

E D I T U R A   S C R I P T U M®

**SCHIMBARE DE**  
*perspectivă*

Alte cărți de același autor  
apărute la Editura Scriptum:

*Detoxifierea sufletului*  
*Diracție divină*  
*Rugăciuni periculoase*  
***Schimbare de perspectivă***  
*Speranță în întuneric*

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**GROESCHEL, CRAIG**

**Schimbare de perspectivă : cum să câștigi războiul pentru mintea ta /**

Craig Groeschel. - Oradea: Scriptum, 2023

ISBN 978-606-031-158-4

159.9

## *Aprecieri pentru această carte*

De fiecare dată când genialul meu prieten, pastorul Craig, scrie o carte, iau aminte. Iar cea mai nouă lucrare a lui nu dezamăgește. *Schimbare de perspectivă* este o lectură obligatorie pentru cei care vor să identifice tiparele greșite de gândire și vor să știe cum să le rezolve. O mare parte din succesele și eșecurile din viață își au rădăcina în mintea noastră. Această carte incredibilă este bine documentată, se bazează pe adevăruri scripturale și oferă modalități practice prin care să-ți îmbunătățești modul de a gândi, lucruri care te vor ajuta să câștigi bătăliile zilnice care se dau în mintea ta. Am de gând să dau acest material tuturor membrilor familiei mele. Este foarte bun!

—LYSA TERKEURST, autoare multipremiată New York Times,  
președinta *Proverbs 31 Ministries*



Nu putem schimba ceea ce nu vedem și nu Îi putem da lui Isus lucrurile pentru care nu ne facem timp să le înțelegem. Această carte este plină de sfaturi utile care vin din partea unui om în care am încredere de ani de zile. Craig ne ajută să înțelegem modul în care funcționează mintea noastră, de ce facem lucrurile pe care le facem, precum și modul în care putem face următorii pași curajoși pe drumul credinței.

—BOB GOFF, soțul scumpei Maria



Dacă ești ca mine și te-ai luptat și tu cu anxietatea sau cu tiparele negative de gândire, atunci această carte este pentru tine. Pastorul Craig face o treabă excelentă în a explica modul în care ne putem schimba gândirea pentru ca Dumnezeu să ne poată transforma viețile. Partea cea mai bună este că el se folosește atât de *psihologie*, cât și de Cuvântul lui Dumnezeu pentru a ne prezenta aceste adevăruri. Această carte îți va arăta cum să-ți imaginezi noua viață și cum să încetezi să mai crezi minciunile dușmanului.

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



Faptul că noi credem minciuni ne fură viața pe care Dumnezeu intenționează ca noi să o avem. Prin intermediul Scripturii și al științei, Craig ne oferă niște strategii eficiente pentru a învinge minciunile, pentru a ne schimba modul de gândire și pentru a câștiga bătălia din mintea noastră cu ajutorul Cuvântului lui Dumnezeu.

— DAVE RAMSEY, autor multipremiat și prezentator radio



Modul tău de a gândi îți hotărăște destinul. Fie crezi că poți, fie crezi că nu poți, ai dreptate. Această carte îți va oferi unelte prin care să-ți înnoiești mintea prin puterea Cuvântului lui Dumnezeu ca să trăiești o viață plină de pasiune și de scop și ca să-ți împlinești destinul.

— CHRISTINE CAINE, autoare multipremiată,  
fondatoarea A21 și Propel Women



Un material practic și profund. Nu sunt prea mulți oameni ca pastorul Craig Groeschel care să ia un adevăr teologic și să înlăture confuzia pentru a ajunge la o aplicație clară și plină de semnificație. Acesta este motivul pentru care sunt convins că această carte îi va provoca, dar îi va și duce pe cititori în direcția unei vieți schimbate și roditoare. Cred că acest subiect este esențial în procesul de sfințire al fiecărui credincios, așa că acest material trebuie citit neapărat.

