

TARE

Cum să-ți dezvolti în mod autentic tăria mentală,
fizică și emoțională pentru a atinge succesul și
împlinirea personală

Greg Everett

Traducere:
Larisa Andrei

© EDITURA MIX

Cristian 2023

Culegere: Larisa Andrei
Tehnoredactare: Elena David
Corectură text: Tudor Chirilă
Concept grafic/Design: Elena David
Consilier editorial: Florin Zamfir

Autorul și editorul nu dau niciun fel de garanții exprese sau implicite referitoare la conținutul acestei cărți. Prin urmare, cititorul își asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informațiilor cuprinse în această carte.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
EVERETT, GREG

Tare : cum să-ți dezvolti în mod autentic tăria mentală, fizică și emoțională pentru a atinge succesul și împlinirea personală /

Greg Everett ; trad.: Larisa Andrei. - Cristian : Mix, 2023

ISBN 978-606-8460-96-3

I. Andrei, Larisa (trad.)

159.9

Tough copyright © 2021 by Greg Everett
All rights reserved.

Titlul original: *Tough: building true mental, physical & emotional success & fulfillment/ Greg Everett.*

Romanian translation: Copyright © 2023 Editura Mix
Romanian edition published by arrangement with Montse Cortazar
Literary Agency (www.montsecortazar.com).

Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin
în exclusivitate Editurii Mix.

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru:

www.edituramix.ro sau contactați-ne la:

tel.: 0720 499 494

e-mail: contact@edituramix.ro

APRECIERI

„*Tare* constituie o lectură esențială, necesară în orice etapă a pregătirii unei persoane care aspiră să devină o ființă umană mai bună. Ca maratonist, atlet participant la triatlonul Ironman, alergător de cursă lungă, înotător și marinar al Navy SEAL timp de 24 de ani, recunosc în această carte tăria mentală cu ajutorul căreia am reușit să fac față tuturor provocărilor pe care le-am întâlnit de-a lungul timpului. Cartea învață cititorul cum să lovească ținta drept în centru cu ajutorul trăsăturilor mentale și de caracter necesare pentru a atinge succesul, și cum să navigheze cu ajutorul acestor calități către punctul în care imposibilul devine posibil. O carte cu adevărat remarcabilă!”

– D. McBurnett, militar pensionar al Marinei Statelor Unite și autor al volumului *Uncommon Grit*

„Timp de mai bine de 20 de ani, am evaluat studenți în cadrul celor mai dificile probe militare. Știu câtă determinare cer și cât de dure sunt asemenea probe. Știu și cum este să eșuezi. Mi-ar fi plăcut să fi avut această carte și să le-o pot recomanda studenților mei când își pierdeau focalizarea

și deveneau ezitanți. *Tare* este cea mai profundă și mai cuprinzătoare lucrare despre focalizarea mentală din câte am cunoscut. *Tare* are ceva de oferit tuturor, indiferent de mediul din care provin.”

– John Barklow, militar pensionar al Marinei Statelor Unite

„O lucrare auto-reflexivă extrem de puternică, orientată către dezvoltarea personală integrată. O lectură importantă pentru oricine este interesat să își dezvolte cel mai de seamă instrument vital – mintea.”

– Mark Divine, comandant în rezervă al Forțelor Militare Speciale ale Marinei Statelor Unite, fondator al SEALFIT¹ și autor al publicației bestseller *Unbeatable Mind and The Way of the SEAL*

„Greg Everett a creat o lucrare iluminatoare, plină de inspirație, destinată tuturor acelor care înțeleg ce înseamnă să fii mai bun... și de ce acest lucru contează. Fiind instructor, a putut să împărtășească cititorului instrumente practice și idei forță cu care acesta să-și întărească încrederea în sine și să-și creeze obiceiuri sănătoase, cu ajutorul cărora să-și atingă scopul.”

