



Copyright © za srpsko izdanje SEZAM BOOK, 2020  
Copyright © 2017 by Brian Tracy and Christina Stein

BRAJAN TREJSI  
I KRISTINA STAJN

# Verom do uspeha

Prevazidite svoje sumnje,  
zaboravite prošlost i otključajte  
svoj puni potencijal

*Prevod sa engleskog:  
Jadranka Počuča*

Sezam Book  
Zrenjanin, 2020



# Sadržaj:

## UVOD

Izgradite mentalni sklop uspešnog čoveka ..... 7

## PRVO POGLAVLJE

Zašto se ljudi zaglibe? ..... 13

## DRUGO POGLAVLJE

Šta vas koči? ..... 36

## TREĆE POGLAVLJE

Zaboravljanje prošlosti ..... 70

## ČETVRTO POGLAVLJE

Promenite razmišljanje i promenićete život ..... 96

## PETO POGLAVLJE

Postanite gospodar promene ..... 110

## ŠESTO POGLAVLJE

Ljudi u vašem životu ..... 141

## SEDMO POGLAVLJE

Prionite na to! ..... 168

## ZAKLJUČAK

Sedam istina o vama ..... 187

BELEŠKA O PISCIMA ..... 191



UVOD

# Izgradite mentalni sklop uspešnog čoveka

*Nevolja je čest imenilac življenja.*

*Ona poravnava sve.*

EN LENDERS

Možda najvažnija pitanja koja postavljate sebi i odgovarate na njih glase: „Ko sam ja, zašto sam ovde i šta zaista želim da uradim sa svojim životom?“

Vaše prirodno stanje je da bude srećni, zdravi, radosni i ushićeni što ste živi. Trebalo bi da se svakoga jutra budite radosni što započinjete novi dan. Trebalo bi da imate divno mišljenje o sebi i odnosima sa ljudima u svom životu. Kao potpuno funkcionalna, zrela, odrasla osoba, trebalo bi da svakodnevno radite ono što vas vodi naviše i napred ka ostvarenju vašeg punog potencijala. Trebalo bi da budete zahvalni na svim svojim blagoslovima u svakoj oblasti svog života.

Ako iz nekog razloga ne mislite tako i ne osećate se tako većinu vremena, to bi moglo da znači da nešto nije u redu sa načinom na koji razmišljate o životu, doživljavate ga i reagujete na njega. Vaš glavni cilj je da organizujete svoj život tako da se većinu vremena osećate srećno, radosno i ispunjeno – da odbacite negativne ili pesimistične misli, uverenja i ideje koje vas koče, te da izgradite pozitivan stav uspešnih ljudi. Ova knjiga će vas

naučiti kako da to uradite koristeći strategije koje primenjuju najuspešniji i najsrećniji ljudi na svetu da bi postigli sve što žele.

## ***Vi ste remek-delo***

Dozvolite da vam ispričam jednu priču. U Galeriji Akademije u Firenci nalazi se Mikelandelov „David“, verovatno najlepša skulptura na svetu. Tamo dolaze ljudi iz celog sveta da joj se dive. Emotivna snaga te statue preplavi čoveka kad joj se prvi put približi.

Odakle je ta statua – iza tog pitanja krije se priča. 1501. godine Mikelandelo je dobio porudžbinu da za firentinsku katedralu napravi statuu koja će nadmašiti sva druga umetnička dela. (Kasnije je postavljena na Pjacu dela Sinjora) Mikelandelo je tu statuu stvarao u dvorištu Opere del Duomo od 1501. do 1504. godine u potpunj tajnosti.

Kada je, na velikoj javnoj svečanosti kojoj su prisustvovala hiljade ljudi, skinut veo sa tog neverovatnog dela, okupljenima se oteo uzdah divljenja. Odmah su prepoznali da je to verovatno najlepša statua ikada napravljena.

Kasnije su pitali Mikelandela kako je uspeo da iskleše nešto tako lepo. Objasnio je da je jednog jutra dok je pešaćio ka svom ateljeu, kao što je obično radio, slučajno pogledao u sporednu uličicu, gde je stajao ogroman komad mermera donesen sa planine obrastao travom i grmljem.

Prolazio je tom ulicom mnogo puta u prošlosti, ali je tog puta zastao i dobro osmotrio taj golemi komad mermera obilazeći oko njega nekoliko puta. Iznenada je shvatio da je baš taj komad onaj koji traži da od njega napravi statuu koju su Medičijevi naručili. Naložio je da ga natovare i odnesu u dvorište. Tamo ju je oblikovao naredne četiri godine da bi stvorio „Davida“.

Kasnije je rekao: „Video sam „Davida“ u tom komadu mermera na samom početku. Moj jedini posao od tog trenutka bio je da sa njega uklonim sve što *nije* David, dok ne ostane samo savršenstvo.“



Tako i vi, kao David, zatočeni ste u mermeru. Veliki cilj vašeg života je da uklonite sve one strahove, sumnje, nesigurnosti, negativne emocije i pogrešna uverenja koja vas koče dok ne ostane samo ono najbolje što možete da postanete.

Mi živimo danas možda u najboljem vremenu u čitavoj ljudskoj istoriji. Postoji toliko prilika i mogućnosti da se ostvarite u svakoj oblasti svog života. Mnogo više nego što je postojalo ikad pre, a iz godine u godinu je sve bolje, i prilika je sve više.

U proteklih dvadeset pet godina stvoreno je više bogatstva nego u čitavoj istoriji čovečanstva i ukupno svetsko bogatstvo se godišnje uveća za četiri procenta ili više. Danas ljudi postaju milioneri i milijarderi više i brže, nego u bilo kom drugom razdoblju ljudske istorije. Samo u jednoj generaciji uspeju da napreduju od siromaha do bogataša.

Ljudi danas i žive duže. Prosečan ljudski vek je 1900. godine bio pedeset dve godine. Do 1935. povećao se na šezdeset i dve. Danas prosečan muškarac može da očekuje da će živeti sedamdeset sedam godina, a prosečna žena čak osamdeset godina. Ove cifre se uvećavaju svake godine. To znači da ćete, ako budete vodili računa o svom fizičkom i mentalnom zdravlju, moći bez problema da premašite prosek i živite osamdeset pet, devedeset, devedeset pet godina, pa i više. Vaš zadatak je da naučite šta je potrebno da biste živeli dug, srećan život, a zatim da primenite to znanje kako biste u celosti učestvovali u najboljem vremenu u ljudskoj istoriji dosad.

