

PUTEREA

de a te schimba

Aprecieri pentru această carte

Aceasta este cartea pentru care Craig Groeschel s-a născut să o scrie. M-am simțit ca și cum aș fi pătruns în culisele unei vieți trăite la viteză maximă. Există o hartă care să te ajute să ieși din punctul mort în care te afli? Există un manual pentru genul de viață pe care știi că ești destinat să o trăiești? Există o invitație la o aventură împreună cu Dumnezeu? Da! De o mie de ori, da!

— JON ACUFF, autor multipremiat *New York Times*
al cărții *Soundtracks: The Surprising Solution to Overthinking*



Craig Groeschel te face să crezi că este posibil să te schimbi. Nu este ușor să ne oprim din a face ceea ce nu ar trebui și să începem să facem ceea

ce trebuie, dar Craig ne slujește drept un ghid plin de compasiune și face ca schimbarea să fie ceva accesibil prin intermediul unor exerciții simple și întrebări introspective.

— JENNIE ALLEN, autoare multipremiată
New York Times, fondatoarea și vizionara
din spatele lucrării IF Gathering



Dacă te-ai chinuit vreodată să-ți schimbi obiceiurile, această carte te va ajuta enorm. Am citit multe materiale pe această temă, dar cartea de față a făcut ca puterea de a ne schimba să devină și mai clară și chiar mai ușor de realizat decât înainte. Citește această carte!

— CAREY NIEWHOF, autor multipremiat *New York Times*
al cărții *At Your Best*, gazda *The Carey Niewhof Leadership Podcast*



Mă gândesc adesea că atunci când oamenii vor să se schimbe, ei caută remedii și o gamă largă de soluții motivaționale. Dar această carte îți îndreaptă atenția către schimbarea supranaturală de durată, îndreptându-te în direcția dragostei Tatălui nostru ceresc și a puterii care există în Numele Lui. Pastorul Craig a scris din nou un material pe care nu trebuie să-l ratezi, prezentând într-un mod foarte clar modul în care schimbarea este posibilă nu datorită nouă înșine, ci puterii lui Dumnezeu din noi.

— SADIE ROBERTSON HUFF, autoare, vorbitoare,
fondatoarea Live Original



Prima lege a mecanicii lui Newton spune că un obiect nemișcat va rămâne nemișcat și că un obiect în mișcare va rămâne în mișcare, până când o forță exterioară mai puternică acționează asupra lui. Schimbarea va avea loc numai atunci când ceva mai puternic o va determina să se întâmple. În cartea sa, Craig Groeschel ne oferă planul de valorificare a adevărului biblic pentru a schimba situații la care poate am renunțat de mult timp din cauza deznădejdiei. Această carte îți va schimba cu adevărat viața.

— NONA JONES, director comercial, vorbitoare,
autoarea cărții *Killing Comparison*



Cât de frustrant este să îți dorești să poți schimba anumite lucruri în viață și să nu fi în stare să faci asta. Chiar și mai frustrant este să nu știi de ce nu poți face acest lucru. În cartea aceasta, pastorul Craig ne

conduce pas cu pas, într-un mod practic și simplu, în procesul schimbării pe care dorim să o facem. Care este cel mai bun lucru? Totul se bazează pe puterea și Cuvântul lui Dumnezeu.

— KAKÁ, fotbalist brazilian (pensionat) și Jucătorul Anului 2007 în cadrul Campionatului Mondial de Fotbal



Încă o dată, Craig a pus la dispoziția noastră o unealtă profundă, practică și care se poate aplica imediat în cazul tuturor celor care doresc să devină persoanele pe care Dumnezeu ne-a creat să fim. Mă gândesc mereu la mesajul acestei cărți.

— PATRICK LENCIONI, autor multipremiat al cărții *Cinci disfuncții ale muncii în echipă*



Cartea lui Craig reprezintă ghidul tău pentru a ieși din blocajul în care te afli, pentru a-ți înțelege mai bine chemarea și pentru a deveni persoana pe care a creat-o Dumnezeu.

— JAMIE KERN LIMA, autoare multipremiată New York Times, autoarea cărții *Believe It* și fondatoarea IT Cosmetics



Când am citit această carte, primul meu gând a fost că Craig înțelege cu adevărat problema! El vede importanța modului în care gândim, simțim și alegem și felul în care acest lucru ne poate influența în viața noastră de zi cu zi și capacitatea noastră de a ne schimba. Cartea lui reprezintă o revărsare firească a dragostei lui sincere față de oameni și față de credința sa.