– Emily Fletcher, autoarea volumului bestseller *Stress Less, Accomplish More (Mai puțin stres, mai multe rezultate)*

„Interesantă sincronicitatea lansării volumului *Tare*. Ne aflăm în mijlocul unei pandemii globale care ne-a schimbat viețile în moduri pe care puțini dintre noi și le-ar fi putut

¹ Program de antrenament specific trupelor speciale ale Marinei Statelor Unite. (n.tr.)

imagina cu câțiva ani în urmă. Iată de ce avem nevoie de tărie fizică, emoțională și mentală, aceasta fiind un instrument indispensabil pentru a merge înainte și a prospera, nu doar a supraviețui. Ideile profunde pe care ni le împărtășește Greg Everett în această carte, probate de-a lungul propriei pregătiri atletice, a activității de instructor și de antreprenoriat, transmit mesajul de care avem nevoie acum și în viitor.”

– Robb Wolf, autorul lucrărilor bestseller *Paleo Solution* și *Sacred Cow*

„*Tare* stabilește standardele conștientizării și recunoașterii tăriei unui om. Conceptele și explicațiile reacției umane la încercările mentale și fizice, concomitent cu trăsăturile esențiale necesare pentru depășirea acelor încercări, îl vor pregăti pe cititor pentru atingerea succesului în orice situație.”

– Travis Denman, pensionar și veteran al Forțelor Speciale, după o carieră de 22 de ani în Marina Statelor Unite

„Everett a făcut o muncă extraordinară: a luat trăsăturile intangibile ale tăriei fizice și mentale și le-a dat forma unor acțiuni concrete, prezentându-le ca un proces ce poate fi înțeles și urmat etapă cu etapă, în funcție de nevoile proprii. Recomand această carte tuturor sportivilor mei.”

– Ben Bergeron, antrenor de elită CrossFit, autorul volumului bestseller *Chasing Excellence*

„Nimeni nu este scutit de dificultăți, de aceea este important să ne dezvoltăm capacitatea de-a le înfrunta. Din fericire, Everett a făcut un lucru extraordinar detaliind o abordare

bazată pe acțiune, cu scopul de-a ne dezvolta aceste calități puțin răspândite în zilele noastre. *Tare* este o carte pe care o recomand cu căldură.”

– Ross Enamait, antrenor de box profesionist

„Când un subiect ca acesta intră în atenția ca lama de cuțit a lui Greg Everett, pe de-o parte ne face să râdem în hohote, iar pe de altă parte să ne deschidem unii față de alții. Greg Everett demontează stereotipul «tăriei», așa cum ne-o imaginăm majoritatea, și ne arată «natura reală» a acestei trăsături. Dar ceea ce este și mai important, ne arată cum să ajungem acolo. Această carte vă va face să râdeți în hohote și să aprobați la unison. Și cu siguranță va aprinde o flacără în interiorul vostru.”

– Jocelyn Forest Haynes, campioană națională la softball profesional de ligă NCAA², campioană națională la haltere

„Tăria este o calitate în general greșit înțeleasă în cultura noastră modernă. Fie nu credem că o avem, fie o supraestimăm în propria persoană. Avem adeseori opinii greșite sau negative în această privință. Dar în ciuda acestor considerente, tăria este o calitate necesară pentru a face față tuturor dificultăților și a trăi o viață fericită, împlinită. Se pune întrebarea: «Ce este tăria și cum o putem dobândi?» În volumul de față, Greg Everett prezintă conceptul tăriei fizice și mentale așa cum nu a mai fost prezentat înainte. Ca cineva care cunoștea unele lucruri

² National Collegiate Athletic Association – asociație a sportivilor din colegii din Statele Unite, dedicată dezvoltării fizice armonioase și atingerii succesului în sport și nu numai. (n.tr.)

legate de acest subiect, am fost uimit de abilitatea autorului de a fragmenta acest concept cuprinzător în aspecte ușor de atins de fiecare om, permițând cititorului să digere și să aplice în propria viață învățăturile cuprinse în această carte. Autorul spune: «A fi tare se referă mai puțin la ce faci și mai mult la cum faci – și de ce.» Dacă vă întrebați cum puteți face față dificultăților, cum vă puteți îmbunătăți pregătirea fizică pentru a practica diferite sporturi sau tehnici de autoapărare sau dacă doriți pur și simplu să fiți bine pregătiți pentru orice încercări ar putea să apară, citiți această carte. Vă poate schimba viața.”

