii? Să dobândească independența financiară?”

Din nou, toată lumea zâmbește, unele persoane ovaționează și ridică toți mâna. Apoi eu spun: „Minunat! Acestea sunt niște țeluri mărețe pe care le are toată

lumea. Cu toții vrem să facem mai mulți bani, să petrecem mai mult timp cu familiile noastre, să fim în formă și îngrijiți și să dobândim independența financiară.

„Nu numai că noi vrem cu toții aceleași lucruri, dar știm cu toții ce trebuie să facem pentru a le dobândi. Și cu toții intenționăm să facem toate acestea, *cândva*. Dar înainte de a începe, noi decidem că trebuie să ne luăm o scurtă vacanță într-un loc minunat, fantastic, pe nume „Insula Într-o Bună Zi”.

Spunem că „Într-o bună zi voi citi acea carte. Într-o bună zi voi începe acel program de exerciții. Într-o bună zi îmi voi îmbunătăți competențele și voi câștiga mai mulți bani. Într-o bună zi îmi voi ține finanțele sub control și voi scăpa de datorii. Într-o bună zi voi face toate acele lucruri pe care știu că trebuie să le fac pentru a-mi atinge toate țelurile. Într-o bună zi.”

Probabil că 80 la sută din populație trăiește pe insula Într-o Bună Zi în cea mai mare parte a timpului. Ei se gândesc, visează și își creează scenariile legate de toate lucrurile pe care le vor face „într-o bună zi”.

Și de cine sunt ei înconjurați pe insula Într-o Bună Zi? De alți oameni de pe insula Într-o Bună Zi! Și care este subiectul principal de discuție pe insula Într-o Bună Zi? Scuzele! Ei pierd vremea și fac schimb de scuze pentru care se află pe insulă.

„De ce ești aici?” se întreabă unul pe altul.

Nu în mod surprinzător, toate scuzele lor sunt în mare parte aceleași: „Nu am avut o copilărie fericită”, „Nu am primit o educație bună”, „N-am niciun ban”, „Șeful meu este foarte critic”, „Căsnicia mea nu e bună de

nimic”, „Nimeni nu mă apreciază” sau „Economia e îngrozitoare”.

Ei au căpătat boala „scuzitei”, care este invariabil fatală succesului. Au cu toții intenții bune, dar, așa cum știe toată lumea, „drumul spre iad este pavat cu intenții bune.”

Prima regulă a succesului este simplă: votează-te afară de pe insulă!*

Gata cu scuzele! Fă-o sau nu – dar nu inventa scuze. Încetează să-ți mai folosești creierul incredibil ca să născoci raționamente și justificări elaborate pentru lipsa ta de măsuri. Fă ceva. Fă orice. Începe! Repetă-ți: „dacă e să fie, depinde de mine!”

Învinșii inventează scuze; învingătorii fac progrese. Acum, cum îți poți da tu seama dacă scuza ta preferată este validă sau nu? E simplu. Uită-te în jur și întreabă-te: „Mai este cineva cu aceeași scuză ca a mea, care are succes oricum?”

Când pui această întrebare, dacă ești sincer, va trebui să recunoști că există mii și chiar milioane de oameni care au dus-o mult mai rău decât tine și care au ajuns să facă lucruri minunate cu viețile lor. Iar ceea ce au făcut mii sau milioane de oameni poți face și tu – dacă încerci.

S-a spus că dacă oamenii ar investi la fel de multă energie în a-și atinge țelurile pe cât irosesc inventând

* Referire la emisiunea TV americană *Survivor* (Supraviețuitorul) în care mai mulți concurenți sunt abandonați pe o insulă pustie, concurând pentru premiul final de un milion de dolari. Concursul folosește și o eliminare progresivă, în fiecare episod concurenții votând excluderea de pe insulă a unuia dintre ei (n. red.)

scuze pentru eșec, ei s-ar surprinde efectiv pe ei înșiși. Dar, mai întâi, trebuie să te votezi afară de pe insulă.

Începuturi modeste

Foarte puțini oameni încep cu multe avantaje. Personal, eu nu am absolvit liceul. Am avut slujbe de muncă necalificată câțiva ani. Am avut o educație limitată, competențe limitate și un viitor limitat. Și apoi am început să-mi pun acea întrebare: „De ce au unii oameni mai mult succes decât alții?” Această întrebare mi-a schimbat viața.