### ***Izbegnite život „tihog očajanja“ (Ne živite u tihom očajanju)***

Previše ljudi, nažalost, i dalje živi u „tihom očajanju“, čak i u ovom svetu prepunom izobilja i prilika.

Umesto da budu srećni, puni entuzijazma, i da sa optimizmom gledaju na svoj život i svoju budućnost, mnogi ljudi su i

dalje bojažljivi, negativni, nesigurni, zabrinuti, ljuti i ozlojeđeni. Imaju mentalne blokade, strahove i frustracije ukorenjene u prethodnim doživljajima, koje ih sprečavaju da ostvare svoj puni potencijal i postanu sve što mogu da postanu.

Srećom, danas više nego ikad dosad znamo mnogo više o negativnim emocijama i pogrešnim idejama koje sprečavaju ljude da iskoriste svoj puni potencijali. Ponekad je samo jedna ideja ili jedno saznanje koje će vas navesti da sebe i svoj život sagledate drugačije dovoljna da vas potpuno promeni, tako da zauvek posle toga imate predivno mišljenje o svom životu.

### ***Počinjajte od malo (Početi od nule)***

Dozvolite da vam ispričam vlastitu priču. Potičem iz siromašne porodice koja nije imala ni novca, a ni mnogo prilika. Nisam završio srednju školu. Nekoliko godina sam radio fizičke poslove: prao sudove, kopao kanale i bunare. Sredinom dvadesetih godina života počeo sam da se bavim trgovinom, u kojoj sam na kraju i uspeo, a zatim trgovinskim menadžmentom, gde sam uspeo još više. U tridesetoj godini u mom životu desio se preokret i nalazio sam se na uzlaznoj putanji koja me je vodila napred.

Kad su mi se finansije popravile, jednog dana sam duboko udahnuo i kupio polovnog mercedesa 450 SEL, srebrnosivog s plavim kožnim sedištimama – automobil o kom sam godinama sanjao. Uspeo sam da ga zamenim za svoj stari auto uz veliku doplatu koju sam mesečno otplaćivao pet godina, ali najzad sam imao auto koji sam oduvek želeo.

Kada bih ga izveo na drum i stisnuo papučicu gasa, automobil je išao sve brže i brže dok ne bih morao da usporim da me ne bi kaznili zbog prebrze vožnje. Posle godinu dana korišćenja tog velikog moćnog automobila, odvezao sam ga kod mehaničara stručnog za popravke na mercedesu.

## MOĆ JEDNE MALE PROMENE

Kada sam došao po auto, mehaničar Hans mi je rekao da je našao problem u karburatoru. Prethodni mehaničar je ključni deo stavio naopako i tako smanjio dotok goriva u motor. Hans je zamenio taj deo novim ventilom i ugradio ga kako treba. „Primetićeš razliku“, rekao je.

Doduše, ja sam i pre toga bio prilično zadovoljan svojim automobilom i srećan što ga imam. Meni se činilo da ide prilično dobro i da ide onoliko brzo koliko sam se usuđivao da ga vozim po autoputu. Međutim, kada sam posle popravke seo u njega, upalio motor, bilo je dovoljno samo da taknem papučicu gasa da automobil pojuri napred kao da ga pokreće raketa. Morao sam da nagazim na kočnice da ne bih izleteo na ulicu i udario u druge automobile. Od tog trenutka sam, kad god sam vozio svog mercedesa, morao veoma nežno da stiskam papučicu gasa. Kada bih je samo malo stisnuo, taj auto bi jurnuo napred takvom brzinom da sam morao brzo da zakočim da bih ga zadržao. A to poboljšanje postignuća bilo je zbog jednog sićušnog ventila duboko u karburatoru.

### *Jedna ideja može da vas koči*

Poenta ove priče je da ste vi kao prelepo dizajniran mercedes. Međutim, čak iako vaš život ide u zadovoljavajućem pravcu, moguće je da negde duboko u svesti imate negativno sećanje ili blokadu koje vas koči i sprečavaju da ostvarite nešto izvanredno u životu. Kad prepoznate tu blokadu i uklonite je, odjednom ćete za samo nekoliko nedelja ili meseci ostvariti napredak veći od napretka koji ste ostvarili za nekoliko godina.

Zamislite da ste kupili nov novcat luksuzan automobil, prelepo napravljen i precizno dizajniran tako da je svaki detalj besprekoran. Postoji samo jedan problem. Nekako je u procesu proizvodnje jedan deo ubačen pogrešno i dovodi do toga da se kočnica na jednom prednjem točku zaključa tako da se on

ne okreće kad nagazite na gas. Zamislite da uđete u svoj novi prelepi skupoceni automobil, upalite motor i stisnete gas. Ako je jedan prednji točak zaključan, šta će se desiti? Automobil će se vrteti oko tog prednjeg točka. Zadnji točkovi će ga pokretati napred, ali on će samo ići ukруг, a ne napred.

Evo šta hoću da kažem: potrebno je da imate samo jednu nesvesnu blokadu duboko u umu, negativnu emociju ili sećanje na neki raniji bolan doživljaj, i život će vam se beskonačno vrteti ukруг. I ma koliko se trudili i radili spolja, nećete ostvariti napredak koji bi trebalo da ostvarite – u finansijama, porodici, roditeljstvu, karijeri, zdravlju. Što više budete radili spolja, to ćete manje napredovati, a više ćete osećati nezadovoljstvo sobom. Samo ćete se vrteti ukруг.

Najveće prepreke vašoj sreći i uspehu obično se nalaze u vašim samoograničavajućim uverenjima, onim negativnim stavovima koje imate o sebi i o svom potencijalu, koji se ne zasnivaju na činjenicama, a ipak ste ih prihvatili. Otključaćete svoj puni potencijal tako što ćete preispitati ta uverenja i zamenite ih novim uverenjima koja će vam unaprediti i poboljšati život.

## ***Istina će vas osloboditi***

Na stranicama koje slede naučićete kako da prepoznate te skrivene blokade koje vas koče. Naučićete kako da oslobodite velike rezerve energije, entuzijazma i želje u pravcu koji ćete sami izabrati. Upoznaćete se sa dokazano delotvornim idejama i steći saznanja koja vam mogu promeniti život.

Džoš Bilings, komičar iz devetnaestog veka, jednom je rekao: „Čoveku neće nauditi ono što zna, već ono što zna, a što nije tačno.“ **Naročito o sebi.**

Većina nesreće i nezadovoljstva koja vas sprečava da postignete veći uspeh, sreću i radost, zasniva se na onome što mislite da znate, a što nije nužno tačno. Kad promenite svoja samoograničavajuća uverenja, promenićete i svoj život.