– Varg Freeborn, autorul cărții *Violence of Mind*, îndrumător și antrenor în tehnici de autoapărare

„Viața are darul de-a ne pune la încercare atunci când suntem cel mai puțin pregătiți pentru a face față. *Tare* este substanța indicator cu ajutorul căreia detectăm punctele slabe în ființa noastră. Este un ghid complet pentru toți cei care doresc să dobândească inteligența mentală, fizică și emoțională necesară unei vieți de succes... sau poate doar pentru a menține speranța că o vor scoate cumva la capăt.”

– Tamara Holmes, femeie pompier, halterofil de performanță, membră a echipei de baseball, câștigătoare a titlului de cea mai bună jucătoare în atac la Cupa Mondială de baseball feminin

„O carte uimitoare și plină de informații despre calitatea de a fi tare. O carte cu care am rezonat profund, dată fiind ocupația mea de sportiv profesionist. Nimic în viață nu se obține ușor și vor exista oricând provocări și situații dificile,

dar felul cum reușim să perseverăm este ceea ce ne face cu adevărat mai puternici.”

– Lauren Fisher, participantă la concursuri de crossfit, campioană la concursul național de haltere juniori

„Este prima dată când citesc o carte care examinează în mod realist tăria mentală și fizică. Este o carte care trebuie citită. Nu ratați oportunitatea de a vă îmbarca pentru această călătorie uimitoare.”

– Leo San Juan, veteran combatant al Marinei Statelor Unite

„În societatea zilelor noastre, oamenii manifestă o toleranță foarte scăzută față de orice formă de disconfort, astfel că se plâng adeseori de tot felul de «probleme». Ne plângem că laptele pentru cafea este rece, că stăm la un semafor mai mult decât anticipasem sau că am pierdut un apel pe telefonul mobil. Nu mai avem nicio perspectivă asupra situațiilor care reclamă într-adevăr tărie din partea noastră, iar Everett tocmai asta face: explică în amănunt ce înseamnă disciplina, caracterul, tăria fizică și mentală, într-o manieră accesibilă, care ne permite tuturor să amplificăm aceste calități în ființa noastră.”

– Tim Burke, militar în rezervă, instructor al Forțelor Speciale, fondator al Jocurilor Tactice

*Tatălui meu, care m-a învățat rațiunea fără cruzime.
Mamei mele, care m-a învățat compasiunea fără a fi
illogică.*

*Și amândurora, care mi-au arătat că rămân
întotdeauna foarte multe de învățat.
Lecțiile voastre sunt prezente chiar dacă voi nu mai
sunteți.*

CUPRINS

Introducere	15
Capitolul 1: Ce este tăria?	21
Capitolul 2: Caracterul	63
Capitolul 3: Capabilitatea	133
Capitolul 4: Capacitatea	197
Capitolul 5: Angajamentul	311
Capitolul 6: Gânduri la final	377
Anexa A: Capabilitățile de bază universale	383
Anexa B: Scheme de antrenament	389
Bibliografie	405

INTRODUCERE

Rareori citesc introducerea unei cărți, după ce ani de zile am considerat această parte prea bombastică, asemeni unei podoabe care nu este necesară, prin urmare nu mă voi simți ofensat dacă decideți să săriți peste ea. Cartea are o viață a ei și fără introducere, dar dacă totuși aveți câteva minute la dispoziție, am să vă prezint foarte pe scurt care sunt principiile cărții și cum a luat ea naștere.