Pe parcursul anilor, am citit mii de cărți și articole legate de subiectul succesului și al realizărilor. Se pare că despre motivele din spatele acestor realizări s-a discutat și s-a scris de mai bine de 2 000 de ani, în orice mod imaginabil.

O calitate asupra căreia majoritatea filosofilor, predicatorilor și experților sunt de acord este importanța autodisciplinii. Disciplina este ceea ce-ți trebuie ca să rezisti în fața ispitei scuzelor.

Autodisciplina este cea care îți îngăduie să „te votezi afară de pe insulă”. Este cheia unei vieți mărețe, iar fără ea, nu este posibil niciun succes durabil.

Dezvoltarea autodisciplinii mi-a schimbat viața și o va schimba și pe a ta. Pretinzând încontinuu mai mult de la mine însumi, am ajuns să am succes în vânzări și apoi în management. Mi-am continuat școlarizarea și am absolvit un Master în Administrarea Afacerilor (MBA) după vârsta de 30 de ani, ceea ce a necesitat mii de ore de studiu stăruitor. Am importat automobile Suzuki în

Canada înaintea oricui altcuiva, am înființat șaiszeci și cinci de reprezentanțe auto și am vândut automobile în valoare de 25 de milioane de dolari, iar asta după ce-am început fără să cunosc industria. Ceea ce am avut eu, în schimb, au fost disciplina și determinarea de a învăța ce trebuia să știu și apoi de a aplica ceea ce trebuia să fac.

Am intrat în afaceri cu bunuri imobiliare fără niciun fel de cunoștințe, pregătire sau experiență, am aplicat puterea disciplinei, care era atunci susținută de sute de ore de muncă și studiu. Apoi am mers mai departe și am construit centre de shopping, parcuri industriale, clădiri de birouri și ansambluri rezidențiale.

Cu autodisciplină, am consolidat afaceri de succes în training, consultanță, discursuri, scris, înregistrări și distribuție. Programele mele audio și video, cărțile, seminarele și programele mele de training s-au vândut în treizeci și șase de limbi și cincizeci și patru de țări, cu o valoare de peste 500 de milioane de dolari. Pe parcursul anilor, am oferit consultanță la mai bine de 1 000 de companii și am instruit peste 5 milioane de oameni în seminare și dezbateri live. În fiecare caz, practica autodisciplinei a fost esențială pentru succesul meu.

Am descoperit că poți atinge aproape orice țel îți stabilești pentru tine însuși dacă ai disciplina de a plăti prețul, de a face ceea ce trebuie să faci și de a nu renunța niciodată.

Cine ar trebui să citească această carte?

Această carte este scrisă pentru femei și bărbați ambițioși, hotărâți, care vor să dobândească tot ce este posibil

pentru ei în viață. Este scrisă pentru oameni „avizi” să facă mai mult, să aibă mai mult și să fie mai mult decât au fost vreodată.

Probabil că cea mai importantă perspectivă dintre toate cu privire la succes este că, pentru a realiza multe, trebuie să devii o persoană diferită. Nu lucrurile materiale pe care le realizezi sau obții sunt cele care contează atât de mult, pe cât este **calitatea persoanei care trebuie să devii** pentru a izbuti cu mult peste medie. Dezvoltarea autodisciplinii este calea cea mai sigură pentru a face totul posibil pentru tine.

Această carte va fi ghidul tău pas cu pas pentru a deveni o persoană remarcabilă care este capabilă de realizări remarcabile.

O întâlnire întâmplătoare relevă motivul pentru succes

Acum câțiva ani, participam la o conferință în Washington, D.C. În timpul pauzei de prânz, mâncam la un Food Fair din apropiere. Zona era aglomerată, așa că m-am așezat la ultima masă liberă de unul singur, deși era o masă pentru patru persoane.

Câteva minute mai târziu, și-au făcut apariția un domn mai în vârstă și o femeie mai tânără care părea să fie asistenta sa, cu tăvi de mâncare în mână și căutând evident un loc unde să se așeze.

Având destul spațiu la masa mea, m-am ridicat imediat și l-am invitat pe domnul mai în vârstă să mi se alăture. El a ezitat, dar am insistat. În final, s-a așezat,

destul de mulțumit, și am început să stăm de vorbă la masă.

S-a dovedit că numele său era Kop Koptmeyer. Din întâmplare, am știut imediat cine era. Era o legendă în ceea ce privește succesul și realizarea. Kop Koptmeyer scrisese patru cărți bestseller, fiecare dintre ele cuprinzând 250 de principii ale succesului pe care le obținuse după mai bine de cincizeci de ani de cercetare și studiu. Citisem toate cele patru cărți din scoarță în scoarță, fiecare mai mult decât o dată.

