

A doua categorie de materiale video sunt cele pentru cursurile online, conferințe sau workshop-uri.

Pentru că acolo clienții plătesc, îmi asum obligația de a oferi calitatea maximă de care sunt capabil nu doar prin conținut, ci și prin calitatea tehnică, audio și video.

Lucrez cu Claudiu Catargiu-Hirschhorn, fondatorul *Hirschhorn Verlag und Media* și poți vedea mai multe despre munca lui aici: <https://goo.gl/j5PV1v> sau aici: <http://storiesinmotion.eu>.

Cred cu tărie că era materialelor video de-abia începe și cred că nu poate exista educație online fără video online.

Oamenii încep să înțeleagă asta și cei care vor prospera în această perioadă sunt cei care înțeleg importanța materialelor video și a transmiterii mesajului în toate formele lui: audio, video și scris.

Nu uita că poți începe oricând cu ce ai la dispoziție și doar trecând prin procesul de învățare poți spera că la un moment dat vei avea rezultatele dorite.

E foarte important să începi de undeva, iar pentru cineva care își dorește să aibă impact, materialul video este indispensabil.

Succes!



9 Secretele scrisului: abilități de scris

Amatorii stau și așteaptă
inspirația, noi, ceilalți, ne
ridicăm și mergem la muncă.
(Stephen King)

Imaginează-ți următorul scenariu:

Un tânăr de 22 de ani descoperă că personalitatea omului este biletul de aur spre o viață extraordinară pentru fiecare om. La fel cum Prometeu a furat focul să îl dea omului, și tânărul vrea să dea această putere omului sau, mai bine zis,

vrea să îl ajute să și-o descopere.

Doar că puștiul e un nimeni. Nu are nimic care să îl recomande, nu are resurse, nu are abilități. Nu are decât știința faptului că personalitatea omului e cheia. Și vrea să spună asta lumii.

Puștiul ăsta sunt eu. Am un mesaj. Cum îl dau lumii?

Nu am ales eu scrisul, ci scrisul a fost singura mea opțiune de a vorbi despre mesajul meu.

Parțial, scrisul a fost terapeutic pentru mine. Aveam nevoie să scriu despre tot ce gândeam și ce simțeam, aveam nevoie să vorbesc lumii chiar dacă audiența mea era încă inexistentă.

Și am scris.

Nu am scris în viața mea mai mult decât câteva e-mail-uri până la vârsta de 22 de ani și comentariile la română sau teme de la școală.

Aveam zero abilități.

Dar am scris cum am vorbit, evident, având timp de gândire.

Mă uit la primele mele materiale scrise și constat că ele rămân printre cele mai bune materiale scrise de mine, cu impact major asupra cititorilor.

Materialul gratuit în format pdf, *Descoperă-ți vocația*, a fost scris când eram student în anul I la Facultatea de Psihologie.

Nu eram nici psiholog, nici scriitor, nu aveam nici audiență și, totuși, am scris extraordinar având în vedere lipsa de experiență.

Și acum știu primul secret.

Am scris din toată inima.

Mesajul meu, foarte viu și plin de energie, venea din inima unui om care realiza că a trăit greșit 22 de ani și acum se trezise: <http://goo.gl/2heX3s>.

Practic, vărsam conținutul inimii mele pe hârtie. Sau pe tastatură, cum vrei tu.

Erau frustrări, încurajări, îndemnuri la luptă, citate motivaționale, încă o dată încurajări și pași de acțiune.

Îmi vorbeam, în primul rând, mie și fiecare rând scris era declarația misiunii mele de a rămâne fidel acestui nou drum pe care mă aflam.

După ani de zile, am aflat că ceea ce bănuiam era confirmat de genii, unul dintre aceste genii fiind filozoful *Arthur Schopenhauer* care spune în eseuul său, *Despre stil și scriitori*:

Nimic nu e mai important pentru un autor ca apărarea împotriva dorinței de a arăta mai mult intelect decât are. Acest lucru creează suspiciunea în cititor că are foarte puțin din cauza faptului că omul atunci când arată că își dorește ceva foarte tare, e pentru că nu are acel lucru.

De aceea, este o laudă pentru autor să fie considerat naiv pentru că asta înseamnă că se arată așa cum e.

În general, naivitatea atrage, iar prefăcătoria respinge.

De asemenea, putem constata că misiunea fiecărui adevărat gânditor este să se exprime cât mai pur, clar, simplu și concis. De aceea, simplitatea a fost privită ca o dovadă nu doar a adevărului, ci și a geniului.

