

FĒNIKSA PĀRVĒRTĪBAS

12 IZCILI VEIKSMĪGU CILVĒKU
PRINCIPI RESTARTAM
KARJERĀ UN DZĪVĒ

BRIAN TRACY

THE
PHOENIX
TRANSFORMATION

12 QUALITIES OF HIGH
ACHIEVERS TO REBOOT
YOUR CAREER AND LIFE

BRAIENS TREISIJS

FĒNIKSA
PĀRVĒRTĪBAS

12 IZCILI VEIKSMĪGU CILVĒKU
PRINCIPI RESTARTAM
KARJERĀ UN DZĪVĒ



ZVAIGZNE ABC

158 (035)

Tr 330

Brian Tracy

THE PHOENIX TRANSFORMATION

Original English language edition published by G&D Media. Copyright © 2021 by Brian Tracy.

Latvian Language edition copyright © 2023 by Zvaigzne ABC. All rights reserved.

Interior design by Meghan Day Healey of Story Horse, LLC

Front cover design by David Rheinhardt of Pyrographx

No angļu valodas tulkojusi *Ieva Elsberga*

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs.

Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums.

Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, Ieva Elsberga, 2023

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2023

ISBN 978-9934-31-669-2

Satura rādītājs

- Priekšvārds 7
1. Maini domāšanu un dzīvi 11
 2. Atklāj savu potenciālu 27
 3. Motivē sevi tiekties
pēc virsotnēm 45
 4. Kā ietekmēt apkārtējos 61
 5. Mērķi: soli pa solim 79
 6. Laika plānošana 89
 7. Labklājības veidošana 99
 8. Kā kļūt par miljonāru 115
 9. Svarīgākie uzņēmējdarbības
principi 127
 10. Pašdisciplīna 139

11. Reakcija uz izaicinājumu 155
12. Dzīves vienkāršošana 171
13. Pilnīga pārvērtība 187

Priekšvārds

Mītu par fēniksu zina daudzi. Krāšņais putns, kas mirdz un
laistās sarkanos toņos ar purpura atblāzmu, dzīvo vairākus
simtus gadu un tad iet bojā sadegot. Pēc tam fēnikss atdzimst no
pelniem un dzīvo atkal.

Izcilais romiešu dzejnieks Ovidijs savā darbā “Metamorfozes”
to atstāsta mazliet citādi.

*Ir pasaulē putns, par fēniksu Asīrijā saukts,
Tas rada un dzemdina sevi no jauna.
Tas neknābā augļu, ne augu,
Bet pārtiek no vīraka maīga, un kardamona nektāru tas dzer.
Kad apkārt ir gadsimti pieci,
Sev ligzdu varenais fēnikss vij,
Kur augstākai palmai virsotne šalko.
Ligzdā vij fēnikss kanēli, nardu,
svaida ar kanēli un mirrēm medainām.
Un runā, ka tad no putna pišļiem
jauns fēnikss dzimst, kam mūžs tāds pats lemts.
Kad jaunulis spēkā irņēmies un spārnos celties jau var,
Tas bijīgi šūpuli ņem, kas kaps bijis tēvam,
Un aiznes to līdz ar vēju līdz pilsētai senajai – Hiperionai.
Un ligzdu viņš liek pie svētajiem pilsētas vārtiem, uz Hiperiona
altāra.*

Ovidijs “Metamorfozes”, 15:392–407

Fēniksam atradusies vieta arī vēsturē. Tacits, viens no izcilākajiem Senās Romas vēsturniekiem, vēsta, ka 34. gadā fēnikss esot manīts Ēģiptē (citos senajos avotos minēts 36. gads). Tā kā fēniksam ir tik garš mūžs, tā parādīšanos senatnē saistīja ar jauna laikmeta sākumu.

Tiesa, katrs laikmets uzskata sevi par jaunu, un katram laikmetam ir taisnība, jo katrā rodas savas unikālās situācijas, grūtības un iespējas. Arī mūsdienas nav nekāds izņēmums.

Kāds sens, bieži citēts arābu sakāmvārds vēsta: “Bērni vairāk līdzinās savam laikam nekā saviem vecākiem.” Tātad, ja vēlamies izdzīvot un dzīvot labi, mums jāsaprot, kādā laikā dzīvojam, un jāpielāgojas. Ļoti iespējams, mums jāpārdzimst jaunajā laikmetā kā fēniksam.