Počnimo.

## PRVO POGLAVLJE

# Zašto se ljudi zaglibe?

*Rast znači promenu, a promena  
podrazumeva rizike, iskorak iz  
poznatog u nepoznato.*

DŽORDŽ ŠIN

Vi ste izvanredna osoba sa izuzetnim potencijalom. Vaš mozak sadrži stotinu milijardi ćelija, od kojih je svaka povezana sa oko još dvadeset hiljada drugih. To znači da su misli koje mogu da vam se jave, pozitivne ili negativne, veće od broja molekula u poznatoj vasioni.

Sposobni ste, sad, u ovom trenutku, da vodite divan život, pun značenja i smisla, i da pozitivno utičete na mnoge ljude.

No, pre nego što uvidite svoj puni potencijal da dostignete veličinu, potrebno je da shvatite ko ste sad i kako ste dospeli tu gde se danas nalazite.

***Ne postoji priručnik sa uputstvima za život,  
zato napravite vlastiti!***

Zamislite da ste kupili najsavremenije i najbolje moguće komponente za kompjuter sa svim potrebnim dodacima. Donele ste ih kući, izvadili iz kutije i na svoje zaprepašćenje shvatili da

nemate priručnik sa uputstvima. Imate svu tu divnu modernu opremu koja može da izvrši brojne komplikovane zadatke, ali ne znate kako da je sastavite, niti kako da je pravilno koristite.

I vi ste rođeni takvi. Došli ste na svet sa izvanrednim umom punim neiskorišćenih talenata i sposobnosti, s potencijalom da uradite nešto izuzetno sa svojim životom. Međutim, nemate priručnik sa uputstvima. Morate sve sami da odgonetate. Za to su obično potrebne godine, ako ne i ceo život.

Jeste li se ikad zapitali kako ste postali osoba koja ste danas – sa svojom posebnom kombinacijom misli, osećanja, ideja, sposobnost, strahova, nada, ambicija i težnji?

### ***Čarolija promene vašeg razmišljanja***

Tomas Edison je jednom rekao: „Postoje tri vrste ljudi – oni koji misle, oni koji misle da misle. I postoje oni koji bi radije umrli, nego mislili.“

Velika većina ljudi ide kroz život bez mnogo razmišljanja o tome ko su i kako su dospeli tamo gde su danas. Zbog toga im se život jednostavno dešava, kao niz nasumičnih događaja, bez objašnjenja i sa premalo veza između njih.

Oni prihvate prvi posao koji im se ponudi, rade šta im se kaže, a zatim drugi ljudi koji im nude druge poslove uglavnom određuju njihovu karijeru. Uđu u brak sa prvom osobom koja im se zadesi u blizini kad odluče da više ne žele da budu neudati ili neoženjeni. Novac troše na sve što im se dopadne i ulažu ga u sve što im drugi predlože.

Život prosečnog čoveka je nalik električnom automobilu u luna-parku, stalno ga udaraju i guraju u različitim pravcima i ima premalo kontrole nad samim sobom.

Međutim, činjenica je da vaš svet većinom stvaraju misli koje imate i stvari koje radite, a koje su opet posledice vaših misli. Kad poboljšate svoje misli, poboljšaćete svoje aktivnosti i svoje rezultate. Kad promenite svoje razmišljanje, promenićete i svoj život.

## REČ OD KRISTINE

---

*Upečatljiv primer toga kako promena razmišljanja može da vam promeni život, potiče iz doživljaja jednog mog klijenta. Došao mi je jedan četrdesetogodišnjak jer je shvatio da je mu je dosadilo da se oseća nesrećno u životu. Imao je dobar brak i dvoje srećne dece, dobro plaćen posao, te grupu članova porodice i prijatelja koji su ga podržavali.*

*Sve vreme je osećao kao da mu nešto nedostaje i nije bio u stanju da ceni sve što ima. U radu s njim sam shvatila da ima opšti pesimističan stav, koji je direktno povezan sa njegovim uverenjem da nema kontrolu nad svojim životom. Zbog tog obrasca mišljenja osećao je depresiju i strepnju od neke strašne sudbine koju ne može izbeći. Razložili smo njegov život na zasebne delove i odredili kako i gde on zapravo poseduje kontrolu nad svojim životom.*

*Dala sam mu vežbe kako bi učvrstio to novo uverenje. Počeo je da praktikuje donošenje odluka i preduzimanje radnji koje su pokazivale da poseduje kontrolu. Vremenom je postao opušteniji i bezbrižniji. Na kraju se čitav njegov stav potpuno promenio. Postao je mnogo optimističniji i pozitivniji prema životu. Za njega je prekretnica bila trenutak kada je pomerio percepciju i izabrao da stvari tumači drugačije. Video je sebe kao nekoga ko vlada svojim izborima i odlukama, pa tako i svojom budućnošću. Život mu se potpuno promenio.*

### **Mentalni zakoni**

Postoji niz mentalnih zakona i principa koji su kroz istoriju iznova otkrivani. Ti zakoni velikim delom objašnjavaju ko ste

i definišu sve što vam se dešava. Kao što je stručnjak za uspeh, Napoleon Hil, napisao: „Jedna od velikih životnih tajni jeste nikad ne pokušati da prekršite prirodne zakone i pobedite.“

## ZAKON UZROKA I POSLEDICE

Njega često nazivaju i „čeličnim zakonom vasiona“. Prvi put ga je objasnio Aristotel 350. godine pre naše ere u svojoj akademiji na periferiji Atine i nazvao ga „aristotelovski princip kauzalnosti“.

U doba kad su svi verovali da život smrtnika određuju bogovi koji sviraju na planini Olimp i da je on samo puki niz nasumičnih događaja, Aristotel je, umesto toga, javno tvrdio da živimo u vasioni kojom vlada red. Govorio je da se sve dešava s razlogom, a to što nam taj razlog nije poznat ne znači da on ne postoji.

Zakon uzroka i posledice kaže da svaka posledica ili rezultat u vašem životu ima jedan ili više uzroka. Ništa se ne dešava slučajno. Čak se i najnasumičniji događaji mogu povezati sa specifičnim uzrocima ili faktorima.