Am cochetat mai mulți ani cu ideea de-a o scrie, iar subiectul l-am avut în minte de când mă știu, într-o formă sau alta, chiar dacă nu mi-era întotdeauna clar acest lucru. Structura cărții s-a schimbat substanțial din anul 2011, când am început să fac primele notițe, pe măsură ce parcurgeam diferite cicluri de interes, frustrări și sentimente cu privire la scopul acestei cărți. Paharul s-a umplut când am realizat că ceea ce voiam să comunic depășea cu mult scopul limitat pe care i-l atribuisem inițial cărții, cu alte cuvinte nu era suficient să mă refer la abilitatea fizică sau să tratez plat noțiunea de reziliență, ci trebuiau incluse toate fațetele experiențelor noastre interioare, toate procesele cognitive și emoționale, relațiile lor cu experiențele exterioare, deciziile și schemele

de comportament, felul cum ne reprezentăm succesul și împlinirea care îi urmează.

Am fost un copil scund și slab, cu înclinații sportive și interesat de ideea de antrenament, dar m-am împiedicat chiar în anii de formare de o nesiguranță interioară aproape paralizantă. Prietenii și relațiile sociale pe care le-am dezvoltat au fost mai degrabă rodul eforturilor celorlalți decât ale mele. În esență, mă simțeam mai tot timpul inconfortabil. Cumva m-am descurcat și mi-am câștigat statutul de puști popular, în ciuda sentimentelor mele, probabil ajutat de o capacitate naturală de a mă adapta – deveneam pur și simplu ce era cel mai ușor în momentul respectiv (și aici pot să spun că o cantitate destul de mare de droguri recreaționale a constituit un real ajutor).

În același timp, nutream credința fermă că posed abilitatea de a depăși orice situație dificilă. Se poate ca la vârsta aceea încrederea în sine să fi derivat în mare măsură din faptul că nu prea mă confruntasem cu astfel de situații, cu toate că avusesem și eu partea mea de încercări cam fără voia mea și într-o manieră cel puțin discutabilă. În tot cazul, contradicția aparentă dintre identitatea și experiențele mele mi-a fost întotdeauna clară, la fel ca și ideea că trebuia să fiu dur și, în același timp, atrăgător și confuz – atrăgător pentru că știam că asta m-ajută și confuz pentru că nu mi-era totuși clar ce însemna acest lucru în context.

Ca adult, am câștigat din punct de vedere fizic – am 1,82 metri înălțime și 97 de kg (asta după ce am scăzut de la greutatea de competiție de 104 kg) – și dacă îmi permiteți să fiu obiectiv fără să dau impresia că mă laud, mă simt bine peste

medie în pielea mea. Îmi aduc aminte că pe la nouăsprezece ani rămâneam periodic fără mâncare din cauză că nu-mi venea să mă duc la magazin să-mi cumpăr ce-mi trebuie ca să nu interacționez cu oamenii pe care i-aș fi putut întâlni acolo. Acum pot să stau două zile în fața unei mulțimi și să țin un seminar. Mi-au trebuit mai mulți ani ca să-mi schimb obiceiurile minții, să depășesc anumite experiențe emoționale și psihologice înspăimântătoare din prima tinerețe și să dobândesc instrumentele necesare, cu ajutorul cărora să fiu cel ce sunt și să fac ceea ce fac, asumându-mi că voi fi expus permanent criticilor publice.

Timp de cincisprezece ani m-am antrenat pentru un sport olimpic, haltere, în care am atins nivelul de campionat mondial, și am activat ca sportiv de performanță până în anul 2015 când un accident la umăr aproape că m-a obligat să mă retrag. Înainte de 2015, am încercat aproape orice sport de care ați auzit sau nu ați auzit și m-am lansat în diverse activități atletice, de la cățărări pe stânci, box și jiu-jitsu brazilian, până la concursuri de tir tactic și expediții în Sierra Nevada și Munții Cascadelor. Am fost ambulanțier, am lucrat în domeniu sau am fost prieten cu oameni ai legii, veterani combatanți de infanterie sau ai Forțelor Speciale, am practicat eu însumi sau am fost prieten cu sportivi olimpici din multiple sporturi.