Stilul este silueta gândului și să scrii vag sau nehotărât e dovadă de prostie sau minte confuză

Odată ce am descoperit că pot să îmi aștern gândurile și simțirile în scris, chiar dacă aveam o tonă de nesiguranțe, nu m-am mai oprit niciodată.

Aveam o unealtă, o armă și nu aveam de gând să plec din această lume fără a lupta pentru ceea ce credeam.

Deși la începutul blogului *Personalitate alfa* nu aveam mulți cititori, primeam unul sau două mesaje de încurajare care însemnau totul pentru mine și un semn clar că e cel puțin o persoană care a apreciat ce am scris, care a fost inspirată sau ajutată în vreun fel.

Și cât timp e și o singură persoană care găsește folositor ceea ce eu scriu, nu mă opresc.

Din articol în articol, am ajuns la prima carte scrisă: *Personalitate alfa – descoperă comoara ascunsă din tine*.

De la primul articol la 500, de la prima carte la nouă scrise.

Strategia

Așează-te bine pentru că urmează să îți spun strategia mea de a așeza conținutul în pagină. E arma secretă, sabia puterii, sfântul Graal.

Toate articolele și cărțile mele, timp de zece ani, au avut o singură strategie.

O poveste faină, din viața mea sau auzită/citită, pentru a inspira, emoționa și mișca cititorul.

Dovezi și demonstrații pentru întărirea credibilității și a validității ideilor exprimate.

O parte concretă și practică, cu pași de acțiune pentru a obține un anumit rezultat dorit.

Și atât.

Schimbarea, dezvoltarea personală, evoluția au o condiție obligatorie: acțiunea cititorului.

Dacă nu treci la acțiune, nu se petrece schimbarea, iar eu, având meseria de psiholog, ca parte a profesiei e misiunea de progres, vindecare și evoluție a omului.

Și nimic din toate astea nu se întâmplă fără acțiune.

Dacă aș vorbi doar despre acțiune, ar fi sec și lipsit de relevanță și context, de multe ori, pentru cititor.

Așa că după ce mă gândesc la conceptul despre care vreau să vorbesc, găsesc o poveste care să ajungă la inima omului.

Apoi o demonstrație care să apeleze la mintea lui rațională.

Și, apoi, pașii de acțiune care nu mai depind de mine, dar pot doar să sper că am făcut o treabă destul de bună cu povestea și demonstrația ca în om ceva să se miște și să îl împingă la acțiune.

Sute de articole și majoritatea cărților s-au axat pe acțiune, schimbare și pe dezvoltarea abilităților pentru că aceste abilități, odată dezvoltate, aduc omului tot ce își dorește: bani, sănătate, relații, vocație și câte și mai câte minunății.

Practic, zece ani de zile mi-am clădit cariera pe scris în acest stil și cu această strategie.

Starea de flux, ceaiul verde și inspirația

Trei arme secrete m-au ajutat în acești zece ani de zile.

Scrisul a devenit muncă pentru mine, o muncă foarte plăcută pe care aș fi făcut-o și pe gratis.

Doar că nu o făceam pe gratis și câștigam foarte bine.

Scrisul, transformat în articole, cărți, cursuri online și materiale audio, m-a ajutat să am o afacere și m-a ajutat să fiu unul dintre cel mai bine plătiți psihologi români pentru că scrisul poate fi scalat și poate ajunge la un număr mare de oameni, în timp ce în munca 1 la 1 sau cu grupuri live ești limitat din punct de vedere al impactului în ceea ce privește cifrele, deși munca 1 la 1 sau cu grupul produce schimbări mai profunde.

De aici teoria jucătorului complet, iar mentorul alfa trebuie să le facă pe toate decent, iar pe unele, sau măcar pe una, extraordinar de bine.

Un mare secret a fost că am descoperit cum să aduc inspirația adevărată zilnic în viața mea.

Pablo Picasso spunea:

Există inspirație, dar trebuie să te găsească muncind.

Inspirația vine când vrea ea, doar că am descoperit că ea poate veni zilnic, și atunci când vine, trebuie să te găsească muncind dacă vrei să te apropii de adevăratul tău potențial creativ. Adică să fii în poziția de a lucra, în cazul meu, de a scrie.

De aceea, ca ritual zilnic, mă pun la birou, la o terasă sau cafenea și îmi comand sau îmi fac ceai verde. Am descoperit că stimulează sistemul nervos și permite o circulație a impulsurilor energetice mult mai fluentă și bogată prin întreg corpul până la creier.

Mai beau uneori și alte porcării, capuccino sau o Cola zero, dar acestea sunt irelevante pentru procesul creativ.

Deci, primul pas, ceaiul verde.