Ovaj zakon takođe kaže da ako postoji posledica koju želite – kao što su zdravlje, sreća, prosperitet ili uspeh – možete je ostvariti tako što ćete stvoriti uzroke koji će je omogućiti. Najlakši način da ostvarite veliki uspeh jeste da nađete nekog drugog ko je već postigao ono što vi želite da postignete, a zatim da radite isto što je taj neko radio, iznova i iznova, dok ne dobijete iste rezultate.

**VEŽBA:** Napišite imena troje ljudi kojima se divite, bilo zbog njihove ličnosti ili njihovih postignuća. Kojim se osobinama svakog od njih najviše divite? Kako možete da izgradite te osobine kod sebe?

Ovo je prvo pravilo zakona uzroka i posledice – ako budete iznova i iznova radili ono što rade uspešni i srećni ljudi, ništa neće moći da vas spreči da na kraju dobijete iste rezultate koje i oni dobijaju.



Drugo pravilo glasi – ako ne budete radili ono što rade uspešni, srećni ljudi, ništa neće moći da vam pomogne.

Svet je pun ljudi koji rade ono što rade nesrećni, neuspešni, isfrustrirani ljudi, a onda se čude što dobijaju iste rezultate. Međutim, to nije pitanje slučajnosti, ni loše sreće. To je jednostavno pitanje zakona.

Ako se zdravo hranite, redovno vežbate i vodite računa o svom telu, bićete vitki i u dobroj formi i imaćete mnogo energije. Ako to ne radite, nećete. To svi razumeju i slažu se s tim. Očigledno je. To je jednostavno pitanje uzroka i posledice.

### ***Vaša misao je kreativna***

Najvažnija primena zakona uzroka i posledice je sledeća – misli su uzroci, a okolnosti su posledice. Vaša misao je kreativna. Vi određujete šta će vam se dešavati pomoću misli koje vam se javljaju, posebno onih koje su obojene emocijama, bilo pozitivnim ili negativnim. Vaše misli su kao kompjuter u vođenom projektilu. One vas nepogrešivo vode ka cilju.

Ovo je ključna poenta – kad jednom pokrenete uzrok, posledica se dešava sama. Kad jednom gurnete stenu niz brdo, ona će se kotrljati sama, zahvaljujući zakonu gravitacije. Kada jednom posadite pozitivno seme u svoj um, ono će ili procvetati ili će izrasti korov. Uzrok možete da kontrolišete, ali posledica se dešava automatski, hteli vi to ili ne.

## REČ OD KRISTINE

*Kad ljudi prvi put dođu kod mene na terapiju, često volim da odvojim vreme za istraživanje klijentove „bašte“ i vidim koje su pozitivne ili negativne misli, ideje i uverenja zasađene i postoje kao deo njegove ili njene lične priče. Seme se sadi od čovekovog rođenja, sade ga drugi, a kasnije nastavljamo da ga sadimo mi sami.*

*Suštinski je bitno odrediti koje misli i ideje već postoje, kako bi klijent zatim mogao da odluči koje biljke treba da ostanu u bašti, a koje treba ukloniti jer više nisu istinite za njega ili nju. Od tog trenutka treba hraniti klijentovu mentalnu baštu. Ona sadrži sve misli, ideje i emocije koje čine čovekov unutrašnji život.*

### ***Razmišljajte o uspehu***

Tokom dvadesetdvo godišnjeg istraživanja na Univerzitetu u Pensilvaniji intervjuisano je 350.000 ljudi da bi se otkrilo o čemu razmišljaju većinu vremena. Ispostavilo se da vrhunskih deset posto, najsrećniji i najuspešniji iz te grupe, većinu vremena razmišljaju o dve stvari – šta žele i kako to da dobiju. Razmišljali su o svojim ciljevima i radnjama koje mogu da preduzmu kako bi ih ostvarili.

**VEŽBA:** Odlučite da ostvarite nešto što stvarno želite. Zamislite da ste to već ostvarili. Opišite kakav je osećaj ostvariti taj cilj. Kako bi vam život bio drugačiji kada biste ostvarili nešto što vam je važno?

Što su više uspešni ljudi razmišljali o onome što su želeli i tome kako da to dobiju, to su dolazili do više ideja i saznanja. Te ideje su ih motivisale da preduzimaju još više radnji, što ih je sve brže i brže pomeralo ka njihovim ciljevima. Kad su ostvarili svoje ciljeve, osećali su se srećnije, motivisanije i spremnije da postavljaju još veće i izazovnije ciljeve. Budući da su većinom razmišljali o onome što žele i kako da to postignu, stavili su svoj život na uzlaznu putanju uspeha i postignuća. A to možete i vi.

### ***Osnovni princip***

Osnovni princip svih religija, filozofije, metafizike, psihologije i uspeha je sledeći – postaćete ono o čemu najčešće razmišljate.

Kad imate jasne, određene misli o onome što želite, potkrepljene entuzijazmom, pozitivnom emocijom, vi usmeravate i kanališete svoju energiju i aktivnosti ka svojim ciljevima.

Ako je vaš um zbrka misli, kao što je kod većine ljudi, razmišljate o onome što želite u nekim prilikama i o onome što ne želite u drugim. Mislićete o onome što vas usređuje i o onome što vas unesređuje, o odlasku na posao i dolasku kući, o leganju u krevet i ustajanju iz kreveta. Razmišljate o zabavi i kratkoročnom ushićenju, o gledanju televizije, slušanju muzike i druženju. Budući da nemate jasne, specifične ciljeve, vaš život jednostavno teče ukrug, ponekad godinama. Na kraju postanete ono o čemu razmišljate većinu vremena, i u dobru i u zlu.

## ZAKON VERE

Zakon vere kaže da ono u šta iskreno verujete postaje vaša stvarnost. Vaša uverenja formiraju mrežu predrasuda kroz koju vidite svoj svet. Drugim rečima, vi ne vidite svet onakav kakav on jeste, već onakav kakvi ste vi.

Vilijam Džejms, psiholog iz devetnaestog veka koji je predavao na Harvardu, je rekao: „Uverenje stvara realnu činjenicu.“

Uvek razmišljate i postupate na osnovu svojih osnovnih uverenja, bilo pozitivnih ili negativnih. Ako imate pozitivna konstruktivna uverenja, donosićete dobre odluke, preduzimati konkretne radnje i ostvarivati dobre rezultate. Ako imate negativna, ljutita, strahom obojena uverenja, vršićete pogrešne radnje ili nećete preduzimati nikakve, pa ćete ostvarivati negativne rezultate. To je jednostavno pitanje zakona.