— DR. CAROLINE LEAF, specialist în neuroștiință și autoare multipremiată



În ultimele câteva decade, pastorul Craig a fost o voce atât de încurajatoare în a-i ajuta pe oameni să devină cea mai bună versiune a lor, așa cum i-a creat Dumnezeu! În cartea de față, Craig oferă sfaturi practice și înțelepciune biblică, pentru ca fiecare persoană să facă o diferență în lume.

— TIM TEBOW, fost atlet profesionist, autor multipremiat *New York Times* de cinci ori, fondatorul Tim Tebow Foundation

De același autor
la Editura Scriptum au mai apărut:

Chazown
Detoxifierea sufletului
Direcție divină
Rugăciuni periculoase
Puterea de a te schimba
Schimbare de perspectivă
Speranță în întuneric

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GROESCHEL, CRAIG

Puterea de a te schimba: dezvoltă obiceiurile care contează cel mai mult /

Craig Groeschel. – Oradea: Scriptum, 2024

ISBN 978-606-031-204-8

PUTEREA *de a te schimba*

**Dezvoltă obiceiurile
care contează cel mai mult**



CRAIG GROESCHEL



Editura Scriptum®
Oradea

Originally published under the title
The Power to Change
by Craig Groeschel

© 2023 by Craig Groeschel
Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C.,
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.
All Rights Reserved.

Ediția în limba română, publicată cu permisiune sub titlul
Puterea de a te schimba
de Craig Groeschel

© 2024 Editura Scriptum®
str. Simion Bărnuțiu nr. 2, 410204 Oradea – Bihor
Tel./Fax/Robot: 0259-457.428
E-mail: scriptum@scriptum.ro
Pagina web: WWW.SCRIPTUM.RO

Toate drepturile rezervate asupra prezentei ediții în limba română.
Prima ediție în limba română.

Cu excepția situațiilor când se specifică altfel, citatele biblice în limba română sunt preluate din NTR – Noua Traducere în Limba Română. Celelalte citate biblice în limba română provin din: VDC – Versiunea Dumitru Cornilescu, BTF 2015 – Biblia Traducerea Fidela. Citate din traduceri ale Bibliei în limba engleză: CEV – Contemporary English Version, MSG – The Message, NKJV – New King James Version, NLT – New Living Translation.

*Orice reproducere sau selecție de texte din această carte
este permisă doar cu aprobarea în scris a Editurii Scriptum, Oradea.*

ISBN 978-606-031-204-8

Tiparul executat în U.E.



CUPRINS

Mulțumiri | 9

Introducere: Dorința de a te schimba | 11

PARTEA ÎNTÂI: CINE EȘTI, NU CEEA CE FACI

- 1.1 De ce faci ceea ce faci | 21
- 1.2 Stagnare prin modificare comportamentală | 29
 - 1.3 Adevăratul tău sine | 35
 - 1.4 Viitorul tău sine | 43
- 1.5 Chemat să fii (înainte să faci) | 51
 - 1.6 Începe cu cine ești | 61

PARTEA A DOUA: INSTRUIRE, NU ÎNCERCARE

- 2.1 Chestiunea legată de scopuri | 71
- 2.2 Încercare versus antrenare | 81
- 2.3 Disciplina nu este un cuvânt murdar | 93
- 2.4 Obiceiul tău și o răsturnare de situație | 105
 - 2.5 Mă antrenez | 115

PARTEA A TREIA: OBICEIURI, NU SPERANȚĂ

- 3.1 Vrei să-ți schimbi viața? Schimbă-ți obiceiurile! | 123
- 3.2 Curățarea cu ață dentară mi-a salvat viața | 129
- 3.3 Circuitul | 139
- 3.4 Arta începutului | 149
- 3.5 Cum să te oprești înainte să dai greș | 163
- 3.6 De la scopuri la persoană | 175

PARTEA A PATRA: SEMĂNATUL, NU SEGERATUL

- 4.1 Consecvență fanatică | 181
- 4.2 Tu în zece ani de acum | 187
- 4.3 Culegi ceea ce ai semănat | 197
- 4.4 Seceri mai mult decât ai semănat | 203
- 4.5 Culegi după ce ai semănat | 213

PARTEA A CINCEA: PUTEREA LUI DUMNEZEU, NU VOIȚĂ

- 5.1 Eu nu pot | 223
- 5.2 Dar Dumnezeu poate | 233
- 5.3 Depinde numai de tine! (Dar de fapt, nu depinde deloc de tine) | 239
- 5.4 Înnoiește, rămâi, recunoaște, cere | 245
- 5.5 Pași | 259

Anexă: Afirmații cu privire la identitate și versete biblice | 265



MULȚUMIRI

Aș dori să-mi exprim cea mai profundă recunoștință tuturor prietenilor mei care au făcut ca această carte să vadă lumina tiparului.