Al doilea pas, un playlist cu muzică cules în timp, deoarece îmi trezește diferite părți ale creierului și ale minții.

Poți vedea playlistul meu aici care se îmbogățește permanent:
<https://goo.gl/NoHPG9>.

Al treilea pas, în timp ce muzica și ceaiul verde își fac efectul, încep să citesc una dintre cele câteva cărți pe care le car după mine permanent.

În fața mea este laptopul cu pagina albă deschisă. Și stau și aștept, la pândă, ca un vânător. Telefonul e pe silent, mă feresc de orice distragere posibilă și aștept.

Stimularea produsă de muzică, ceai verde și citit, în mod garantat, mă duce în stare de flux, starea supremă în care suntem aliniați perfect cu noi și cu Universul, și, în acel moment, se deschide o poartă la care nu am acces decât în condiții speciale: când fac sport, când mă joc, când beau alcool, oricum, când fac orice altceva și nu aș putea să scriu.

Însă am prins secretul și știu că durează între 15 și 45 de minute, iar în zilele slabe chiar și două ore, dar nu a fost zi în care să aplic strategia asta și să nu prind inspirația și să pot accesa o altă energie, o altă stare în care nu mă mai simt omul de rând cu problemele și stresul zilnic, ci simt că sunt în slujba unei misiuni nobile, că fac o muncă foarte importantă și sunt eliberat de orice rahaturi cotidiene.

Iar vocația mea este să scriu. Cât timp stiloul va avea cerneală și creionul mână, cât timp laptopul va avea baterie, cât timp voi putea să scrijelesc cu o piatră niște cuvinte pe un zid, misiunea mea este în siguranță, iar eu pot duce mesajul meu spre lume.

Nu e nimic ce îmi doresc să fac decât să scriu.

Și încep să scriu. Un cuvânt, o frază, o emoție, orice de care mă pot agăța aștern pe hârtie și scriu în stare de flux.

Niciodată nu am scris fără să fiu în stare de flux pentru că știu că m-aș trăda pe mine și pe toți cititorii.

Aș putea să scriu pur și simplu, însă nu vreau. Atunci când sunt în stare de flux, orice scriu are un sens, o încărcătură, un pic din sufletul meu și din energia întregului Univers rămâne în acel cuvânt așternut care va călători distanțe și va deschide lacătul unei minți și al unei inimi.

Aceasta e povestea mea legată de scris și tehnica mea, deloc complicată. Însă toate astea aveau să se schimbe după zece ani de zile.

Cum am descoperit că nu sunt scriitor

Dacă ai citit subcapitolul precedent, știi că după mult timp am început să ascult cărți audio și, mai mult, romane.

“Întâmplarea” a făcut ca acel roman să fie un bestseller și, de aceea, fiind scris să țină cititorul în transă, a și ajuns bestseller.

Și pentru prima oară în viața mea mi-am pus întrebarea: “Ce face o carte să fie bestseller? Ce face o carte să fie atât de bună, încât omul să nu o poată lăsa din mână?”

Timp de zece ani am căutat secretele scriitorilor și deși am citit zeci de cărți despre cum să scrii mai bine, mai frumos, mai interesant, nimic nu m-a satisfăcut. Pentru că nu am știut niciodată să caut ce trebuie.

După ce l-am ascultat pe Steven Pressfield o dată, am cumpărat toate cărțile lui audio și le-am ascultat pe rând.

Omul îmbină pasiunea lui pentru istorie cu un extraordinar mod de a povesti.

Am citit cum e să fii un soldat israelian și am fost la el acasă, am luat masa cu familia lui și am fost pe câmpul de luptă. Am văzut ce vede el și am simțit ce simte el, am văzut ce gândește el.

În altă carte, am fost un soldat spartan dintre cei 300 ai lui Leonidas și am participat la bătălia de la Termopile.

În următoarea carte, am fost un soldat macedonean din armata lui Alexandru cel Mare în campania lui împotriva persanilor.

Acesta a fost momentul meu de revelație în 2015.

OAU!

Dacă reușesc să fac asta cu și pentru cititorii mei, va fi cea mai mare realizare pe care o pot avea după zece ani de muncă. Să îi capturez prin puterea cuvântului, să îi duc într-o lume în care pot să simtă, să guste, să aibă emoții și trăiri sufletești, să sufere și să se bucure și, la sfârșit, să fie transformați.

Acesta este următorul nivel de evoluție în viața mea profesională.

Am căutat mai mult și am descoperit că Steven Pressfield este specializat în romane de război și că toate romanele sale sunt bestellere garantate înainte ca ele să apară.

Ce știe omul ăsta și nu știu eu?