**VEŽBA:** Kupite svesku i nosite je sa sobom ceo dan. Racionalizujte način na koji opažate situacije. Kada ste suočeni s nekom odlukom, naglašavate li ono pozitivno ili prvo razmatrate njene negativne aspekte? Pratite te misaone obrasce i svesno se trudite da stvari gledate optimistično. Zatim pratite svoj opšti utisak o tom danu. Potrudite se da ga zabeležite.

### ***Sva uverenja su naučena***

Srećom, sva uverenja su naučena. Sve u šta ste danas uvereni nekako ste naučili ili vas je neko naučio. Ako imate pozitivna, srećna uverenja, vodićete srećan, zdrav život. Bićete popularni i dobro ćete se slagati s drugim ljudima.

Ako imate negativna, destruktivna uverenja, bićete sumnjičavi, bojažljivi, podozriv, negativni i u stalnom sukobu sa drugim ljudima u vašem životu.

Polazište ličnog preobražaja je u preispitivanju vaših samoograničavajućih uverenja. Sva ubeđenja koja imate, a koja vam govore da ste ograničeni talentom, sposobnošću, ličnošću i prilikama, obično nisu tačna. To su ograničenja koja ste nametnuli sebi tako što verujete u njih. U trenutku kad prestanete da verujete da ste ograničeni na bilo koji način, čitav vaš život će se otvoriti, kao izlazak sunca.

### **REČ OD KRISTINE**

*Nedavno sam radila sa ženom koja bi osetila veliku strepnju kad god je očekivala razgovor sa određenim kolegom. Tvrđila je da se pred tim kolegom oseća inferiorno i uplašeno, te da joj je u prisustvu te druge osobe teško da otvoreno kaže šta joj je potrebno i šta želi.*

*Navela sam je da zamisli sebe kako se oseća stvarno inferiorno, nesigurno i uplašeno, a zatim sam tražila da poveže ta osećanja sa životinjom. Izabrala je mače, jer su oni često nepoverljivi i bojažljivi. Zatim sam tražila da se seti neke prilike kad se osećala ponosito, samo-uvereno i moćno. Tražila sam da poveže ta osećanja sa životinjom. Izabrala je tigra, jer su oni moćni i opasni. Zatim sam joj rekla da najpre zamišlja sebe kao mače, a zatim kao tigra. Uradile smo to nekoliko puta dok nije*

*osetila da može lako da povezuje osećanja koja je ispunjavaju sa obe te životinje. Počela je da vežba da bude „tigar“ na poslu i shvatila da je strepnja od razgovora sa tim kolegom potpuno nestala.*

*Radila sam istu tu vežbu s nekoliko klijenata i klijenti su mi se svaki put vraćali sa pričom o uspehu. Zvuči neobično, ali kada od svojih samoograničavajućih uverenja stvorite konkretan predmet ili životinju koja će ih predstavljati, omogućavate sebi da ih izrazite i osvestite gledište iz kog delate. Sposobnost da prepoznate kad se osećate nesigurno, a zatim da svesno pomerite sebe na poziciju iz koje ćete postupati hrabro i samouvereno, pruža vam osećaj kontrole i povećava samopoštovanje.*

**VEŽBA:** Koje tri stvari želite da uradite, a mislite da ne možete? Zašto ne možete da ih uradite? Ko vam kaže da ne možete? Ko veruje da možete? Jeste li ikad probali da uradite te stvari ili samo pretpostavljate da ne možete?

## ZAKON OČEKIVANJA

O zakonu očekivanja se već godinama često govori. Primenuje se kako bi se objasnile brojne društvene pojave, uključujući svaku odluku donesenu na berzi i u ekonomiji. Ovaj zakon glasi: sve što sa uverenšću očekujete da će se desiti, to postaje vaše samoispunjavajuće proročanstvo.

Ako očekujete da budete srećni i uspešni, verovatno ćete i biti. Ako očekujete da budete popularni i da se dopadnete drugima, svojim načinom ponašanja ćete to i ostvariti. Ako očekujete da vodite divan život, da doprinosite društvu i da vas poštuju porodica, prijatelji i kolege, i to će biti vaše proročanstvo koje će se ispuniti.

Možda je najbolji stav koji možete da izgradite – stav pozitivnog očekivanja, u kom, dok idete kroz život, samouvereno očekujete da će se sve završiti najbolje moguće. Tako ćete retko biti razočarani.

Većina nesrećnih ljudi ima stav negativnog očekivanja. Oni očekuju da će se razočarati. Očekuju da će biti izigrani i da će im se nešto previše naplatiti. Očekuju da neće biti popularni i da se neće dopasti drugima. Njihova očekivanja, takođe, obistinjuju sama sebe.

### ***Možete da odlučite***

Dobra vest je da možete da stvarate vlastita očekivanja, bilo pozitivna ili negativna. Izbor je vaš. Jedino što možete da kontrolišete na celom svetu jeste vaš način razmišljanja. Ako vladate svojim razmišljanjem, možete potpuno da kontrolišete svoje emocije, aktivnosti i svoju sudbinu.

Vaša uverenja većim delom formiraju vaša očekivanja. Ako verujete da ste dobra osoba, očekivaćete da drugi prema vama postupaju pozitivno. A ljudi će svesno i nesvesno reagovati na vaša očekivanja, bilo da su im ona poznata ili ne.

## **ZAKON PRIVLAČENJA**

O ovom zakonu se govori više od pet hiljada godina. Popularna literatura kaže da na osnovu ovog zakona možete da imate sve što želite u životu, ako vizuelizujete i mislite srećne misli. Neki ljudi misle da ćete zakonom privlačenja u svoj život neminovno privući sve što želite, ma šta to bilo.

To objašnjenje je delimično tačno. Tačno je da je vaš um „živi magnet“. Vi neminovno u svoj život privlačite ljude, sredstva i doživljaje koji su „emocionalizovani“ ili u skladu s vašim dominantnim mislima.

Emocija je ključ za razumevanje ovog zakona. Vaše emocije, pozitivne ili negativne, nalik su električnom naboju koji utiče na vaš magnetizam i privlači vas svemu što emitujete.

## ***Zakon privlačenja na delu***

Za ovaj zakon znači da, kada vam je jasno da nešto želite, vi stvarate polje sile energije koje to privlači vama i vas privlači tome. Da bi ovaj zakon funkcionisao, neophodno je da postoji uverenje ili vera. I najmanja sumnja ili negativnost u vezi sa onim što želite sabotiraće proces privlačenja tog nečeg u vaš život.