Am avut prieteni buni cu care deopotrivă am căzut și ne-am ridicat de sub povara drogurilor, luptându-se fiecare cu el însuși. Am avut prieteni și membri ai familiei care s-au luptat o viață întregă cu afecțiuni mentale și unii chiar au pierdut bătălia. M-am angrenat în prietenii și multe alte interacțiuni

umane, la toate nivelurile, cu persoane care au avut experiențe intense, de la închisoare la succes în afaceri și în atingerea unor obiective profesionale.

În activitatea mea de antrenor, am interacționat cu multe femei, fapt care mi-a oferit șansa unică de a vedea cum percep ele calitatea de a fi tare, cum reușesc să-și depășească limitele și să-și atingă potențialul. Am realizat larga varietate și modurile uimitoare în care bărbații se raportează la tăria femeilor, precum și așteptările lor cu privire la ceea ce pot și trebuie să facă femeile. Am înțeles, de asemenea, constrângerile la care sunt supuse femeile în diferitele culturi și în societățile în care trăiesc.

Cu alte cuvinte, am acumulat un număr impresionant de experiențe atât direct, cât și prin intermediul relațiilor cu oameni care au reușit să își dezvolte calitatea tăriei, exprimată și probată în moduri foarte diferite, printr-o gamă largă de atitudini și concepții, și reflectată, de asemenea, în felul cum percep ceilalți această calitate a lor. Astfel, am cunoscut întregul spectru de persoane și experiențe, de la oameni care posedă calități fizice incredibile, dar clachează la prima provocare sau neplăcere emoțională, până la oameni slabi din punct de vedere fizic, dar care reușesc să își dezvolte tăria mentală și emoțională dincolo de imaginație – altfel spus, de la cel mai modest și mai discret erou de război sau sportiv de elită, până la cel mai arogant și mai gălăgios măscărici, fără nicio realizare despre care să merite să vorbească, dar care refuză totuși să tacă.

Pot să spun că o bună bucată de vreme m-a iritat gândul că nu reușeam să surprind cu exactitate la ce se referă această

calitate. A durat destul de mult timp până să înțeleg și să pot articula aprecieri legate de calitatea de *a fi tare*, în afară de aceea că tăria fizică și interioară reprezintă o calitate esențială la nivelul experiențelor noastre de ființe umane, individuale și colective. Ca unul preocupat în permanență să descopăr și să amplific în ființa mea această calitate, mă simt în cele din urmă calificat să sortez și să împărtășesc concluziile la care am ajuns.

În esență, scopul acestei cărți este acela de a oferi o imagine clară și completă asupra calității tăriei – ce înseamnă exact a fi tare și, mai important, de ce acest lucru contează. De asemenea, cartea își propune să traseze o hartă cu ajutorul căreia oricine să poată ajunge să își dezvolte tăria fizică și interioară. Fiecare capitol al cărții dezvoltă câte un element fundamental în legătură cu calitatea tăriei și se încheie cu o serie de exerciții practice, cu scopul de a vă ajuta să puneți în practică ideile prezentate în cadrul capitolului.

Voi fi sincer spunându-vă că simplul fapt că ideile sunt exprimate clar în carte nu fac procesul mai simplu. Antrenamentul va solicita din partea dumneavoastră un efort substanțial de analiză interioară care, în cele mai multe cazuri, nu o să vă flateze. Dimpotrivă, vă va pune față în față cu aspecte privind starea voastră fizică, mentală și emoțională, pe care le veți percepe ca reale provocări. Dar am credința că în ciuda acestor dificultăți, oricine este capabil să dezvolte această calitate în ființa lui și că, indiferent de punctul de pornire, eforturile susținute vă vor conduce la succes. Sper cu sinceritate să descoperiți că acest proces este atât de transformator și dătător de putere pe cât știu din experiență că poate fi.

CAPITOLUL 1

CE ESTE TĂRIA?