1983. gadā veidoju audioraidījumu “Sasniegumu psiholoģija” (*The Psychology of Achievement*). Tā kļuva par vienu no populārākajām programmām par personiskajiem panākumiem un sasniegumiem, un nu jau to ir noklausījušies vairāk nekā miljons cilvēku. Raidījums ir tulkots vairāk nekā divdesmit valodās un mainījis neskaitāmu cilvēku dzīvi.

“Sasniegumu psiholoģija” vēsta par to, ko es dēvēju par iekšējo panākumu spēli: kā sakārtot savas domas, attieksmi un personību, kā izvirzīt mērķus, atrast kopīgu valodu ar apkārtējiem, izprast sevi un spēt atbrīvoties, lai paveiktu kaut ko patiešām izcilu.

Kopš 1983. gada ir notikušas krasas pārmaiņas. Esam piedzīvojuši interneta uzvaras gājienu, *dot-com* burbuli¹, arvien straujāku tehnoloģisko revolūciju, dažādas politiskas vētras un politiķu ēras. 1983. gadā Ķīna stagnēja un atradās pasaules notikumu perifērijā, bet šobrīd tā ir viena no plaukstošākajām pasaules ekonomikām.

Bieži dzird runājam par to, kā cilvēki “izgudro sevi no jauna”. Parasti tas saistīts ar izmaiņām ārienē, ko veicina īsta vai iedomāta

¹ 20. gadsimta beigās, attīstoties internetam, lielas cerības saistījās ar tiešsaistes tirdzniecību, tāpēc tika dibināti daudzi interneta uzņēmumi (pazīstami kā *dot-com*), pieņemot, ka tie būs miljonu vērti. Tā nenotika, un burbulis plīsa, radot investoriem pamatīgus zaudējumus.

nepieciešamība izskatīties stilīgāk, modernāk, būt zinošākam un izsmalcinātākam jaunāko tehnoloģiju pasaulē.

Jā, sevi ir jāizgudro no jauna. Tomēr ārienes izmaiņšana ir tikai viens aspekts, turklāt nebūt ne svarīgākais. Vai vēlies panākt citādu, labāku, rezultātu? Lai tas izdotos, nepietiks ar jaunām dizainera brillēm. Ir kā fēniksam jāpārdzimst un jāatjaunojas no savas “ligzdas” jeb senākās būtības.

Šajā grāmatā atklāšu, kā to paveikt. Esmu atjaudinājis savu “Sasniegumu psiholoģiju”, papildinot to ar jaunākajām pētījumu atziņām un inovatīvām teorijām, kas ir aktuālas mūsu jaunajā, savienotajā, globālajā pasaulē. “Fēniksa pārvērtībās” apkopotas vairākas iedarbīgas idejas, kuras esmu izstrādājis, lai palīdzētu savam lasītājam būt konkurētspējīgam jaunajā pasaulē. Šīs idejas vari likt lietā, lai turpmākajās nedēļās, mēnešos un gados sasniegtu vairāk, nekā jebkad esi uzdrīkstējies sapņot.

Iezīmēšu divpadsmit soļus ceļā uz izciliem panākumiem. Katrā nodaļā ir aprakstīts viens no šiem soļiem. Vai šie divpadsmit soļi ir noslēpums? Nē. Būtībā visi manis izklāstītie principi ir labi zināmi, tomēr tos īsteno tik maz cilvēku, ka tikpat labi tie varētu glabāties aiz deviņām atslēgām. Dzīvē šos principus liek lietā vien retais, bet visiem šiem cilvēkiem ir kaut kas kopīgs: viņi gūst panākumus visās dzīves jomās.

Divpadsmit izcili veiksmīgu cilvēku principi

1. Viņi izprot un liek lietā prāta spēku.
2. Viņi maksimāli izmanto savu potenciālu, koncentrējoties uz to, ko patiešām vēlas.
3. Viņi ar optimismu motivē sevi sasniegt maksimumu.
4. Viņi zina, kā panākt apkārtējo labvēlību un cieņu.
5. Viņi izvirza mērķus un apņēmīgi strādā pie to sasniegšanas.

6. Viņi efektīvi plāno savu laiku.
7. Viņi zina, kā kļūt turīgiem.
8. Viņi ir ceļā uz finansiālu neatkarību.
9. Viņi zina, kāda ir uzņēmēju domāšanas panākumu atslēga, un to izmanto.
10. Viņi ir izkopusi pašdisciplīnu.
11. Viņiem piemīt izcilas problēmu risināšanas prasmes.
12. Viņi atvieglo sev dzīvi, fokusējoties uz to, kas sagādā prieku.