**VEŽBA:** Zamislite da nameravate da kupite nov automobil. Odlučite koji automobil biste voleli da uzmete i u kojoj boji. Narednih nekoliko dana pratite koliko često vidate taj automobil. Počecete da ga primećujete svuda.

## ***Zakon simpatetične rezonance***

Postoji, takođe, i podzakon – *zakon simpatetične rezonance*. Po ovom zakonu, ako udarite žicu na klaviru na jednom kraju prostorije, a zatim pridete klaviru na drugom kraju prostorije, na njemu će treperiti ista žica koju ste dodirnuti na prvom.

Na isti način ćete često sretati osobe s kojima ćete imati simpatetičnu rezonancu od prvog trenutka. Verovatno ste to iskusili u vlastitom životu. Halil Džubran je u svojoj knjizi „Prorok“ napisao: „U ljubavi odmah mora da dođe do komunikacije u prvom trenu susreta, inače se nikad neće desiti.“

Mnoge ljude simpatetičnom rezonancom privuče osoba s kojom kasnije uđu u brak. Pogledi im se sretnu u prepunoj prostoriji i kao magneti privuku jedno drugo. Taj doživljaj objašnjava zašto se bračni parovi skoro uvek sećaju prvog trenutka svog prvog susreta.

## ***Zakon vibracije***

Drugi podzakon zakona privlačenja jeste *zakon vibracije*, koji kaže da je čitava vasiona energija u pokretu, pri čemu svaka supstanca vibrira na različitoj frekvenciji. Vibriraju i vaše misli na nivou koji je toliko kvalitetan da talasi vaših misli mogu da prođu kroz svaku tvar, da prevale velike razdaljine u trenutku.

U životu ćete iskusiti nešto slično ovome. Recimo da govorite o prijatelju koji živi na drugom kraju države i koga niste videli godinama. Usred tog razgovora zazvoniće vam telefon i na drugom kraju žice biće baš taj prijatelj. Reći ćete iznenađeno: „Upravo pričamo o tebi!“

To je još jedan primer zakona privlačnosti, zasnovan na zakonima simpatetične rezonance i vibracije.

### ZAKON ODBIJANJA

Suprotan zakonu privlačenja je *zakon odbijanja*. Kad imate negativne, nelagodne misli o novcu – o tome kako malo imate, a kako mnogo sve košta – stvarate negativno polje energije, koje tera novac i prilike iz vašeg života. To je glavni razlog zašto mnogi ljudi ostanu siromašni celog života.

Možda najgore što možete da uradite ako želite da budete finansijski uspešni jeste da kritikujete druge ljude kojima dobro ide, ljude koji zarađuju više od vas. To ponašanje se najčešće zasniva na zavisti i jedu, dvema najgorima negativnim emocijama. Tako iz svog života terate svaku nadu za uspeh.

A kada se divite uspešnim ljudima i poštujete ih, stvarate ono energetsko polje koje privlači uspešne ljude vama, što stvara prilike da i vi budete uspešni.

### ZAKON PODUDARNOSTI

Moj omiljeni zakon od svih je *zakon podudarnosti*, koji glasi – vaš spoljašnji svet je odraz vašeg unutrašnjeg sveta.

Vi unutra stvarate *mentalni ekvivalent* onoga što želite da vidite, doživite ili u čemu želite da uživate, a zatim se to materijalizuje kao odraz u vašem životu. Zato u Bibliji piše: „Kako unutra, tako i spolja.“

Napoleon Hil je napisao da, ako mislite da steknete finansijsku nezavisnost, morate da razvijete „svest prosperiteta“.



Kad usavršite ovu tehniku, počecete da primećujete oko sebe svakakve prilike da zaradite više novca. Upoznavacete nove ljude, citati relevantne knjige ili članke, otvaracete vam se nova vrata i smišlacete odlične ideje koje ce vas pomerati ka prosperitetu koji želite.

Nažalost, većina ljudi ima „svest siromaštva“. Oni stalno brinu o novcu. Brinu o tome što je sve skupo i misle da su cene previsoke. Oprezni su sa svojim novcem i sumnjičavi po pitanju tuđih namera. Često uzrokova uslovljavanjem u detinjstvu, njihov dominantan stav je: „Ne mogu to da priuštim!“

### *Dobri odrazi*

U skladu sa zakonom podudarnosti, vaš spoljašnji svet međuljudskih odnosa biće odraz onoga što osećate prema sebi unutra. Što više volite i poštujuete sebe, to ćete više voleti i poštovati druge. Što više volite i poštujuete druge, to će oni vama više uzvraćati ljubavlju i poštovanjem, pa ćete imati bolje odnose u svim životnim oblastima.

Vaš spoljašnji svet zdravlja biće odraz vašeg unutrašnjeg sveta stavova prema ishrani, vežbanju i ličnom blagostanju. Ako za sebe mislite da ste zdravi, vitki i u dobroj formi iznutra, uskoro ćete i biti zdrava, vitka osoba u dobroj kondiciji i spolja.

Vaš spoljašnji svet uspeha u karijeri biće odraz vaše unutrašnje pripreme i sposobnosti da koristite svoje znanje i veštine. To će se brzo rezultirati vašom sposobnošću da brže postizete bolje rezultate. Zahvaljujući tome ćete napredovati u karijeri.

Zbog ovih zakona zaista postajete ono o čemu razmišljate većinu vremena. Upravo zato, kad promenite svoje razmišljanje, promeniceete i svoj život. Drugi način ne postoji.

Svet je pun nesrećnih, isfrustriranih ljudi koji su ubeđeni da mogu da promene spoljašnje okolnosti svog života, a da pritom svoje unutrašnje, mentalne stavove ostave nepromenjene. To jednostavno nije moguće.

## ***Otkriće slike o sebi***

Odakle potiču vaše misli, osećanja, uverenja, očekivanja i stavovi? Otkriće slike o sebi u dvadesetom veku predstavlja najveći pomak u razumevanju i otključavanju ljudskog potencijala koji je ikada napravljen.

Psihologija samopoimanja kaže da svako dete dolazi na svet bez ikakve slike o sebi. Filozof Dejvid Hjum je ovaj fenomen nazvao „tabula rasa“ ili „prazna, neispisana tabla.“ Rekao je da svaki čovek počinje bez ikakvih misli, osećanja, uverenja i stavova. Sve što „znate“ kao istinito o sebi i svom svetu neko vas je nauči, a učili ste, direktno i indirektno, od detinjstva.