Amy Groeschel, îți mulțumesc pentru faptul că m-ai încurajat în mod constant! Tu ești cea mai dragă persoană din viața mea. Te iubesc din toată inima!

Vince Antonucci, tu faci ca scrisul să fie o experiență minunată! Ești cu adevărat unul dintre cei mai inteligenți și talentați oameni pe care i-am cunoscut vreodată. Îți mulțumesc că ți-ai investit inima în acest proiect alături de mine. Sunt recunoscător să te am prieten și partener de scris.

PUTEREA DE A TE SCHIMBA

Robert Nolan, îți mulțumesc pentru că ai făcut retușurile finale. Contribuția ta la această carte a fost atât de importantă, ca de altfel și la *Schimbare de perspectivă*.

Tom Winters, îți mulțumesc pentru anii de prietenie și de parteneriat în materie de cărți!

Webster Younce, Andy Rogers, Brian Phipps, Curt Diepenhorst, Sara Colley, Paul Fisher, Katie Painter, Sarah Falter și întreaga echipă de la Zondervan, apreciez foarte mult devotamentul vostru de a influența vieți cu ajutorul cuvântului scris. Voi Îl onorați pe Isus cu lucrarea pe care o faceți, și se vede acest lucru.

Adrienne Manning, Jenn McCarty, Courtney Donald și Katherine Fedor, sunteți cei mai buni. Vă mulțumesc tuturor pentru ajutorul oferit în culise (și vă mulțumesc că mi-ați tolerat expresiile). Voi sunteți un dar pentru lucrarea noastră de slujire!

Cititorule, îți mulțumesc că ai curajul să crezi că te poți schimba. Mă rog ca Dumnezeu să folosească această carte pentru a te transforma exact în persoana pe care El dorește ca să devii.



INTRODUCERE

Dorința de a te schimba

Puține lucruri sunt mai frustrante în viață decât să știi că trebuie să te schimbi, să dorești și să încerci să te schimbi, dar să nu faci de fapt acest lucru.

Cum de știu asta?

Deoarece am încercat din greu de atâtea ori să mă schimb, însă m-am lovit mereu și mereu de același zid impenetrabil al eșecului.

Înainte să încep să stăpânesc obiceiurile pe care ți le împărtășesc în această carte, aceasta era viața mea.

Iată un exemplu: Știind că obiceiurile mele alimentare nu erau sănătoase și voind să progrez în acest domeniu, am încercat în mod repetat să-mi schimb dieta. Mi-am luat angajamentul de a consuma

PUTEREA DE A TE SCHIMBA

numai mâncare sănătoasă. Reușeam timp de o zi, dar înspre seară, motivația mea pălea și voința îmi slăbea.

Îmi încheiam ziua plină de succes, în care mâncasem sănătos, cu o mică gustare drept răsplată la culcare, constând din negrese. Și ceva sărat. Poate chipsuri sau salsa și puțină înghețată.

În dimineața următoare, mă trezeam vinovat și mă îndreptam rușinat la bucătărie ca să văd în chiuvetă și în coșul de gunoi dovada promisiunii mele încălcate.

Hotărât să mă descurc mai bine, mâncam un mic dejun sănătos, urmat de un prânz și o cină hrănitoare. Dar mai apoi serveam la culcare niște prăjiturile și chipsuri, și tort.

În cele din urmă, mă simțeam înfrânt și încetam să mai încerc să țin regim. Părea că aveam dorința de mă schimba, dar îmi lipsea puterea de a mă schimba.

Ai fost și tu în situația asta, nu-i așa?

Și tu ai încercat să te schimbi, însă n-a funcționat nici în cazul tău.

Dar de ce?

Noi ne dorim schimbare.

Ne dorim să ne schimbăm.