Maini domāšanu un dzīvi

Pirmais solis ir atklāt lielāko spēka avotu, kāds tev un citiem jebkad piederēs: paša prātu.

Manas dzīves sākums nebija diez ko spožs. Es nepabeidzu skolu, divpadsmitajā klasē mani izslēdza, un vienīgais, ko varēju dabūt, bija vienkārša strādnieka darbs. Mana pirmā darbavieta bija nelielas viesnīcas virtuve, kur mazgāju traukus. Pazaudējis to, dabūju darbu kādā automazgātavā. Kad zaudēju arī šo vietu, kļuvu par grīdu mazgātāju uzkopšanas uzņēmumā. Toreiz domāju, ka grīdu mazgāšana ir viss, ko nākotne man spēj piedāvāt. Bet, kā redzams, tāda domāšana ne pie kā laba neved.

Jaunība ir eifēmisms – patiesībā to vajadzētu saukt par piespiedu karjeras maiņas posmu, kurā negaidīti iepazīsti dažādas profesijas. Mūsdienās uzņēmumu statūti paredz, ka atlaistajiem darbiniekiem ir jādod laiks līdz nedēļas vai mēneša beigām. Bet tolaik bija jādod laiks līdz stundas beigām. Atlaišana varēja notikt 11.55 vai 16.55. Šefs pienāca, nāvīgi drūmi noskatīja darbinieku no galvas līdz kājām un paziņoja: – Te ir tava alga, durvis ir tur, un mums tavi pakalpojumi vairs nebūs vajadzīgi.

Darba meklējumos apstaigāju visu tuvējo apkaimi. Visur teicu: – Es meklēju darbu. – Un man atbildēja: – Šobrīd mums palīgi nav vajadzīgi. – Atcirtu: – Tad es būšu īstais, jo neko daudz

nepalīdzēšu. – Tas, protams, manu karjeru neveicināja. Kādu laiku rāvos celtniecībā par nesēju. Tad gaterī krāvu kokmateriālus un zāģēju dēļus. Vienu vasaru pavadīju, rokot akas. Piestrādāju mežā ar motorzāģi, pēc tam pārgāju darbā uz fabriku, pie skrūvēm un uzgriežņiem. Vēlāk braucu uz kuģiem pa Atlantijas okeāna ziemeļu daļu. Mēdzu piepelņīties lauku saimniecībās. Vienubrīd dzīvoju savā mašīnā.

Kad man apritēja divdesmit trīs gadi, biju klejojošs laukstrādnieks un ražas laikā pieteicos palīgā saimniecībās. Nakšņoju siena šķūņos. Tolaik cēlāmiem piecos no rīta, kad vēl valdīja piķmelnā tumsa. Brokastoju kopā ar saimnieka ģimeni. Darbs uz lauka sākās ar pirmo gaismiņu, lai līdz salnām pagūtu novākt visu ražu. Man nebija ne izglītības, ne prasmju, un sezonas beigās atkal paliku bez darba.

Cēloņsakarību likums

Kad melnstrādnieka darbs vairs neatradās, dabūju vietu tirdzniecībā. Tur apguvu trīs soļu pārdošanas apmācības programmu: – Te būs kvītis, te – brošūras, bet tur – durvis. – Tas arī viss. Tā es dienu no dienas apstaigāju apkārtni, klauvēdams pie durvīm un saņemdam atteikumu pēc atteikuma. Ilgi jutos dziļi vilies un sarūgtināts.

Pēc kāda pusgada ievēroju, ka viens no mūsu pārdevējiem ir krietni izmanīgāks par pārējiem – viņam izdevās pārdot desmitreiz vairāk nekā citiem. Devos pie šī pārdevēja un viņam jautāju: – Ko tu dari citādi nekā es? – Kolēģis man atklāja savu noslēpumu, es ņēmu vērā viņa padomu, un mana dzīve izmainījās.

Pēc tās dienas es sāku prātot – kāpēc daži cilvēki ir veiksmīgāki par citiem? Kāpēc vieni dzīvo labāk, pelna vairāk, mitinās skaistās mājās, ēd dārgos restorānos un dodas burvīgos brīvdienų ceļojumos, turpretī lielais vairums – pēc pašu teiktā, 80 % – vada savas dienas klusā izmisumā? Viņiem šķiet, ka varētu dzīvot daudz labāk, bet viņi nezina, kā to panākt.