După ce am stat de vorbă pentru o vreme, i-am pus întrebarea pe care mulți oameni în situația asta ar pune-o: „Dintre toate cele 1 000 de principii ale succesului pe care le-ai descoperit, care crezi tu că este cel mai important?”

El mi-a zâmbit cu o sclipire în ochi, de parcă i se pusese această întrebare de multe ori, și a răspuns fără ezitare: „Cel mai important principiu al succesului dintre toate a fost formulat de Elbert Hubbard, unul dintre cei mai prolifici scriitori din istoria americană, la începutul secolului douăzeci. El a spus: **„Autodisciplina este abilitatea de a face ceea ce trebuie să faci, atunci când trebuie să o faci, fie că ai chef sau nu.”**

El a continuat spunând: „Există alte 999 de principii ale succesului pe care eu le-am găsit în lecturile și experiența mea, dar fără autodisciplină, niciunul dintre ele nu funcționează. Cu autodisciplină funcționează toate.”

Astfel, autodisciplina este cheia către măreția personală. Este calitatea magică ce deschide toate ușile pentru tine și face totul posibil. Cu autodisciplină, o persoană normală se poate ridica pe cât de departe și de

repede o pot duce aptitudinile și inteligența sa. Dar fără autodisciplină, o persoană care s-a bucurat în trecut de toate binecuvântările mediului, educației și oportunităților rareori va depăși mediocritatea.

Cei mai răi doi dușmani ai tăi

Așa cum autodisciplina este cheia succesului, *lipsa* acesteia este cauza majoră a eșecului, frustrării, randamentului scăzut sau nefericirii în viață. Ne face să inventăm scuze și să ne subapreciem.

Probabil că cei mai mari doi dușmani ai succesului, ai fericirii și ai împlinirii personale sunt primul, Calea Rezistenței Minime și al doilea, Factorul Expeditivității.

Calea Rezistenței Minime este ceea ce îi face pe oameni să adopte calea ușoară în aproape orice situație. Ei caută scurtături pentru tot. Ajung la muncă în ultimul minut și pleacă la prima ocazie. Caută scheme de îmbogățire rapidă și obținerea cu ușurință a banilor. În timp, ei dezvoltă obiceiul de a căuta mereu o cale mai ușoară, mai rapidă de a obține lucrurile pe care le vor în loc să facă ce e greu, însă necesar pentru dobândirea succesului adevărat.

Factorul Expeditivității, care este o extensie a legii rezistenței minime, este chiar mai nociv atunci când îi conduce pe oameni la eșec și randament scăzut. Conform acestui principiu „Oamenii caută invariabil cea mai rapidă și mai ușoară cale de a obține lucrurile pe care le vor, chiar acum, preocupându-se puțin sau deloc în privința consecințelor pe termen lung ale comportamentelor lor.” Cu alte cuvinte, majoritatea oamenilor fac mai

degrabă ceea ce este **rapid**, distractiv și ușor decât ceea ce este **necesar** pentru succes.

În fiecare zi și în fiecare minut al fiecărei zile, există o bătălie care se dă în interiorul tău între a face ce este corect, dificil și necesar (ca îngerul de pe un umăr) și a face ceea ce este distractiv, ușor și de mică valoare, sau complet lipsit de valoare (ca drăcușorul de pe celălalt umăr al tău). În fiecare minut al fiecărei zile, tu trebuie să lupți și să câștigi această bătălie cu Factorul Expeditivității și să rezisti atracției Căii Rezistenței Minime dacă îți dorești cu adevărat să devii tot ceea ce ești capabil să devii.

Preia controlul asupra ta

Altă definiție a autodisciplinei este **stăpânirea de sine**. Succesul este posibil doar când îți poți stăpâni propriile emoții, poftă și înclinații. Persoanele cărora le lipsește abilitatea de a-și stăpâni poftele devin slabe și imorale, dar și inconsecvente din alte puncte de vedere.

Autodisciplina poate fi totodată definită ca **auto-control**. Abilitatea de a te controla pe tine și acțiunile tale, de a controla ceea ce spui și faci și de a te asigura că purtările tale coincid cu țelurile și obiectivele tale pe termen lung este atributul unei persoane superioare.

