

Naslov originala:

Anthony Robbins

Giant Steps: *Small Changes to Make a Big Difference*

Copyright © 1994 by Anthony Robbins

Originally published by Simon & Schuster, Inc.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2022

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Mirjana Ivanji

LEKTURA I KOREKTURA:

Marija Bogdanović

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2022

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

ENTONI ROBINS

**DŽINOVSKI
KORACI**

HARMON**NIJA**

Još jednom, Entoni Robins nam pomaže da pristupimo najboljim delovima sebe, kako bismo neprestano ostvarivali željene rezultate. Knjiga „Džinovski koraci” je dragocena mapa s blagom, a to blago smo mi sami.

–Džef Arč, Scenarista filma
„Besani u Sijetlu”

Entoni Robins dopire do nas na još jednom višem nivou, nudeći nam „Džinovske korake”. Za nas je to još jedna prilika da, držeći se sopstvene vizije tokom cele godine, pružimo ruke bližnjima koji tragaju za većom dubinom u vlastitom životu.

–Dr Dipak Čopra

SADRŽAJ

Uvod 9

1. SNOVI SUDBINE 11

Odluke i ustanovljavanje ciljeva (1–31)

2. KAKO DA DOBIJETE ONO ŠTO ZAISTA ŽELITE 45

Bol / zadovoljstvo i mentalno stanje (32–59)

3. MOĆ STVARANJA, MOĆ UNIŠTAVANJA 75

Uverenja (60–90)

4. PITANJA SU ODGOVORI 109

Pitanja (91–121)

5. STEKNITE NAVIKU PROMENE 143

Nauka o uvežbavanju uspeha (122–151)

6. REČNIK USPEHA 175

Moć transformacionog rečnika i globalnih metafora (152–181)

7. KAKO DA KORISTITE SVOJE SIGNALNE ZA DELOVANJE 207

Emocije (182–212)

8. DESETODNEVNI MENTALNI IZAZOV 241

Mentalni izazov i glavni sistem procene (213–243)

9. TVOJ LIČNI KOMPAS 275

Vrednosti i pravila (244–273)

10. KLJUČEVI ZA USPEŠAN ŽIVOT 307

Identitet i reference (274–304)

11. SADA SVE OVO ZAJEDNO 341

Zdravlje, finansije, odnosi i kod ponašanja (305–334)

12. NAJVEĆI DAR 373

Davanje (335–365)

UVOD

Dragi čitaoc,

Dobro došli! Kogod da ste, time što ću Vas nagnati da ne prestando i dosledno nešto preduzimate, kakva god postignuća da ste već ostvarili u životu, sa kojim god izazovima se možda trenutno suočavate, **ja znam da Vas je do ove knjige dovela želja za rezultatima**. Kao saputniku na ovom čudesnom putovanju zvanom život, čestitam Vam na Vašem osećanju predanosti i odgovornosti. Ukoliko ostanete sa mnom do kraja stranica koje slede, obećavam Vam da ćete biti nagrađeni nečim što je daleko izvan Vaših očekivanja.

Knjiga „Džinovski koraci” sadrži najistančanije mehanizme, tehnike, prinčipe i taktike, koji su već izloženi u mom prvom bestselleru – „Probudite diva u sebi”. Knjigu „Džinovski koraci” pisao sam sa dvostrukim ciljem: prvo, želim da Vas podstaknem i motivišem; kao drugo, da usmerim tu dobijenu energiju i pretvorim je u merljive i opipljive rezultate, tako što ću Vas nagnati da neprestano i dosledno preduzimate neke jednostavne i lake akcije. Takvi svakodnevni podsticaji, udruženi sa sitnim delima, dovešće do džinovskih koraka unapred, kada je reč o kvalitetu Vašeg života.

Ovaj vodič, priručnik, sastavljen je tako da se uklapa u Vaš užurbani način života, pomažući Vam da ovu filozofiju, tehnike i taktike pretvorite u „zalogaje” koje možete da „svarite” za samo nekoliko minuta, svakog dana. Uz ovu knjigu ćete proći od jednostavne moći odlučivanja – što je osnovni korak u

stvaranju bilo kakvih promena u Vašem životu – sve do čvršćih i preciznijih mehanizama, koji mogu da definišu i odrede kvalitet Vaših veza, finansija, Vašeg zdravlja i emocija.