— LOUIE GIGLIO, pastorul bisericii Passion City, fondatorul  
conferințelor Passion, autorul cărții *Nu-i oferi dușmanului loc la masa ta*



Încă din copilărie, am știut că diferența dintre oamenii de succes și cei care nu au parte de realizări stă în modul lor de gândire. Aceasta este o lecție pe care am învățat-o de la tatăl meu și care m-a călăuzit până în ziua de azi. În noua lui carte, prietenul meu, Craig Groeschel, îmbină descoperirile

științifice cu înțelepciunea biblică în ceea ce privește procesul de gândire și îți arată cum îți poți schimba modul de a gândi pentru a-ți putea schimba viața.

—JOHN C. MAXWELL,  
fondatorul The Maxwell Leadership Enterprise



E timpul să renunți la vechile tipare de gândire și să începi să te îndrepti spre viața pe care ai putea să o trăiești, o viață în care nu mai ești la cheremul gândurilor tale. Am avut nevoie în mod personal de aceste lecții din partea prietenului meu, Craig Groeschel, și mă bucur atât de mult că el îți împărtășește aceste adevăruri în noua lui carte.

—STEVEN FURTICK, pastorul Elevation Church,  
autor multipremiat New York Times



Craig este un lider curajos care și-a dedicat viața împărtășirii adevărului în generația noastră. El este un ghid de încredere pe parcursul acestui subiect de discuție.

—JENNIE ALLEN, autoare, autoare multipremiată New York Times a  
cărții *Eliberează-te de gândurile toxice*,  
fondatoarea și vizionara IF Gathering



Craig a combinat entuziasmul său molipsitor de a-i vedea pe oameni că reușesc în viață cu înțelegerea modului în care funcționează creierul uman și cu abilitatea sa de a transmite Cuvântul lui Dumnezeu, și a pus totul în această carte. În timp ce citești aceste pagini, e foarte probabil să ai o revelație în mintea și în inima ta.

—MICHAEL JR., comediant, autor, lider de opinie



# **SCHIMBARE DE** *perspectivă*

CUM SĂ CÂȘTIGI RĂZBOIUL PENTRU MINTEA TA

**CRAIG GROESCHEL**



Editura Scriptum®  
Oradea

Originally published under the title  
*Winning the War in Your Mind*  
by Craig Groeschel

© 2021 by Craig Groeschel  
Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C.,  
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Ediția în limba română, publicată sub titlul  
*Schimbare de perspectivă*  
de Craig Groeschel

© 2023 Editura Scriptum®  
str. Lăpușului nr. 28, 410264 Oradea - Bihor, România  
Tel./Fax/Robot: 0259-457.428  
E-mail: [scriptum@scriptum.ro](mailto:scriptum@scriptum.ro)  
Pagina web: [WWW.SCRIPTUM.RO](http://WWW.SCRIPTUM.RO)

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

Cu excepția situațiilor când se specifică altfel, toate citatele biblice folosite provin din Noua traducere românească (NTR) a Bibliei

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

ISBN 978-606-031-158-4

Tiparul executat în U.E.



Dedic această carte tatălui meu.  
Tu ești persoana cea mai optimistă pe care o cunosc.  
Îți mulțumesc pentru că te străduiești întotdeauna  
să găsești partea pozitivă în orice situație  
și pentru că mă inspiri să-mi schimb modul de a gândi.  
Sunt mândru că tu ești tatăl meu.