Galū galā man izdevās atrast meklētās atbildes, un es liku tās lietā.

Es atklāju cēloņsakarības. Tirdzniecībā tās ir pavisam vienkāršas: ja dari to pašu, ko veiksmīgi pārdevēji, tev būs tādi paši rezultāti.

Pirmais par šo likumu runāja Aristotelis. Tas notika ap 350. gadu pirms mūsu ēras, laikā, kad visi ticēja dieviem un sakritībām, un tīrai veiksmei. Aristotelis sacīja: – Nē, nē. Visam ir savs iemesls. Nekas nenotiek tāpat vien, pat ja iemesls paliek mums nezināms. Visumā valda savi likumi.

Kad sāku iedziļināties šajā principā, atklāju vēl vairāk: sapratu, ka domas ir cēloņi, bet apstākļi – sekas. Cilvēka domas veido viņa dzīves apstākļus.

Lūk, galvenais princips, kuru agri vai vēl atklāj visi izcilie cilvēki: *mainot domāšanu, mainās dzīve*. Ja mainās cēlonis, mainās arī sekas. Citādi nemaz nevar būt. Cilvēka domas kvalitāte nosaka dzīves kvalitāti daudz lielākā mērā nekā jebkurš cits faktors. Būtībā tu kļūsti par to, ko visvairāk domā. Ja izdodas mainīt domāšanu, var mainīt arī dzīvi.

Pensilvānijas Universitāte divdesmit divus gadus veica pētījumu, kurā piedalījās 350 000 uzņēmumu darbinieku, tirdzniecības darbinieku, uzņēmēju un speciālistu. Viņiem visiem uzdeva jautājumu: – Par ko jūs lielākoties domājat? – Un vai zini, par ko pārsvarā domā veiksmīgi cilvēki? Tie, kuri ietilpst 10 % veiksminieku, vērtējot pēc ienākumu līmeņa un turības pieauguma, domā par to, ko vēlas un kā to dabūt. Viņi domā, kurp dodas un kā nokļūt pie mērķa.

Bet vai zini, par ko lielākoties domā neveiksmīgi cilvēki? Viņi domā par to, ko *nevēlas*, nododas visādām raizēm un rūpēm, pārcilā prātā pagātnes notikumus, kas viņus joprojām apbēdina un sadusmo. Un īpaši daudz viņi domā par to, kurš pie tā vainīgs.

Tātad – veiksmīgākie izdomā, ko vēlas un kā to panākt. Viduvējības iznieko laiku pārdomām par visu, ko nevēlas, un savu neveiksmju vaininiekiem.

Šo atziņu varētu salīdzināt ar gaismas kūļa pavēršanu uz noteiktu vietu, kad mēģini kaut ko atrast ar kabatas lukturīša palīdzību. Kad tu izgaismo to, ko vēlies, un veidu, kā to iegūt, dzīve sāk vērsties uz labo pusi. Domāšanu var sākt mainīt, pieņemot kā faktu, ka esi izcils, ka tev piemīt fantastiskas spējas un potenciāls, ka tu dzīvē vari sasniegt visu, ko vien vēlies.

Ceļojot es satieku ļoti veiksmīgus cilvēkus. Es viņiem jautāju: – Kāda bija jūsu bērnība? – Šie cilvēki parasti piemin māti vai tēvu, vai abus vecākus, kuri atkal un atkal atkārtējuši: – Tu vari visu, ja vien kārtīgi apņemies to paveikt.

Tas dziļi iegūla šo cilvēku prātos. Pieaugot tas kļuva pašsaprotami: – Es varu visu, ja vien kārtīgi apņemos to paveikt.

Un tieši tas ir sev jāpasaka: – Es varu visu, ja vien apņemos to paveikt. Man piemīt neizsmeļams potenciāls.

To, par ko tu lielākoties domā, nosaka tavs *priekšstats par sevi*. Šī jēdziena atklāšana radija veselu apvērsumu 20. gadsimta psiholoģijā. Priekšstats par sevi ir pārlicību kopums par sevi, savām spējām un pasauli, un tas nosaka, kā redzam pasauli sev apkārt. Mēs neredzam pasauli tādu, kāda tā ir. Mēs to redzam tādu, kādi esam paši. Mēs raugāmies uz pasauli caur priekšstatiem par sevi.