Iskoristite „Džinovske korake” kao izvor, kako nadahnuća, tako i delovanja, i to kako Vama odgovara – bilo da ćete čitati knjigu predviđenim redosledom, što je i najbolji pristup – bilo tako što ćete „skakati” sa odeljka na odeljak, nalazeći one pasuse koji Vam se najviše dopadaju. Namera mi je da Vam pomognem da ostvarite najuspešnije moguće rezultate uz najmanje uloženog vremena, dok ću Vam, istovremeno, pružiti i dovoljno informacija koje će Vam koristiti u toku čitave godine.

Navešću tri jednostavna koraka kojima možete da izvučete maksimum iz ove knjige: 1) pročitajte stranicu; 2) odvojte nekoliko trenutaka za razmišljanje o onome što ste upravo saznali, naučili; 3) svoja stanovišta ili reakcije na dati odeljak zapišite u rokovnik ili neku svesku. Međutim, iznad svega, pozivam Vas i pred Vas stavljam izazov da odmah delate u skladu sa onime što ste pročitali. **Zapravo, kakvu korist imate od podsticaja, ako iza njega ne sledi akcija?**

Hvala Vam što mi dozvoljavate da ove veštine podelim sa Vama. Nadam se da ćete, na ovim stranicama, pronaći makar nešto što će Vas pokrenuti, podstaći na neki sasvim poseban način – makar to bila jedna jedina rečenica, dubokoumna misao ili moćna i ubedljiva ideja. Ukoliko se to dogodi, zaista ću biti srećan.

Bilo bi mi drago da se jednog dana i lično upoznamo. Do tada, ne zaboravite da *živite strastveno!*

– Entoni Robins

Odeljak 1

SNOVI SUDBINE

ODLUKE I USTANOVLJAVANJE CILJEVA

•

Ništa se neće desiti, ukoliko prvo nije bilo san.

– KARL SANDBERG

1

Svi mi imamo snove... Duboko u duši, svi želimo da verujemo da posedujemo neki specifičan dar, da možemo nešto da promenimo, da možemo da ostavimo svoj lični, posebni trag na druge i učinimo ovaj svet boljim i lepšim.

Čemu Vi težite? Da li je to možda neki san koji ste već zaboravili ili kojeg ste počeli da se odričete? Da je ta vizija danas još aktivna, kakav bi bio Vaš život?

Odvojte sada jedan trenutak za sanjarenje i razmišljanje o onome kakvim životom zaista želite da živite.

2

Zapravo, ono što se računa u životu nije ono što radimo *povremeno* ili *s vremena na vreme*, već ono što činimo neprestano i dosledno. Šta je ono što prethodi svakom poduhvatu? Šta je to što konačno određuje kakvi ćemo postati i kojim putem ćemo se kretati kroz život? Odgovor je – *naše odluke*. U tim trenucima se zapravo oblikuje naša sudbina. Više no i u šta drugo, verujem u to da **naše odluke – a ne uslovi u kojima živimo – određuju našu sudbinu.**

3

Ko bi mogao da zamisli da će uverenje jednog tihog, skromnog čoveka, inače advokata po zanimanju i pacifiste po uverenju, imati tu moć da sruši jednu ogromnu imperiju? Međutim, odlučnost Mahatme Gandija i njegova vera u politiku nenasilja, koja će pomoći narodu Indije da povрати kontrolu nad sopstvenom zemljom, pokrenuli su potpuno neočekivani niz događaja.

Morate da shvatite moć koju ima i jedna jedina odluka, na osnovu koje odmah preduzimate akciju, ako ste istinski uvereni u nju. Tajna je u tome da bi trebalo da se obavežete, tako čvrsto, da više ne možete da odustanete. Dok su mnogi smatrali da je Gandijev san neostvarljiv, nemoguć, njegova neprestana i dosledna predanost sopstvenoj odluci, načinila je od te ideje neporecivu realnost.

Šta biste, takođe, mogli da postignete kada biste uspeli da rasplamsate sličan stepen strasti, ubeđenja i spremnost na delovanje i tako pokrenete jedan nezaustavljiv podsticaj?

4

Svi smo obdareni urođenim potencijalima koji nam omogućavaju da ostvarimo sve ono o čemu smo ikada sanjali – i više od toga. **Sve brane mogu da se uklone jednom odlukom, koja će nam doneti radost ili tugu, napredak ili siromaštvo, društvo ili samoću, dug život ili preranu smrt.**

Izazivam Vas da još danas donesete odluku koja odmah može da promeni ili unapredi kvalitet Vašeg života. Učinite nešto što već određeni period odlažete... Ovladajte nekim novim veštinama... Počnite da se odnosite prema ljudima s poštovanjem i saosećanjem... Pozovite nekoga s kime godinama niste razgovarali. Ali znajte da *svaka* odluka snosi i određenu posledicu. Čak i nedonošenje ikakve odluke jeste Vaša odluka.