Disciplina a fost definită ca **negare de sine**. Asta necesită ca tu să-ți negi plăcerile nevinovate, tentațiile care duc atât de mulți oameni pe căi greșite și, în schimb, să te autodisciplinezi ca să faci numai acele lucruri care sunt corecte pe termen lung și adecvate momentului.

Autodisciplina necesită **gratificare** întârziată, abilitatea de a amâna satisfacția pe termen scurt pentru a te bucura de recompense mai mari pe termen lung.

Gândește pe termen lung

Sociologul Edward Banfield de la Universitatea Harvard a coordonat un studiu de cincizeci de ani despre motivele mobilității socioeconomice ascendente în America. El a concluzionat că cel mai important atribut singular al oamenilor care se bucură de mare succes în viață este „perspectiva pe termen lung”. Banfield a definit „perspectiva timpului” drept „perioada pe care un individ o ia în considerare atunci când își stabilește acțiunile prezente.”

Cu alte cuvinte, cei mai de succes oameni sunt gânditori pe termen lung. Ei privesc cât de departe pot în viitor pentru a stabili ce fel de oameni vor să devină și țelurile pe care vor să le atingă. Apoi, se întorc în prezent și stabilesc ce vor trebui să facă – sau să nu facă – pentru a-și atinge viitorul dorit.

Această practică a gândirii pe termen lung se aplică în carieră, căsătorie, muncă, relații, bani și conduită personală – fiecare dintre acestea fiind abordate în paginile următoare. Oamenii de succes se asigură că tot ce fac pe termen scurt coincide cu unde vor să ajungă pe termen lung. Ei practică autodisciplina tot timpul.

Probabil că cel mai important cuvânt în gândirea pe termen lung este **sacrificiul**. Oamenii superiori au abilitatea de a face sacrificii pe termen scurt de-a lungul

vieții, atât mari, cât și mici, pentru a-și asigura astfel rezultate și recompense mai mari pe termen lung.

Observi această disponibilitate de a se sacrifica la oamenii care petrec multe ore și chiar ani pregătindu-se, studiind și îmbunătățindu-și competențele pentru a se face pe sine mai valoroși, astfel încât să aibă o viață mai bună pe viitor, în loc să-și petreacă cea mai mare parte a timpului socializând și distrându-se în prezent.

Longfellow a scris cândva:

*„Acele înălțimi ale oamenilor mari, câștigate și
păstrate,
Nu au fost atinse printr-un elan brusc.
Ci ei, în timp ce prietenii lor dormeau,
Se osteneau în noapte.”*

Abilitatea ta de a gândi, planifica și a munci din greu pe termen scurt și de a te autodisciplina pentru a face ceea ce este corect și necesar înainte de a face ceea ce este distractiv și ușor este cheia creării unui viitor minunat pentru tine însuși.

Abilitatea ta de a gândi pe termen lung este o competență ce se dezvoltă. Pe măsură ce ți-o îmbunătățești, devii mai capabil să prezici cu acuratețe din ce în ce mai mare ceea ce este posibil să ți se întâmple pe viitor ca rezultat al acțiunilor tale din prezent. Aceasta este o calitate a gânditorului superior.

Câștigul pe termen scurt poate provoca durere pe termen lung

Există două legi cărora le cazi victimă când nu reușești să practici autodisciplina. Prima se numește „Legea Consecințelor Neintenționate”. Această lege afirmă: „Consecințele neintenționate ale unei acțiuni pot fi mult mai rele decât consecințele intenționate ale aceluia comportament din cauza lipsei gândirii pe termen lung.”

A doua este „Legea Consecințelor Potrivnice”, care spune că „o acțiune pe termen scurt destinată gratificării imediate poate duce la consecințe potrivnice sau opuse celor cărora a fost destinată.”

De exemplu, ai putea face o investiție de timp, bani și emoție cu dorința și intenția de a ajunge mai bine și mai fericit la final. Însă pentru că ai acționat fără să te gândești cu atenție sau să-ți faci temele, consecințele comportamentului tău s-au dovedit a fi mult mai rele decât dacă nu ai fi făcut nimic. Fiecare persoană a avut această experiență și, de obicei, mai mult decât o dată.

Numitorul comun pentru succes

Herbert Grey, un om de afaceri, a coordonat un studiu pe termen lung căutând „numitorul comun al succesului”, cum îl numea el. După unsprezece ani, el a concluzionat în cele din urmă că numitorul comun pentru succes era că „oamenii de succes *se obișnuiesc* să facă acele lucruri care nu le plac oamenilor fără succes”.