Naravno, svako dete ima određeni tip temperamenta, koji je očigledan još u ranom detinjstvu. Svako dete ima skrivene talente i sposobnosti koji se mogu razvijati ili ostati nerazvijeni dok odrasta. Međutim, u svetlu osobina ličnosti, svi se rađamo sa neograničenim potencijalom.

## ***Novorođenče***

Novorođenče dolazi na svet potpuno bespomoćno i nesposobno da se na bilo koji način stara o sebi. Od trenutka rođenja pa nadalje, njemu je za zdrav razvoj potrebna безусловna ljubav, kao što je ružama potrebna kiša.

Detetov pogled na svet, siguran ili nesiguran, većinom je oblikovan po načinu na koji se prema detetu postupa do nje-gove pete godine. Kada mu roditelji neprekidno pružaju ljubav, odobravanje, dodir, toplinu i sigurnost, dete gradi uverenje da živi u bezbednom svetu.

## **BUDITE SPONTANI I NESPUTANI**

Novorođenčetu su urođena samo dva straha – strah od *glasnih zvukova* i *strah od padanja*. Sve ostale strahove dete

razvija ponavljanjem u toku odrastanja i to po ugledu na roditelje.

Deca dolaze na svet sa dve zajedničke osobine – nesputanost i spontanost. Budući da se ničega ne boje, ona se smeju, plaču, prljaju pelene, mašu rukama u vazduhu, prave glasne ili čudne zvuke i rade sve što im se prohte.

Budući da su spontana, ona su nesputana brigama o tome šta bi drugi mogli da misle o njihovim radnjama ili odlukama. Ona rade i govore upravo ono što misle i osećaju u trenutku, bez ikakve zabrinutosti da li je to nešto što bi po mišljenju drugih trebalo ili ne bi trebalo da čine. Ona rade ono što je za njih ispravno i što im odgovara.

Vaše prirodno pravo stečeno rođenjem je da budete sputani i nesputani kad je reč o vama i vašim snovima. Kada ste u punom sjaju, u sigurnom okruženju, s ljudima koje volite i kojima verujete, ponekad se, posle čaše ili dve vina, vratite normalnom detinjem stanju neustrašivosti i bezbrižnosti. Kad se vratite stanju potpune spontanosti, tada izražavate sebe prirodno i otvoreno i pritom ne marite preterano za to šta drugi ljudi misle ili osećaju, niti za to kako će reagovati.

### ***Dva osnovna negativna obrasca navike***

Zbog grešaka koje roditelji prave, naročito zbog destruktivnog kritikovanja i fizičkog kažnjavanja, deca rano u životu počnu da uče *negativne obrasce navike*. Ti negativni obrasci navike zatim postanu deo detetove podsvesti i određuju njegovu ličnost kroz život.

U psihologiji postoje dva osnovna negativna obrasca navike. To su inhibitorni negativni obrazac navike i kompulzivni negativni obrazac navike. Nazivamo ih strah od neuspeha i strah od odbacivanja. Oni su osnovne prepreke uspehu i sreći za vas kao i za svakog.

Strah od neuspeha, inhibitorni negativni obrazac navike, dete usvaja kada odrasli viču na njega ili ga fizički kažnjavaju jer pokušava da se upozna ili se upozna sa nečim novim. Budući da su deca po prirodi radoznala, ona žele da dodirnu, okuse, osete i iskuse sve u svom malom svetu. Potpuno su neustrašiva. Zgrabiće oštar nož, stati na rub zgrade i istrčati u saobraćaj. Roditelji prvih nekoliko godina detetovog života provedu u nastojanju da spreče dete da se slučajno ubije.

Roditelji u srdžbi viču: „Stani!“, ili „Ne diraj to!“ ili „Beži odatle!“

U najgorem slučaju, roditelji će često fizički kazniti dete tako što će ga istući, a sve sa željom da ga odvrate od eksperimentisanja i isprobavanja novih stvari.

### „JA TO NE MOGU“

Ovi postupci kod deteta ubrzo stvaraju strah od neuspeha, koji se izražava mišlju i osećanjem sputanosti, a koje se izražava konstatacijom: „Ne mogu!“ Kada se dete u ranom detinjstvu destruktivno kritikuje ili fizički kažnjava, to osećanje straha od neuspeha može da nastavi da se javlja i u odrasloj dobi. Svaki put kad ta odrasla osoba dobije priliku da proba nešto novo i drugačije, automatska reakcija biće: „Ne mogu!“

Do kraja njenog života strah od neuspeha će najviše uticati na određivanje onoga što ona radi, kuda ide, kojim poslovima bira da se bavi, na izgradnju društvenog kruga oko sebe, način na koji odgaja svoju decu, postupa prema svom supružniku i na gotovo svaki drugi činilac u život te jedinke. Strah od neuspeha visi nad tom osobom kao crni oblak. Mnogi odrasli na mogućnost neuspeha reaguju isto kao dete koje se plaši da ne dobije batine, ako uradi nešto što ne treba.

Sećate se primera o bašti? Ideja koja se manifestuje kao „ne mogu“ predstavlja korov koji treba počupati. Ta automatska reakcija ne znači da je ta pomisao tačna. Ona pokazuje da je taj obrazac mišljenja postao navika, a navike se mogu menjati.

Svesno i odlučno možete da razvijate nove, bolje načine mišljenja i reagovanja. Na kraju ćete postati potpuno pozitivna osoba.

## STRAH OD ODBACIVANJA

Druga prepreka ostvarivanju vašeg potencijala jeste *kompulzivni* negativni obrazac navike, strah od odbacivanja ili kritike. Ovo osećanje se kod deteta razvija kada ono postane žrtva uslovne ljubavi.

U nastojanju da upravljaju i manipulišu svojom decom, roditelji često čine svoju ljubav uslovnom tako što je pružaju detetu samo kad dete radi upravo ono što roditelj želi, kada to želi i na način koji je u skladu sa njihovim očekivanjima. Dete, koje odrasta i zavisi od roditeljske ljubavi da bi se osećalo bezbedno, ubrzo uči da je bezbedno samo kad radi ono što mama i tata žele. Dete počinje da misli: „Ako ne budem radio ono što oni žele, neće me voleti i neću biti na sigurnom.“

Budući da je detetova potreba za sigurnošću osnovna potreba u ključnim godinama detetovog života, ono ubrzo počinje da prilagođava svoje ponašanje zahtevima svojih roditelja. To je izraženo kroz misli kao što su: „Moram! Moram da radim ono što mama i tata žele. Moram da radim ono što se njima sviđa. Moram da radim ono što oni žele da radim.“

## OBRAZAC SE NASTAVLJA

Kad dete odraste, zbog inhibirajućeg negativnog obrasca navike, odnosno straha od odbacivanja i kritike izazvane pretnjom uskraćivanja ljubavi ili odobravanjem, osoba postaje preosetljiva na mišljenja drugih ljudi.