Am săpat mai mult, am căutat tot ce am putut să găsesc și am descoperit secretul, unul dintre primele secrete pe care am să și le dezvălui în aceste episoade.

Secretul unui bestseller

După câteva cărți de Steven Pressfield, a urmat *Marțianul* scris de Andy Weir. Un alt bestseller după care a fost făcut și filmul. Apoi, *Into Thin Air*, un bestseller din care s-a făcut filmul Everest. Apoi, *Open*, biografia lui Andre Agassi.

Și toate aveau câteva numitoare comune:

- ✓ personaje
- ✓ dialog
- ✓ scene
- ✓ tensiune
- ✓ conflict
- ✓ anticipație
- ✓ schimbări de perspectivă
- ✓ umor
- ✓ dramă

Și multe altele pe care le descopeream făcând anatomia unei cărți pe care o citești și nu o poți lăsa din mână.

Am descoperit că a crea o astfel de carte este echivalentul compoziției unei partituri muzicale. Ai măsuri, note, timp, ritm.

O melodie sau o carte sunt același lucru. Și ambele imită sau, cel puțin, încearcă să imite mișcarea vieții și a Universului. Ambele încearcă să atingă armonia perfectă, să ofere trăirea și emoția perfectă.

Aceasta este arta muzicianului și a scriitorului. Să caute și să ofere lumii experiența perfectă care să apropie omul de divin.

Dar hai să nu o iau pe cărări și să revenim la oile noastre.

Înarmat cu noile descoperiri, având și zece ani de *Personalitate alfa*, eram super entuziasmat și energizat de faptul că am șansa ca după zece ani să ofer ceva nou, să fac o nouă declarație comunității alfa, să însuflețesc din nou mișcarea aceasta pompând sânge proaspăt, să arăt că putem să pășim într-o nouă eră a dezvoltării personale tot ca lideri, așa cum făceam cu curaj acum zece ani, în 2005, atunci când oamenii se uitau ciudat la tine dacă ziceai că citești cărți de dezvoltare personală.

Acum era nevoie să fim din nou vârf de lance și să ne diferențiem.

Iar pariul uriaș era să scriu o carte pe care nu o poți lăsa din mână. Acesta era obiectivul. Așa că m-am pus pe treabă.

Singura problemă era că deja era septembrie și eu tocmai ce descoperisem toate aceste noutăți. Mai aveam exact trei luni să vin cu ceva WOW pentru comunitatea alfa ca să putem sărbători cei zece ani de zile cum se cuvine.

Bucuria mea era că aveam șansa să ofer cititorilor acest cadou, această plăcere pe care și eu am simțit-o citind o carte bună și acum aveam rețeta unei cărți “pe care să nu o poți lăsa din mână”.

Evident, nu aveam nicio dovadă că va funcționa în cazul unei cărți despre psihologie și dezvoltare personală, însă am acceptat acest risc și, ca de-atâtea ori de-a lungul vieții, am pariat totul pe o singură carte. La propriu și la figurat.

M-am uitat pe calendar și ca să pot termina în timp util cartea, să o tipăresc și să o lansez în 2015, aveam două luni să o scriu. Opt săptămâni. Cincizeci și șase de zile.

Cartea avea să fie formată din două volume cu aproximativ 100 de mii de cuvinte fiecare.

Primul volum, un roman psihologic interactiv, cartea mea “pariu”, bestseller-ul meu.

Al doilea volum, unul de dezvoltare personală, în care extragem lecțiile din roman și învățăm cum să ne dezvoltăm efectiv abilitățile pentru a evolua.

În total, cele două cărți însumau cam 200 de mii de cuvinte. Ca să fie gata în cincizeci și șase de zile, aveam nevoie să scriu 4.000 de cuvinte pe zi.

Ca să îți faci o idee practică despre ce înseamnă asta, până aici ai citit 2.639 de cuvinte în opt pagini de Word. Patru mii de cuvinte înseamnă cam 20 de pagini de Word.

Asta era norma mea zilnică, însă niciodată la prima scriere materialul nu este suficient de bun. La prima scriere faci brainstorming, verși tot din tine fără discernământ, ca un nebun posedat, asta dacă ajungi în starea de flux atât de râvnită de orice creator. Apoi revii. Recitești. Rescrii paragrafe, ștergi părți, adaugi altele. Și totul se vrea într-o structură perfectă, o călătorie care curge armonios ca apa unui râu.

Ca să pot face munca asta, aveam o singură șansă. Nu aveam voie să mă îmbolnăvesc, să mă întâlnesc cu oameni ca să stau la povești. Nu mai puteam face nimic decât să mă duc zi de zi de la prima oră și să scriu.