# Cuprins

*Mulțumiri* | 13

*Introducere: În ce direcție te duc gândurile tale?* | 15

## **Partea întâi: Principiul înlocuirii?**

**Îndepărtează minciunile, înlocuiește-le cu adevărul**

1. Percepția înseamnă realitate | 21

*Exercițiul 1: Verificarea gândurilor tale* | 32

2. Cum să devii un luptător cu gândurile tale | 39

*Exercițiul 2: Identificarea minciunilor pe care le crezi* | 49

3. Minciuni vechi, adevăr nou | 51

*Exercițiul 3: Declararea adevărului* | 64

## **Partea a doua: Principiul resetării**

**Resetează-ți creierul, înnoiește-ți mintea**

4. Fire încurcate și șanțuri circulare | 71

*Exercițiul 4: Cum să-ți recunoști șanțurile* | 85

5. Cum să creezi un tranșeu al adevărului | 87  
*Exercițiul 5: Cum să sapi tranșee ale adevărului | 101*

6. Rumezare și înnoire | 103  
*Exercițiul 6: Cum să înveți să rumezi | 111*

### **Partea treia: Principiul reformulării** **Reformulează-ți gândurile, restaurează-ți perspectiva**

7. Lentile și filtre | 115  
*Exercițiul 7: Predispoziție cognitivă, control și reformulare | 123*

8. Ceea ce Dumnezeu nu a făcut | 125  
*Exercițiul 8: Rugăciuni fără răspuns | 131*

9. Bunătate colaterală | 133  
*Exercițiul 9: Bunătatea colaterală | 143*

### **Partea a patra: Principiul bucuriei** **Înviează-ți sufletul, recapătă-ți viața**

10. Probleme, panică și prezență | 147  
*Exercițiul 10: Când te-ai săturat | 160*

11. Perspectiva laudei | 163  
*Exercițiul 11: Cutia lui Dumnezeu | 177*

12. Privește prin, nu înspre | 179  
*Exercițiul 12: Cum să evaluezi ce este corect | 189*

*Concluzie: Alege să câștigi războiul | 191*  
*Postfață, de Amy Groeschel | 197*  
*Anexe: Versete biblice pentru câștigarea războiului | 201*

## MULȚUMIRI



**A**ș dori să-mi exprim cea mai adâncă recunoștință tuturor prietenilor mei care m-au ajutat ca această carte să vadă lumina tiparului.

Amy Groeschel, tu ești cea mai bună prietenă a mea pentru totdeauna. Îți mulțumesc că ești extrem de dedicată lui Dumnezeu, alături de mine, de treizeci de ani și mai mult.

Vince Antonucci, ești cel mai bun dintre toți. Îi mulțumesc sincer lui Dumnezeu pentru prietenia noastră de-a lungul anilor. Pasiunea, creativitatea și dragostea ta față de acest mesaj sunt evidente pe fiecare pagină a cărții. Îți mulțumesc că mi-ai împărtășit darurile pentru a extinde lucrarea misiunii noastre. Sunt deosebit de recunoscător pentru tine.

Dudley Delfs, îți mulțumesc pentru investiția ta în acest proiect. Părerea ta, sugestiile și corecturile tale au fost extrem de utile.

Katherine Fedor, îți mulțumesc pentru că ești persoana cea mai pasionată de detalii care trăiește pe acest pământ.

## SCHIMBARE DE PERSPECTIVĂ

Webster Younce, Andy Rogers, Brian Phipps, Robin Schmitt, Curt Diepenhorst, Paul Fisher, Trinity McFadden și întreaga echipă de la Zondervan, e o adevărată onoare să-mi public cartea la voi. Voi Îl onorați pe Isus prin lucrarea pe care o faceți și acest lucru se vede.

Tom Winters, e greu de crezut la câte cărți am lucrat împreună. Ești un prieten de nădejde și un agent foarte implicat.

Adrienne Manning, tu ești împlânzitoarea de cărți. Îți mulțumesc fiindcă îți pasă la fel de mult ca mie de acest mesaj. Tu faci ca lucrarea noastră de misiune să se extindă și să ne îmbogățească tuturor viețile.

Ție, cititorule, îți mulțumesc fiindcă ai călătorit alături de mine. Haide să facem acest lucru împreună. Identifică acele gânduri care nu sunt compatibile cu adevărul. Înlocuiește minciunile pe care le crezi cu adevărul neschimbător al lui Dumnezeu. Schimbă-ți modul de a gândi. Și lasă-L pe Dumnezeu să-ți schimbe viața.