Și care erau aceste lucruri? S-a dovedit că lucrurile pe care oamenii de succes le fac fără plăcere sunt

aceleași care le displac și celor fără realizări. Dar oamenii de succes le fac oricum pentru că știu că acesta este prețul pe care trebuie să-l plătească dacă vor să se bucure de succes și de recompense mai mari pe viitor.

Ceea ce a aflat Grey a fost că oamenii de succes sunt mult mai preocupați de „rezultate mulțumitoare”, în timp ce aceia fără realizări erau mai preocupați de „metode mulțumitoare”. Oamenii de succes, fericiți, erau mai preocupați de **consecințele pozitive, pe termen lung ale comportamentului lor**, în timp ce oamenii fără succes erau mai preocupați de **distracția personală și de gratificarea imediată**.

Oratorul motivațional Denis Waitley a spus că oamenii de succes erau mai preocupați de activități ce presupuneau „atingerea unui țel”, în timp ce oamenii mediocri erau mai preocupați de activități ce presupuneau „eliberarea tensiunii”.

Cina înainte de desert

Cea mai simplă regulă în practicarea autodisCIPLINEI este să mănânci „cina înainte de desert”. La o masă, există o ordine logică a felurilor de mâncare, iar desertul e ultimul. Întâi mănânci felurile principale și îți golești farfuria; abia apoi treci la desert.

Există un autocolant auto drăguț, dar înșelător, pe care scrie „Viața e scurtă; mănâncă întâi desertul.”

Gândește-te doar ce s-ar întâmpla dacă te-ai întoarce acasă după muncă și în loc să mănânci o cină sănătoasă, ai mânca o bucată uriașă de plăcintă de mere cu înghețată. Ce fel de apetit pentru mâncare sănătoasă, nutritivă ai

avea după aceea? Cum te-ai simți cu tot acel zahăr în stomac? Te-ai simți re-energizat și nerăbdător să faci ceva productiv? Sau te-ai simți obosit și leneș și gata să consideri ziua în mare terminată?

Obții același rezultat când ieși la o băută sau două după muncă și apoi te întorci acasă și deschizi televizorul. Acestea sunt pur și simplu forme diferite de „desert” ce distrug în mare abilitatea ta de a face ceva util în restul serii.

Probabil că partea cea mai urâtă dintre toate este că orice ai face în mod repetat devine curând un obicei. Și un obicei, odată format, este dificil de înlăturat. Obiceiul de a alege calea ușoară, de a face ceea ce este distractiv și plăcut sau de a mânca desert înainte de cină devine din ce în ce mai puternic și duce inevitabil la slăbiciune, randament scăzut și eșec personal.

Obiceiul autodisciplinei

Din fericire, poți dezvolta obiceiul autodisciplinei. Obișnuința de a te autodisciplina să faci ceea ce trebuie să faci, când trebuie să o faci, fie că ai chef, fie că nu, devine din ce în ce mai puternică pe măsură ce o practici. Refuzi să mai inventezi scuze.

Obiceiurile proaste se formează ușor, dar se conviețuiește greu cu ele. Obiceiurile bune se formează greu, dar se conviețuiește ușor cu ele. Și așa cum a spus Goethe: „Totul este greu înainte să fie ușor.”

Este greu să formezi obiceiul autodisciplinei, al stăpânirii de sine și al autocontrolului, dar odată ce le-ai dezvoltat, ele devin automate și ușor de practicat. Când

obiceiurile autodiscipliniei sunt ferm înrădăcinate în comportamentul tău, începi să te simți inconfortabil când nu te porți într-o manieră autodisciplinată.

Vestea cea mai bună e că toate obiceiurile pot fi **ușor învățate**. Poți învăța orice obicei pe care trebuie să-l înveți pentru a deveni tipul de persoană care vrei să fii. Poți deveni o persoană excelentă practicând autodisciplinarea oricând este necesar.

Fiecare practică a autodiscipliniei întărește oricare altă disciplină. Din nefericire, și fiecare slăbiciune în disciplină îți slăbește celelalte discipline.

Pentru a dezvolta obiceiul autodiscipliniei, întâi iei o decizie fermă în legătură cu felul în care te vei comporta într-un anumit domeniu de activitate. Apoi refuzi să accepți excepții până când obiceiul autodiscipliniei în acel domeniu nu este ferm stabilit. De fiecare dată când calci strâmb, așa cum o vei face, te hotărăști din nou să continui să practici autodisciplinarea până când devine mai ușor pentru tine să te porți într-un mod disciplinat decât să te porți într-unul nedisciplinat.