Ne dorim ca viața să fie altfel.

Tânjim după mai mult.

Ți se pare cunoscut?

Dar sincer vorbind, obosim. Suntem extenuați. Fie că este din punct de vedere fizic, mental, emoțional, spiritual sau din toate punctele de vedere. Schimbarea este dificilă. Încercarea de a te schimba te secătuieste de puteri. Problema noastră este că nu avem destulă putere.

Pe lângă extenuare, mai apare și sentimentul de rușine, deoarece ne tot mulțumim cu puțin. Ne simțim frustrați, așa cum mă simțeam eu atunci când intram dimineața în bucătărie. Începem să ne disprețuim dorința de a ne schimba și aparenta noastră incapacitate de a face acest lucru.

Iată câteva comportamente des întâlnite, pe care mulți dintre noi vrem să le schimbăm. În primul rând, este vorba despre „starturi”. Adică: „*Am de gând să*”:

- Să fiu mai mulțumitor;
- Să slăbesc nouă kilograme;

Dorința de a te schimba

- Să mă simt mai aproape de Dumnezeu;
- Să-mi revigorez căsnicia;
- Să-mi achit datoriile;
- Să citesc în mod constant din Biblie;
- Să scap dintr-o relație toxică;
- Să fac mișcare.

Apoi sunt „stopurile”. Adică: „*Gata! Am terminat-o cu*”:

- Stresul;
- Expunerea frustrărilor;
- Nerăbdarea;
- Întârzierile;
- Mâncatul în exces;
- Băutul peste măsură;
- Lenevitul;
- Gândirea negativă.

Fie că te regăsești sau nu în listele de mai sus, știi care e problema ta. Îți dorești de ani zile ca acel „lucru” să se schimbe, dar nu pare că ai găsit soluția salvatoare.

Dacă ai obiceiul să scrii într-un jurnal, poate că te-ai uitat în urmă la ceea ce ai scris acum mulți ani și ți-ai dat seama că scrii și în ziua de azi aceleași lucruri. Sau poate că mergi la consiliere de ceva vreme, dar simți că nu progresezi așa cum ai sperat atunci când ai început acest demers. Te lupți cu aceleași probleme vechi și încă sperii ca acea schimbare eluzivă să se întâmple.

Ceea ce înrăutățește foarte mult lucrurile este faptul că ai încercat. Adică te-ai străduit din răputeri. Nu ai stat pur și simplu fără să faci nimic. De-a lungul anilor, ai luat o serie de decizii și de angajamente, rezoluții de Anul Nou și încercări de a-ți stabili scopuri. De fapt, aceleași decizii, angajamente, rezoluții și scopuri. Deoarece, din nou spun asta, tu știi ce trebuie să se schimbe. Te-ai hotărât să faci în sfârșit ceva în privința asta – mereu și mereu. Totuși, până acum, nu s-a schimbat nimic.

E foarte probabil să urăști acest lucru la tine. Este jenant și dă naștere la regrete. De fiecare dată când încerci din nou să te schimbi

PUTEREA DE A TE SCHIMBA

și dai greș, te simți mai rău. Te uiți în oglindă și spui: „Ești jalnic.” Dar reușești să dai la o parte acest lucru și te întorci la vechea ta viață, care este inconfortabil de confortabilă. Apoi, te saturezi *din nou* de problema aceasta și *din nou* hotărăști să te schimbi. În cele din urmă, eșuezi *din nou*. De data asta, nu ești doar supărat pe tine însuși, ci te și simți rușinat și îți internalizezi eșecul. În loc să gândești: „*Am eșuat în a mă schimba*”, îți spui: „*Sunt un ratat. Mi-am ratat viața.*” Ai făcut un cocktail emoțional de ură de sine și rușine.

Iată o întrebare pe care nu îți place să o auzi: Cum ar fi dacă, peste ani de zile, te-ai găsi în același loc ca acum? Dorind să te schimbi, dar continuând să faci aceleași lucruri, trăind aceeași viață?

Știi că acest lucru sună descurajator, dar dacă nu ai văzut transformarea pe care ți-o dorești în ultimii ani, de ce crezi că ea va avea loc în viitor? Cum se va schimba ceva dacă nu se schimbă nimic?

În mod tragic, acesta este punctul în care mulți renunță. Ei își spun: „Nu mă pot schimba, așa că nici nu voi mai încerca să mă schimb. Bănuiesc că așa m-am născut și că așa sunt eu.”