## INTRODUCERE



# În ce direcție te duc gândurile tale?

**V**iețile noastre se îndreaptă întotdeauna în direcția celor mai puternice gânduri ale noastre. Gândurile ne formează ca oameni. Așadar, poate că citești lucrul acesta și te gândești că sunt un predicator melodramatic care folosește tot felul de figuri de stil pentru a-ți atrage atenția. Dar nu exagerez. Viețile noastre chiar se îndreaptă în direcția gândurilor noastre. Cu cât înțelegem mai bine acest adevăr, cu atât mai bine vom fi pregătiți pentru a schimba traiectoria vieților noastre. Dar nu e nevoie să mă crezi pe cuvânt. Atât Biblia, cât și știința modernă dovedesc că acest lucru este adevărat. Astfel, pe parcursul acestei cărți, vom discuta atât principiile scripturale, cât și ceea ce am aflat din cercetările științifice. Iată un scurt exemplu a ceea ce vreau să spun:

În Filipeni 4:8-9, apostolul Pavel scrie: „În cele din urmă, fraților, tot ce este adevărat, tot ce este nobil, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este plăcut, tot ce este demn de admirat, dacă este vreo faptă măreață, dacă este ceva demn de laudă, la acestea gândiți-vă!

## SCHIMBARE DE PERSPECTIVĂ

Iar ceea ce ați învățat, ați primit, ați auzit și ați văzut în mine, aceea faceți! Și Dumnezeuul păcii va fi cu voi.“

În aceste trei fraze, Pavel trece de la

- ✓ gândire („la acestea gândiți-vă) la
- ✓ acțiune („aceea faceți“) și la
- ✓ experiență („și Dumnezeuul păcii va fi cu voi“).

Pavel ne transmite, de fapt, că propriile noastre gânduri ne influențează viața.

În ultimii ani, s-a dezvoltat o întreagă disciplină a psihologiei moderne numită terapie cognitiv-comportamentală. Această învățatură revoluționară relevă faptul că multe probleme, de la tulburări de alimentație la provocări relaționale, dependențe și chiar unele forme de depresie și anxietate își au rădăcina în tipare negative și greșite de gândire.\* Rezolvarea acelor probleme începe cu schimbarea gândirii greșite care stă la baza lor.

Nu știu ce părere ai tu, dar atunci când Biblia și psihologia modernă afirmă același lucru, vreau să aflu mai multe detalii.

## E timpul să-ți schimbi modul de gândire?

Peste zece ani, fiecare dintre noi se va uita în oglindă și își va vedea reflexia. Acea persoană va fi influențată de gândurile de azi. Viața pe care o avem este o reflectare a modului nostru de a gândi. Acesta este un gând nesăbuit, nu-i așa? Ceea ce gândim va determina cine vom deveni mâine. Și încă mai nesăbuit este faptul că probabil nici nu ne dăm seama că se întâmplă asta. Nu ne gândim la puterea pe care o au gândurile noastre, ceea ce le face cu atât mai puternice. Dar Dumnezeu ne-a creat în felul acesta. Ceea ce știința demonstrează astăzi e ceea ce Dumnezeu ne-a spus prin intermediul lui Solomon cu aproape trei mii de ani în urmă: „Cum gândește omul în inima lui, așa este

---

\* What Is CBT Psychology, and What Are Its Benefits?, betterhelp.com (7 august 2020), [www.betterhelp.com/advice/psychologists/what-is-cbt-psychology-and-what-are-its-benefits](http://www.betterhelp.com/advice/psychologists/what-is-cbt-psychology-and-what-are-its-benefits).



## În ce direcție te duc gândurile tale?

el“ (Proverbe 23:7). Așadar, dacă atât Biblia, cât și știința ne învață că viețile noastre se îndreaptă în direcția celor mai puternice gânduri ale noastre, atunci trebuie să ne întrebăm: „Îmi place direcția spre care mă îndreaptă gândurile mele?“ Dacă răspunsul este negativ, atunci poate că este timpul să-ți schimbi modul de gândire. Hotărăște-te să-ți schimbi modul de gândire pentru ca Dumnezeu să-ți poată schimba viața. Dacă te-ai săturat să te învârți într-un cerc vicios și nu mai dorești ca gândurile toxice să-ți otrăvească viața, dacă te-ai săturat să fi la chermul vocilor tale lăuntrice, vreau să te încurajez să continui să citești și să fi deschis. Fie că te consideri creștin sau nu, îți promit că aici vei găsi adevăruri care vor funcționa dacă vei face un efort ca să le aplici în viața ta.