Am renunțat inclusiv la sala pe care o făceam de doi ani încontinuu cu Sorin ca să pot face treaba asta bine și am început să merg în fiecare dimineață într-un loc aproape de casă care mă inspira și îmi permitea să fiu în stare de flux fără să fiu deranjat.

Rezultatul? Feedback-ul cel mai des întâlnit la primul volum al cărții Alfa este: “Am citit cartea în 2 zile, nu am mai putut să o las din mână”.

Evident, fiind primul meu roman, nu este perfect. Însă am rețeta pe care o voi aplica în continuare pentru următoarele romane și vreau să ți-o dau și ție.

Secretul unui bestseller stă în a cunoaște părțile componente ale unui bestseller și apoi a te educa în ceea ce le privește.

Normal că nu am găsit nicio carte despre cum să scrii un best-seller, pentru că nu există.

Secretul și marea revelație a fost că odată ce identifici părțile componente, te educi în legătură cu fiecare dintre ele. În primul rând, cartea lui Stephen King, unul dintre cel mai de succes scriitori ai timpurilor noastre e lectură obligatorie — *Misterul regelui*: <http://bit.ly/1U6IUiH>

Apoi, una dintre cele mai bune cărți despre cum se structurează un bestseller, scrisă de editorul lui Stephen Pressfield care garantează că orice carte editată de el ajunge bestseller.

Blog și carte: <http://www.storygrid.com/>

Apoi, cărți în profunzime despre părțile componente ale unui roman.

Cum să descrii scene: <https://goo.gl/OgXVWQ>. Cum să crezi dialog: <https://goo.gl/R7ZHr3>. Povestitul din punctul de vedere al personajului: <https://goo.gl/OvQZJS>. Cum să construiești personaje: <https://goo.gl/ukHsws>. Cum să crezi defecte pentru personaj: <https://goo.gl/Q6hHCY>. Cum să crezi calități pentru personaj: <https://goo.gl/dDZavx>. Cârlige prin emoție, surpriză, acțiune și altele: <https://goo.gl/vAidxd> și <https://goo.gl/BJdAVq>. Super structură pentru romanul tău: <https://goo.gl/heqg01>. Comunicarea nonverbală a personajelor: <https://goo.gl/hmxpzH>. Cum să crezi tensiune în poveste: <https://goo.gl/SY0CnR>.

Stephen King e genial. Zice despre scris și se aplică oricărei munci din pasiune:

Locul în care lucrezi poate fi umil și are nevoie de un singur lucru. O ușă pe care să fii dispus să o închizi. Ușa închisă e felul prin care dăm de veste lumii și nouă înșine că suntem serioși în ceea ce facem. Că ne-am luat un angajament și suntem dispuși să mergem cu el până la capăt. Vă puteți apropia de actul scrisului cu nervozitate, emoție, speranță sau chiar cu disperare — senzația că nu veți reuși niciodată

să puneți pe pagină tot ceea ce aveți în minte și în suflet. Vă puteți apropia de acest act cu pumnii înțeleștați și cu ochii îngustați, pregătiți să faceți ravagii și să-i doborâți pe toți. Vă puteți apropia de el pentru că vreți să convingeți o fată să vă ia în căsătorie sau pentru că vreți să schimbați lumea. Apropiati-vă de el în orice fel doriți, dar nu cu lejeritate. Dați-mi voie să repet: nu trebuie să vă apropiați cu lejeritate de pagina albă. Nu vă cer s-o faceți cu reverență sau fără îndoieli; nu vă cer să fiți corecți din punct de vedere politic sau să renunțați la simțul umorului (ruțați-vă la Dumnezeu să aveți simțul umorului). Asta nu e un concurs de popularitate, nu sunt Jocurile Olimpice ale moralei și nu suntem în biserică. Dar e vorba de scris, fir-ar să fie, nu de spălatul mașinii sau de aplicarea fardului de ochi. Dacă îl puteți lua în serios, avem de lucru împreună. Dacă nu puteți sau nu vreți, e timpul să închideți cartea și să faceți altceva. Să spălați mașina, poate.

Mult succes și nu uita un singur lucru: dacă ai orice mesaj, primul pas este să îl scrii. După ce l-ai scris, poți transforma materialul în audio, video, îl poți vorbi pe scenă sau îl poți transpune în orice altă formă dorești. Dacă stăpânești arta scrisului, vei ajunge foarte, foarte departe.



10 Secretele psihoterapiei: abilități de psihoterapie

— Dar asta este cea mai grea parte a vindecării.
 — Care?
 — Partea în care realizezi că nu e nimeni vinovat și nimeni de urât.” (Keith Ablow)