U ekstremnim slučajevima, odrasla osoba ne može ništa da odluči ako nije sigurna da drugi ljudi u njenom životu potpuno odobravaju njenu odluku. Uvek mora da dobije odobravanje od jedne ili više osoba pre nego što, recimo, kupi odevni predmet ili nov automobil. Ona se oseća izuzetno neprijatno pri

samoj pomisli da će doneti bilo kakvu odluku koju neko drugi možda ne bi odobrio ili bi je zbog nje kritikovao.

## REČ OD KRISTINE

---

*Strah od odbacivanja i želja za srećnim odnosom sa drugima glavna su tema terapija. Ranije sam radila sa mladom damom od dvadesetak godina koja nije mogla ništa da odluči, jer se mnogo plašila da će njena odluka biti „pogrešna“ i da će naići na nečije neodobravanje. Sama pomisao na odlučivanje budila je u njoj jaku strepnju. Primetila je da zbog toga ima problema u vezama. Bila je toliko osetljiva na mišljenje drugih da nije mogla samostalno da odlučuje.*

*Problem je bio u tome što je pokušavala da bude ono što je mislila da druga osoba želi da ona bude. Takva veza bi se neminovno raspala, jer u njihovom odnosu nije bilo prirodnosti ni autentičnosti.*

*Vremenom je naučila da je za autentičnu povezanost sa drugom osobom potrebno da ima autentičnu vezu sa svojim pravim ja. Strah od odbacivanja je kod nje bio duboko ukorenjen – nije mogla da prihvati da je istinski vredna i važna osoba. Podstakla sam je da prihvati ideju da želi da bude s nekim kome se dopada ona baš onakva kakva jeste, a ne njena lažna verzija.*

*Prigrllila je tu ideju celim srcem. Počela je da se viđa s novim ljudima i da ostaje što je moguće vernija svom autentičnom biću. Na kraju je počela da se zabavlja sa divnim momkom koji je stvarno voli i poštuje. Zajedno su više od šest meseci.*

*I dalje joj nije lako da otvoreno iskaže svoja dopadanja i nedopadanja, ali je mnogo manje brine ideja da će, ako*

*nešto odluči i to ne uspe, sledeći put jednostavno moći drugačije da izabere.*

Kompulzivni negativni obrazac navike se oseća u vidu stresa ili bola u leđima. Kad čovek pomisli: „Moram!“, mišići mu se naprežu od vrata, pa niz leđa.

Kada u odrasloj dobi osetite da ste pod pritiskom da nešto izvršite, da nekome ugodite, da uradite posao na vreme da se šef ne bi ljutio na vas, možda ćete osetiti bol duž cele kičme. Kad se posao završi, bol nestane.

### **Manjak ljubavi**

Kod dece koja su odgajana u nekim oblastima zemalja Trećeg sveta primećen je nedostatak kalcijuma u ishrani.

Zbog tog manjka, nisu im se pravilno razvile kosti nogu, te su ostala krivonoga, nesposobna da potpuno isprave donje ekstremitete.

Nedostatak kalcijuma u detinjstvu se može u odrasloj dobi jasno prepoznati po krivim nogama. Međutim, *nedostatak ljubavi* u detinjstvu se ne manifestuje toliko očigledno u zrelosti. Tek kad stupite u kontakt sa nesrećnim, frustriranim, ljutim ili nepoštenim ljudima uviđate da nešto nije u redu.

Svi problemi odraslih, kao i tinejdžera, imaju koren u *uskraćivanju ljubavi* u prvim godinama detinjstva. Kad tome dodate destruktivno kritikovanje, vrlo često dobijete odraslu osobu koja ima oba negativna obrasca navike, i inhibirajući i kompulzivni, koja ide kroz život sa rečima: „Ne mogu, ali moram“ ili „Moram, ali ne mogu.“

Sve negativne emocije zbog kojih se čovek kasnije u životu „zaglibi“ zasađene su roditeljskim kritikovanjem ili zanemarivanjem u ranom detinjstvu, periodu kad je dete izuzetno osetljivo, potpuno bespomoćno i nesvesno dešavanja. Kad

god vidite disfunkcionalnu odraslu osobu, vidite posledice disfunkcionalnog detinjstva.

### ***Menjanje vaše predstave o sebi***

Kad jednom shvatite poreklo svojih negativnih emocija, kako da se vratiti u svoju podsvest i ispraviti ih? To nas na ulogu koju vaša predstava o sebi igra u vašem mišljenju i osećanju.

Vaša slika o sebi se sastoji od *mnoštva uverenja*, prvenstveno onih koje drugi ljudi imaju o vama, a koja ste vi usvojili i prihvatili kao istinita. Ta shvatanja formiraju vašu stvarnost, bilo da se temelje na činjenici ili ne. Napolju ćete uvek postupati u skladu sa onim što verujete o sebi iznutra.

Vaša predstava o sebi se sastoji iz tri dela: vašeg *idealnog viđenja sebe*, *slike o sebi* i *samopoštovanja*. Ispitajmo svaki pojedinačno.

### **VAŠE IDEALNO VIĐENJE SEBE**

Vaše idealno viđenje sebe se sastoji od vrednosti, vrlina i kvaliteta kojima se najviše divite kod sebe i kod drugih ljudi. Čine ga kvaliteti osobe kakva biste želeli da budete nekad u budućnosti. Činioci vašeg idealnog viđenja sebe su i vaše nade, snovi, planovi, ciljevi i težnje. Što više želite da nešto budete, radite i imate u životu, to će vaše idealno viđenje sebe uticati na vaše ponašanje.

Uspešni, srećni ljudi imaju veoma jasnu predstavu o svojim ciljevima i idealima. Odvajaju mnogo vremena na razmišljanje o onome što najviše vrednuju, zastupaju i u šta veruju. Integritet je za njih princip koji organizuje njihov život i stalno nastoje da budu bolji, da budu sve bliži svom idealnom viđenju sebe koje je moguće ostvariti.

Nesrećni i neuspešni ljudi ili imaju nejasno idealno viđenje sebe ili ga uopšte nemaju. Ništa posebno ne zastupaju i veruju ni u šta posebno. Ugrožavaju svoje vrednosti i princip za najmanju korist ili dobit. Nikad nisu srećni.