În timp ce parcurgem împreună acest subiect important, vreau să-ți arăt cum îți poți schimba modul de gândire și cum îți poți transforma viața. În partea întâi, vom analiza bătălia care se dă în mintea ta și faptul că, în realitate, tu nu ești singur cu gândurile tale. În partea a doua, vei învăța modul în care funcționează creierul și vei afla cum să-l resetezi. În partea a treia, vei descoperi cum să-ți redefinești modul de gândire și cum să-ți reconfigurezi mintea cu ajutorul unor gânduri noi. Și în partea a patra, vei fi pregătit pentru a-ți identifica declanșatorii mentali și cum îi poți înfrânge prin rugăciune și elogiul adus lui Dumnezeu. La sfârșitul fiecărui capitol, vei găsi un exercițiu care te va ajuta să-ți înnoiești mintea. Apoi, la sfârșitul acestei cărți, ne vom imagina noua ta viață. Vei descoperi cum să trăiești eliberat de anxietate și negativism în timp ce vei experimenta bucuria și pacea care decurg din cunoașterea lui Dumnezeu și trăirea acestui adevăr. Dacă ești sceptic, nu e nicio problemă. Crede-mă că te înțeleg. Noi toți am încercat, fără succes, să ne schimbăm obiceiurile proaste și să facem ordine în haosul din gândurile noastre. Dar de data aceasta, nu ești singur. Ești pe cale să afli că Dumnezeu este alături de tine în cadrul acestui proces de transformare a propriei gândiri. Iar eu voi fi ghidul care te va conduce de-a lungul acestei călătorii. Cu ajutorul lui Dumnezeu, tu îți *poți* transforma mintea. Poți să încetezi să mai crezi minciunile care te trag înapoi. Poți rupe cercul vicios al gândurilor care îți fac rău ție și altora. Îi poți permite lui Dumnezeu să-ți înnoiască mintea umplându-te cu adevărul Său neschimbător.

## SCHIMBARE DE PERSPECTIVĂ

Poți permite ca gândurile Lui să devină și gândurile tale. Cu această ocazie, haide să ne întoarcem la afirmația de la început: viețile noastre se îndreaptă întotdeauna în direcția celor mai puternice gânduri ale noastre. Ceea ce gândim va determina ceea ce devenim.

Dacă ești de acord cu această afirmație – și nu uita că, atât Biblia, cât și știința spun că este adevărată – atunci este timpul să-ți schimbi modul de gândire pentru ca Dumnezeu să-ți poată schimba viața.

PARTEA ÎNTÂI

---

## PRINCIPIUL ÎNLOCUIRII



**Îndepărtează minciunile, înlocuiește-le cu adevărul**

*Căci Dumnezeu nu ne-a dat un duh de frică,  
ci de putere, de dragoste și de stăpânire de sine.*

—2 TIMOTEI 1:7



## CAPITOLUL 1



# Percepția înseamnă realitate

**P**rietenul meu Kevin a slujit ca pastor în comitetul nostru de conducere timp de aproape douăzeci de ani înainte să se pensioneze. Cu mult timp în urmă, la începutul lucrării de slujire, echipa noastră obișnuia să joace un joc numit „prinde steagul“ în fața birourilor noastre din biserică. Adeseori, spiritele se încingeau în timp ce jucătorii încercau să pună mâna pe steag. Dar, fiindcă eram slujitori, bineînțeles că era vorba de o râvnă sfântă. Totuși, în cele din urmă, doi oameni au fost răniți, așa că a trebuit să stabilim niște reguli de joc. Una dintre acele reguli era că nu aveam voie să atacăm înainte de ora opt dimineața. Eu obișnuiesc să merg la lucru devreme și, într-o zi când am ajuns la ora șapte și mă îndreptam spre biroul meu, am simțit că ceva nu era în regulă. Bănuind că mi se pune la cale o farsă, am deschis repede un dulap și l-am găsit acolo pe pastorul Kevin ascunzându-se. Nu știu dacă a stat toată noaptea acolo, dar planul său era să aștepte răbdător ca să mă atace pe neprevăzute. Dar, grație capacității mele extrasenzoriale de a detecta pericolul, i-am