Priekšstats par sevi

Cilvēka priekšstats par sevi sastāv no trim daļām. Pirmā ir *paš-ideāls* – vērtības, ideāli, īpašības, tikumi un mērķi, pēc kuriem tiecīs vai kurus vēlies iegūt un sasniegt. Citiem vārdiem sakot, paš-ideāls ir tavs iedomātais perfektais *es* – pats labākais cilvēks, kāds tu varētu būt, ar vislabākajām īpašībām, kādas tev varētu piemist; cilvēks, kas dzīvo tiešu tādu dzīvi un ir ieguvis tieši to, ko tu vēlētos. Tas ir tavs ideāls. Jo skaidrāk apzinies savus ideālus, jo vieglāk ir pieņemt pareizos lēmumus īstermiņā, lai ilgtermiņā kļūtu par tādu cilvēku, kāds vēlies būt.

Cilvēkiem, kurus apbrīnojam un cienām, ideāli ir pavisam skaidri. Neveiksmīnieku un nelaimīgo ideāli ir izplūduši. Tie,

kuri sasniedz visvairāk, nekad nenodod savus ideālus un vērtības. Viduvējības ielaižas kompromisos, saskatot kaut mazāko īstermiņa labumu. Tāpēc pirmais solis ceļā uz lieliem panākumiem un pirmais solis, lai izveidotu tādu priekšstatu par sevi, kas atbilstu tavam ideālam *es*, ir skaidri saprast, kas tu esi, kam tici, kas tev ir svarīgi un par ko esi gatavs iestāties.

Otrā daļa priekšstatā par sevi ir *paštēls*. Tas ir tas, kā tu sevi šobrīd redzi un ko par sevi domā. Paštēls lielā mērā nosaka cilvēka sniegumu un efektivitāti konkrēta uzdevuma veikšanā. Mainot veidu, kā tu sevi redzi, tu maini arī sniegumu un efektivitāti. Tu esi tas cilvēks, kuru redzi.

Psihologijā paštēlu reizēm sauc par *iekšējo spoguli* – tajā cilvēks ieskatās pirms saskarsmes ar citiem cilvēkiem, lai saprastu, kā jāizturas konkrētajā situācijā. Ja vari sevi skaidri iztēloties vislabākajā formā, būsi mierīgs, smaidīgs un pārliecināts. Un kāds tur brīnums! Tavs iekšējais tēls kļūst par ārējo realitāti.

Padalīšos interesantā atziņā par paštēla attīstību – jebkurš cilvēks pirms jebkura notikuma uzbur prātā noteiktu tēlu. Veiksmenieki atceras iepriekšējās reizes, kad viss izdevās lieliski; neveiksmenieki atminas, kā reiz izgāzušies. Zemapziņa neizšķir īstu un iztēlotu pieredzi. Ja tu kādā jomā piedzīvo veiksmi un pēcāk to atkal un atkal domās izgaršo, šis pārdzīvojums zemapziņai katru reizi ir jaunums. Un galu galā, nonākot līdzīgā situācijā, zemapziņa iegavilējas: – Skat, to jau esam redzējuši! Šajā jomā tev tiešām veicas – tas ir pierādījies jau piecdesmit reizi. – Tu dodies tālāk ar nesatricināmu pārliecību par saviem spēkiem, un tevi nekas nespēj izsist no sliedēm.

Domas un ainas, ko atkārto savā prātā, ir iespējams izvēlēties. Jebkurā situācijā iztēlojies tikai pašu labāko pieredzi.

Priekšstatam par sevi piederas vēl trešā daļa – *pašvērtējums*, pats kodols tavā priekšstatā par sevi. Pašvērtējumu nosaka tas, cik ļoti tu sev patīc. Tas ir personības spēks – enerģijas, entuziasma, attieksmes, individualitātes un laimes avots.

Pašvērtējums paaugstinās katru reizi, kad tava izturēšanās tuvojas pašideālam. Citiem vārdiem sakot: kad izturies tā, kā izturētos tavs ideāls, tu sev patīc labāk. Kad tu sev patīc labāk, uzlabojas pašvērtējums, attīstās personība, tu jūties laimīgāks, entuziastiskāks un labvēlīgāk noskaņots arī pret citiem cilvēkiem.

Izvirzot sev skaidrus mērķus un katru dienu apņēmīgi cenšoties tos sasniegt, tu sev patīc labāk un spēj sevi vairāk cienīt. Palielinās tavas personiskās vērtības apziņa. Vairojas pašcieņa un pašlepnums. Tu sev patīc labāk jau tāpēc vien, ka izvirzi lielus mērķus, un tu sevi saskati labvēlīgākā gaismā.