Știm cu toții intuitiv că tăria reprezintă o calitate valoroasă – simțul natural de autoconservare și instinctul supraviețuirii nasc în fiecare om dorința de a dobândi forță și robustețe, de a-și dezvolta capacități fizice și mentale deosebite, cu ajutorul cărora să depășească orice obstacol și să se protejeze de el însuși și de alții. Istoria și ficțiunea sunt pline la refuz de reprezentări ale arhetipului eroului – personajul puternic, bărbat sau femeie, care supraviețuiește unui mare număr de încercări și învinge prin puterea voinței, literal sau metaforic, reușind în cele din urmă să ajungă la destinația călătoriei sale, în ciuda unor împrejurări de-a dreptul imposibile și demonstrând în felul acesta capacități fizice și mentale ieșite din comun. Avem cu toții, fără îndoială, bine fixată în noi ideea eroului, conștientă sau nu, și gravităm în jurul unor oameni care o materializează, fie ei soldați, sportivi sau lideri. Îi admirăm și-i celebrăm, ne comparăm cu ei, ne străduim să le semănăm și încercăm, cu toate că anemic și cel mai adesea fără rezultate, să ne creștem copiii astfel încât să fie ca ei.

Dar conceptul tăriei, cu numeroasele sale asocieri și conotații, devine tulbure și chiar controversat în funcție de experiența individuală a fiecăruia și de perspectiva din care este privit. În loc să rămână o idee simplă, esențială, tăria a fost aruncată în constructe sociale îndoielnice, murdărită și împestrită cu înțelegeri și reprezentări greșite ale unor indivizi diferiți, cu bagaje emoționale foarte diferite. Când vorbim despre tărie, ne referim aproape întotdeauna la trăsături pe care le asociem, datorită experiențelor noastre de viață, cu indivizi care se consideră ei înșiși sau îi consideră alții ca fiind tari, și nu la calitatea tăriei în sine. Dacă experiențele noastre în legătură cu acești indivizi sunt negative, atunci și asocierea cu ideea tăriei va fi negativă – o vom percepe ca violență, agresivitate, bravadă, intimidare sau poate chiar misoginism. Dacă experiența este pozitivă, o vom asocia cu aspecte pozitive – onoare, forță, rezistență, încredere în sine și sentimentul securității.

Întrebați pe oricine ce este tăria, în contextul potrivit, și răspunsurile vor converge către concluzia că este o calitate valoroasă. Întrebați ce fel de persoană o întruchipează și veți primi răspunsuri previzibile, care converg spre sectorul militar și al sportului de elită. Întrebați cum ar defini această calitate și veți vedea că oamenii au tendința să se focalizeze asupra unui singur aspect, cum ar fi forța fizică sau rezistența, sau asupra unei game înguste de însușiri caracteristice unui anumit tip de persoană sau profesie, căzând cel mai adesea în stereotipuri întreținute de media. Mergeți mai adânc și întrebați despre relația acestei calități cu alte aspecte legate de gen – masculinitate sau feminitate – emoții, bunătate sau

responsabilitate socială, și veți primi răspunsuri extrem de diferite, ba poate chiar și niște reacții caustice.

Distribuția extrem de variată a răspunsurilor, în funcție de bagajul specific de emoții și experiențe al persoanei respondente, nu se întâlnește numai în cazul tăriei. Întrebați despre orice calitate considerată mai inofensivă, ca de pildă inteligența, și veți vedea că unii o asociază cu experiențe negative. Cineva care s-a străduit din greu să facă față într-o clasă plină de copii „deștepți” și s-a simțit persecutat de un profesor care l-a făcut să se simtă mereu „prostul clasei”, este foarte probabil să aibă resentimente profunde în legătură cu inteligența și superioritatea educației, din cauza experiențelor pe care i le actualizează mintea ori de câte ori se raportează la această calitate. Dar, fără îndoială, puține însușiri interioare pot provoca atâta vehemență precum tăria sau duritatea.