Koje odluke u prošlosti ste doneli ili propustili da donesete, a da to i danas ima snažan uticaj na Vaš sadašnji život?

5

*Roza Parks je, 1955. godine, donela odluku da se suprotstavi jednom nepravednom zakonu o rasnoj diskriminaciji, koji je ugrožavao njena prava. Njeno odbijanje da ustane sa svog sedišta u autobusu, dovelo je do posledica koje su daleko nadmašile one kojih je ona u tom trenutku bila svesna. Da li je ona nameravala da promeni čitavu strukturu jednog društvenog sistema? **Bez obzira na to kakva je bila njena namera, njena posvećenost jednom višem načelu, višoj normi, nagnala ju je da preduzme nešto.***

Koje dalekosežne posledice bi mogle da se izazovu kada bismo norme, kojih se držimo u životu, podigli na viši nivo i kada bismo doneli jednu istinsku, čvrstu odluku da ih se pridržavamo?

6

Svi smo čuli za ljude koji su daleko prevazišli sopstvena ograničenja, koja su im bila nametnuta životnim prilikama, i postali primeri neograničene moći i snage ljudskog duha.

**Vi i ja takođe možemo da načinimo svoje živote jed-
nima od ovih i ovakvih legendarnih primera, i to jedno-
stavno tako što ćemo skupiti hrabrost i izgraditi svest da
možemo da preuzmemo kontrolu nad svime što bi moglo
da nam se dogodi u životu.**

Iako ne moramo neprestano da kontrolišemo životna zbi-
vanja, uvek možemo da kontrolišemo svoje *reakcije* na njih, a
samim tim i dela koja u skladu s tim preduzimamo.

Ukoliko postoji bilo šta čime niste zadovoljni – bilo da je
reč o vezama i odnosima s drugim ljudima, zdravlju ili kari-
jeri – *ovog trenutka donesite odluku o tome kako ćete to nešto
odmah da promenite.*

7

Što veći broj odluka donesete, postaćete bolji u njihovom donošenju. Što više koristite mišiće, oni postaju snažniji. To se isto događa i sa Vašim „mišićima” za donošenje odluka.

Već danas, donesite dve odluke koje stalno odlažete: jednu jednostavnu i jednu koja ima dugoročniji efekat. Odmah preduzmite prvi korak ka donošenju svake od ovih odluka i nastavite sa sledećim korakom sutradan. Čineći to, izgrađujete onaj „mišić” koji će promeniti čitav Vaš život.

8

*Moramo da se posvetimo učenju iz sopstvenih grešaka, umesto što očajavamo zbog njih. U suprotnom, bićemo osuđeni na to da ih ponavljamo u budućnosti. Kada Vam u trenu izmakne tlo pod nogama, zapamtite da u životu ne postoji neuspeh. Postoje samo rezultati. Razmislite o ovoj izreci: **uspeh je rezultat dobre procene, dobra procena je rezultat iskustva, a iskustvo je često rezultat loše procene.***

Koju pouku ste izvukli iz neke greške iz prošlosti, a koju bi mogli da iskoristite da biste poboljšali svoj život danas?

9

Uspeh i neuspeh obično nisu rezultati samo jednog događaja. Neuspeh je rezultat propuštanja prilike da donesete ispravne odluke... Da pređete još jedan deo puta... Da kažete: „Volim te”. Na isti način na koji nakon niza malih odluka, sledi neuspeh, uspeh dolazi posredstvom preuzimanja inicijative i postojanosti... istrajavanja... jasnog ispoljavanja snage sopstvene ljubavi.

Koju jednostavnu akciju biste mogli da preduzmete već danas, kako biste proizveli neki novi podsticaj ka postizanju uspeha u svom životu?

10

Istraživači su došli do nedvosmislenih zaključaka da ljudi koji imaju uspeha, brzo donose odluke, istovremeno sporo menjajući neki svoj dobro promišljeni stav. Nasuprot njima, neuspešni ljudi obično sporo donose odluke i često menjaju mišljenje. Kada jednom donesete ispravnu, čvrstu odluku, držite je se!