Toate astea înseamnă că schimbarea e imposibilă în dreptul tău?

Toate astea înseamnă că Dumnezeu nu-ți răspunde la rugăciuni?

Toate astea înseamnă că ești condamnat să te lupți cu aceleași probleme sâcâitoare, tot restul vieții?

Nicidecum.

Te poți schimba, îți promit. Ce e mai important este faptul că Dumnezeu a promis că schimbarea este posibilă în dreptul tău. Așa cum am aflat în cazul meu.

Dar există un motiv pentru care schimbarea nu are loc. De fapt, nu. Vorbesc despre *motive*, la plural.

Vestea proastă: noi nu experimentăm o schimbare de durată, deoarece încercăm să ne schimbăm într-un mod greșit.

Vestea bună: noi putem învăța cum să ne schimbăm.

Vestea minunată: în această carte, vom învăța împreună cum să facem acest lucru. Vom accesa puterea de a ne schimba stăpânind obiceiurile care contează cel mai mult.

Iată planul pe care l-am conceput pentru ca tu să experimentezi schimbarea. Fiecare capitol conține:

Dorința de a te schimba

- Un concept fundamental pentru a aduce schimbarea, pentru a o consolida, argumentat cu experiențe, povești și exemple personale, învățătură și pasaje din Scriptură;
- Un exercițiu practic pe care tu să-l aplici pentru a învăța adevărurile pe care ți le-am prezentat;
- Un principiu călăuzitor, pentru a te încuraja și a te inspira în drumul tău spre schimbare;
- Un verset biblic din inima Tatălui.

În partea întâi, îți vei evalua percepția de sine, perspectiva cu privire la Dumnezeu și la noua persoană care dorești să devii.

În partea a doua, vei învăța cât de valoros este să te antrenezi, în loc să tot încerci din greu.

În partea a treia, vei descoperi faptul că speranța nu ne schimbă viețile, ci obiceiurile sunt agentul schimbării.

În partea a patra, vei vedea cum principiul semănatului și al seceratului pot schimba traiectoria viitorului tău.

În partea a cincea, vei vedea cum puterea lui Dumnezeu poate deveni catalizatorul unei schimbări de durată în viața ta.

Pentru ca tu să stăpânești obiceiurile care contează cel mai mult, eu îți ofer o cărare clară care să te ducă în locul unde ți-ai dorit să ajungi dintotdeauna, aceeași cărare pe care eu umblu de ani de zile.

Dacă ești gata să trăiești viața la care ai sperat și pe care ai visat-o, hai să descoperim care este prima greșeală pe care o facem atunci când încercăm să ne schimbăm. Apoi îți voi oferi prima noastră soluție.

Ești gata?

Pentru a experimenta o schimbare de durată, concentrează-te pe cine ești, nu pe ceea ce faci.

Exercițiul 1

Pentru a aplica primul nostru exercițiu, hai să pregătim terenul personalizând această introducere.

Te voi ruga să scrii comportamentele pe care vrei să le schimbi. Dar mai întâi de toate, vreau să uiți toate momentele în care ai încercat să te

PUTEREA DE A TE SCHIMBA

schimbi – fie starturi, fie stopuri. Pentru a o lua de la capăt, fi îngăduitor cu tine însuși și fi de acord cu un nou început. Poate că ai aceleași țeluri, dar vei avea o abordare nouă. Gândește-te la orice schimbare pe care ți-o dorești, chiar și una la care ai renunțat cu mult timp în urmă, și lasă ca acest exercițiu să constituie o resetare, o înviore, o trezire pentru tine.

Scrie „starturile” tale – comportamente pe care vrei să le schimbi:

Scrie „stopurile” tale – comportamente la care vrei să renunți:

În cele din urmă, dacă Dumnezeu ți-ar spune că ar schimba în mod miraculos ceva în tine, chiar acum în acest moment, care ar fi acel lucru?

Principiul 1

**Pentru a experimenta o schimbare de durată,
concentrează-te pe cine ești, nu pe ceea ce faci!**

Iată, urmează să fac ceva nou.
Acum se ivește; nu-l recunoașteți?
Voi face o cale în pustie și râuri în deșert.

— ISAIA 43:19



PARTEA ÎNTÂI

Cine ești, nu ceea ce faci