Să presupunem că un copil slab fizic, conștient de slăbiciunea lui și nesigur pe sine din cauza acestei slăbiciuni, este persecutat de un alt copil la fel de nesigur, dacă nu chiar mai nesigur pe el însuși, dar care se întâmplă să aibă un fizic mai robust. Copilul dotat fizic se poate să capete reputația de „dur” tocmai datorită abilităților sale fizice, demonstrate prin realizări atletice și, un lucru foarte important, prin faptul că *se poartă* ca un dur în încercarea disperată de a câștiga validare și protecție în fața celor care ar putea să intuiască sentimentul puternic de nesiguranță care îl macină. Aceasta este formula perfectă de a dezvolta asocieri negative în legătură cu conceptul tăriei, fără nicio legătură cu calitatea tăriei în sine.

Dacă dorim să avansăm cu adevărat în înțelegerea conceptului tăriei, la nivel individual și colectiv, trebuie să

extragem ideea fundamentală de tărie din complexul de asocieri dictate de experiențe personale, sociale sau induse de mass media, în care acest concept este captiv. După ce carcasa captivității este înlăturată, putem examina și evalua conceptul în sine și putem fabrica elementele structurii sale de susținere. Acest cadru ne va permite să determinăm apoi pașii pe care îi vom urma fiecare pentru a atinge obiectivul amplificării tăriei autentice în ființă.

DEFINIȚIA TĂRIEI

Nu putem încerca – nu mai vorbesc să reușim – să dobândim tăria dacă nu știm cum să o definim. Procesul este și așa destul de dificil, nu e nevoie să îl facem și mai dificil prin faptul că ne aventurăm în întuneric și ne rupem apoi mâinile și picioarele, ba ne spargem și capul orbecăind către o destinație care nu există. O parte a tăriei se referă într-adevăr la capacitatea de a rezista pe parcursul provocărilor, dar asta nu înseamnă că trebuie să transformăm orice scop în viață într-o încercare dificilă dacă nu e neapărat necesar. Concepția clasică referitoare la tărie este aceasta: dacă ești prost, fii măcar puternic. Din fericire, dacă ești puternic, nu trebuie neapărat să fii și prost. Nu există nicio rațiune pentru care să nu abordăm cu inteligență procesul amplificării calității tăriei în ființă, canalizându-ne energia și timpul limitat către acele încercări pe care nu doar că nu le putem evita, dar care ne asigură succesul. În plus, este imposibil să ne angrenăm în procesul amplificării calității tăriei fără a ne amplifica

deopotrivă și inteligența, devenind mai conștienți și mai angajați în lumea în care trăim.

Tăria autentică constă în dezvoltarea continuă a următoarelor elemente:

Caracterul: *Cine ești tu?*

Capabilitatea: *Ce ești capabil să faci?*

Capacitatea: *La ce ești capabil să rezisti?*

Angajamentul: *Ce ești dispus să faci?*

CARACTERUL

Cine ești tu? Te simți în siguranță în această identitate? Care sunt valorile tale? Se aliniază aceste valori cu identitatea pe care dorești sau crezi că o ai? Se aliniază aceste valori cu viziunea asupra calității tăriei?

Nu putem lua decizii care să ne călăuzească spre destinația dorită fără să ne cunoaștem clar identitatea și valorile care îi corespund. Cu tristețe trebuie să spun că le este mai ușor oamenilor de afaceri și directorilor lor executivi să definească identitatea și valorile companiilor pe care le conduc, și apoi să ia decizii în acord cu aceste valori, decât indivizilor să facă același lucru la nivel personal. Cei mai mulți dintre noi plutim prin viață ca un băț în apele unui râu și tot atât cât acest băț suntem în măsură să facem alegeri clare cu privire la viețile noastre și la locul unde vrem să ajungem trăind. Mai exact, ne petrecem viețile descriind retroactiv cine s-a întâmplat să fim, în loc să stabilim proactiv cine vrem să fim.