Īsi sakot, pats svarīgākais ir labāk domāt par sevi, labāk justies un gūt labākus panākumus visās dzīves jomās. Tavas premisas nosaka tavu dzīves ceļu. Katrs cilvēks ir noteiktās domās par sevi, un tas lielā mērā nosaka, kā viņš uztver sevi un arī attiecības ar apkārtējo pasauli.

Maini savu paskaidrojošo stilu

Diemžēl visbiežāk sastopamā un, iespējams, pati ļaunākā premisa ir *es neesmu gana labs*. Tā ir sajūta, kas mums liek domāt, ka neesam kaut kam piemēroti, neesam pietiekami prasmīgi, ka citi salīdzinājumā ar mums ir labāki. Ja dziļi sirdī jūtam, ka neesam kaut kam gana labi, tā vairumā gadījumu arī ir mūsu problēmu un neapmierinātības sakne.

Psihoanalītiķis Alfreds Adlers uzskatīja, ka katram cilvēkam piemīt savas mazvērtības apziņa. To nevajadzētu jaukt ar mazvērtības kompleksu. Komplekss ir kaut kas statisks, to nav iespējams izdzēst – kā melnu tinti uz balta papīra. Turpretī mazvērtības apziņu gan var mainīt un aizvietot ar kaut ko citu.

Cilvēki mēdz justies mazvērtīgi salīdzinājumā ar citiem – daudzus šī sajūta piemeklē pat ļoti bieži. Un šī sajūta ietekmē cilvēku rīcību un sniegumu pat tad, ja tai nav nekāda pamatojuma. Lai mainītu dzīvi un uzlabotu ārējos apstākļus, pats svarīgākais ir pārprogrammēt zemapziņu un mainīt savu iekšējo pasauli.

Lielākais šķērslis, kas kavē gūt panākumus, neļauj justies laimīgiem, bojā veselību un stājas ceļā vienmēr, kad vēlamies kaut ko sasniegt, ir negatīvās emocijas. Tās visbiežāk dzimst no bailēm un šaubām, un šī sēkla parasti tiek iesēta jau agrā bērnībā, vienam vai abiem vecākiem destruktīvi kritizējot bērnu. Patiesībā personības disfunkcija pieaugušā vecumā praktiski vienmēr ir saistāma ar disfunkcionālu bērnību, kad bērns ir saņēmis vecāku kritiku un ticis fiziski vai emocionāli sodīts.

Vairumu cilvēku no rīcības attur divi negatīvi rīcības modeļi: bailes no neizdošanās un bailes no atraidījuma vai kritikas. Negatīvo emociju avots parasti ir attaisnojumu meklēšana un citu cilvēku vainošana. Bet negatīvās emocijas ir iespējams uzveikt, un pašvērtējumu ir iespējams kontrolēt. Ir tikai jāuzņemas absolūta atbildība par to, kāds cilvēks esi, un par visu, ko dari.

Lai mainītu domāšanu, vispirms ir jāmaina savs paskaidrojošais stils – kā tu interpretē katru savu pieredzi. Iedomājies divus cilvēkus ceļā uz darbu. Ir sastrēgums. Viens cilvēks īgnojas un dusmojas, beigās sāk daudzīt stūri. Bet otrs spriež: – Šī ir iespēja padomāt, paklausīties kādu izglītojošu raidījumu, uzzināt kaut ko jaunu. – Situācija ir tā pati, bet cilvēki – dažādi: katram ir atšķirīgs paskaidrojošais stils. Ja tu sev skaidro pasauli pozitīvi, tad arī tavas sajūtas būs pozitīvas.

Nekad nav par vēlu piedzīvot laimīgu bērnību. Ar to gribu teikt, ka negatīvās domas par bērnību, kas cilvēkus nomoka, ir atkarīgas no interpretācijas. Iztēlojies, ka tev ir dota tieši tāda bērnība, lai iemācītos kaut ko būtisku. Tā bija vajadzīga, lai tu pieaugot varētu gūt panākumus, būt laimīgs un izveidot lielisku ģimeni. Tad tu spēsi atskatīties pagātnē un sacīt: – Man nūdien paveicās, ka izgāju cauri visām tām grūtībām, jo tā es iemācījos pats izveidot labāku ģimeni un labāku dzīvi. – Tavā ziņā ir interpretēt bērnību no jauna un padarīt to laimīgu – viss atkarīgs tikai no tā, kā tu par to domā. Tev vienmēr ir brīv izvēlēties.