Marea recompensă

Recompensa pentru a fi dezvoltat niveluri înalte ale autodiscipliniei este extraordinară! Există o relație directă între autodisciplină și **stimă de sine**:

- Cu cât practici mai mult stăpânirea de sine și autocontrolul, cu atât mai mult îți va plăcea de tine și te vei aprecia;

- Cu cât te disciplinezi mai mult, cu atât mai mare este sentimentul tău de respect de sine și de mândrie personală;
- Cu cât practici mai mult autodisciplina, cu atât mai bună este imaginea ta de sine. Te vezi pe tine însuși și gândești despre tine într-un mod mai pozitiv. Te simți mai fericit și mai capabil ca persoană.

Dezvoltarea și păstrarea obiceiului autodisciplinei sunt o sarcină pe viață, o luptă continuă. Nu se încheie niciodată. Tentația de a urma Calea Rezistenței Minime și Factorul Expeditivității pândește încontinuu în mintea ta. Ele așteaptă mereu o oportunitate de a se năpusti, de a te duce pe căi greșite făcând mai degrabă ceea ce este distractiv, ușor și neimportant decât ceea ce este greu, necesar și care sporește viața.

Napoleon Hill a încheiat cartea sa bestseller cu același nume, spunând că „Autodisciplina este **cheia principală spre bogăție**”. Autodisciplina este cheia stimei de sine, a respectului de sine și a mândriei personale. Dezvoltarea autodisciplinei este garanția că vei depăși în cele din urmă toate obstacolele și îți vei crea o viață minunată.

Abilitatea de a practica autodisciplina este motivul adevărat pentru care unii oameni au mai mult succes și sunt mai fericiți decât alții.

Cum a fost scrisă această carte

În paginile ce urmează, voi descrie cele douăzeci și unu de aspecte din viață în care practicarea autodisciplinei

este vitală pentru a-ți îndeplini potențialul deplin și a realiza tot ce este posibil pentru tine.

Pentru a fi înțeleasă mai ușor, această carte este împărțită în trei secțiuni. Partea întâi este intitulată „Autodisciplina și succesul personal”. În aceste șapte capitole, vei învăța cum să-ți descătușezi din ce în ce mai mult **potențialul personal** practicând autodisciplina în fiecare aspect al vieții tale personale, incluzând stabilirea Țelurilor, construirea caracterului, asumarea responsabilității, dezvoltarea curajului și susținerea fiecărui lucru pe care îl faci cu persistență și hotărâre.

În cele șapte capitole ale Părții a doua, vei învăța cum să realizezi mult mai mult decât oricând în domeniul **afacerilor, vânzărilor și finanțelor personale**. Aflide ce și cum este autodisciplina esențială pentru a deveni un lider în domeniul tău, pentru a administra o afacere într-un mod mai profitabil, pentru a face mai multe vânzări, investi mai inteligent și a-ți gestiona timpul pentru rezultate maxime.

În final, în cele șapte capitole ale Părții a treia, vei învăța cum să aplici miracolul autodisciplinei în **viața ta personală**. Vei învăța cum să practici autodisciplina în domeniul fericirii, sănătății, condiției fizice, căsniciei, copiilor, prieteniei și dobândirii liniștii sufletești. Vei învăța cum să-ți îmbunătățești calitatea vieții și relațiile în fiecare domeniu.

În fiecare capitol, îți voi arăta cum să încorporezi niveluri mai înalte de autodisciplină și stăpânire de sine în tot ceea ce faci.

În paginile următoare, vei învăța cum să preiei complet controlul asupra propriei dezvoltări personale și

profesionale și cum să devii o persoană mai puternică, mai fericită, mai încrezătoare în sine, în fiecare domeniu al vieții tale care este important pentru tine. Vei învăța cum să renunți la obiceiuri vechi care te-ar putea trage înapoi și cum să dezvolți obiceiurile de încredere în forțele proprii, de automotivare și autodisciplină, ce îți vor permite să stabilești și să atingi orice țel. Vei învăța cum să preiei complet controlul asupra minții tale, asupra emoțiilor tale și viitorului tău.

Când vei stăpâni puterea autodisciplinei, vei deveni **de neoprit**, precum o forță a naturii. Nu vei inventa niciodată scuze pentru lipsa ta de progres. Vei realiza mai multe în următoarele câteva luni și ani decât realizează majoritatea oamenilor într-o viață.