

# JEFF KELLER

## ATITUDINEA ESTE TOTUL



## Cuprins

<i>Mulțumiri</i> .....	9
<i>Introducere</i>	
Noaptea care mi-a schimbat viața .....	11

### P A R T E A I

#### **Rădăcinile succesului se află în minte**

LECȚIA NR. 1	
Atitudinea este fereastra ta către lume .....	23
LECȚIA NR. 2	
Ești un magnet uman .....	31
LECȚIA NR. 3	
Imaginează-ți calea către succes! .....	41
LECȚIA NR. 4	
Ia-ți un angajament... și vei muta munții din loc! .....	52
LECȚIA NR. 5	
Transformă-ți problemele în oportunități! .....	62

**P A R T E A A II-A****Fii atent la ce spui!**

LECȚIA NR. 6	
Cuvintele îți croiesc calea . . . . .	75
LECȚIA NR. 7	
Ce mai faci? . . . . .	88
LECȚIA NR. 8	
Nu te mai tot plânge! . . . . .	97

**P A R T E A A III-A****Divinitatea îi ajută pe cei care acționează**

LECȚIA NR. 9	
Asociază-te cu persoane pozitive! . . . . .	107
LECȚIA NR. 10	
Înfruntă-ți temerile și dezvoltă-te! . . . . .	116
LECȚIA NR. 11	
Ieși în lume și eşuează! . . . . .	129
LECȚIA NR. 12	
Stabilirea rețelei de cunoștințe . . . . .	139
<i>Concluzie</i>	
Schimbă-ți atitudinea și îți vei schimba viața . . . . .	151

LECȚIA NR. **1**

## ATITUDINEA ESTE FEREAȘTRA TA CĂTRE LUME

*Este mai bine să te menții curat și strălucitor;  
tu ești fereaștra prin care trebuie să vezi lumea.*

GEORGE BERNARD SHAW

**E**ra ora unu după-amiaza și Sarei îi era foame. Lucrase cu spor câteva ore la birou și se hotărâse să ia o gustare la o cafenea din apropiere.

Câteva minute mai târziu, a intrat în cafenea Sam. Și el era în pauza de masă. Sam s-a așezat la o masă aflată la câțiva metri de Sara.

În acea după-amiază pe Sara și pe Sam i-a servit aceeași chelneriță. Fiecare client a așteptat cam la fel de mult până când chelnerița a luat comanda. Fiecare dintre ei și-a primit masa în jurul aceleiași ore. Fiecăruia i-a fost servită mâncare bine gătită, hrănitoare. Și fiecare a așteptat aproximativ la fel de mult până când chelnerița le-a înmănat nota de plată.

Dar aici asemănările se sfârșesc.

Sara intrase în cafenea zâmbind, pășind vesel și cu o perspectivă pozitivă asupra lumii.

---

*Atitudinea  
reprezintă  
o putere secretă,  
care funcționează  
24 de ore pe zi,  
spre binele  
sau răul cuiva.*

---

ANONIM

Acest lucru era evident pentru toată lumea. Limbajul trupului și atitudinea ei îi reflectau optimismul. Sara a luat o masă delicioasă, a schimbat câteva cuvinte plăcute cu chelnerița și s-a întors la serviciu cu bateriile încărcate.

Pe de altă parte, Sam intrase încruntat în cafenea. Arăta de parcă ar fi mâncat murături toată dimineața. Părea copleșit și încordat. Limbajul trupului său spunea: „Nu te apropia!” S-a supărat că nu i-a fost luată comanda imediat. S-a declarat nemulțumit de timpul prea lung, necesar pentru a-i fi servită masa. S-a plâns de calitatea mâncării și a fost furios că nu și-a primit nota imediat.

De ce au avut Sara și Sam experiențe atât de diferite în cafenea? Adu-ți aminte că fiecare a fost tratat exact în același fel. Concluzia este următoarea: Sara vede lumea prin prisma unei atitudini pozitive. Sam vede lumea prin prisma unei atitudini negative.

### **O definiție a atitudinii**

Gândește-te că atitudinea ta este un filtru mental prin care percepi lumea. Filtrul prin care unii oameni văd lumea este optimist (aceste persoane văd jumătatea plină a paharului), pe când filtrul altora este negativ (aceste persoane văd jumătatea goală a paharului). Vă voi da câteva exemple pentru a ilustra diferența dintre o atitudine pozitivă și una negativă.

Persoana cu o atitudine negativă gândește „NU POT”.

Persoana cu o atitudine pozitivă gândește „POT”.

Persoana cu o atitudine negativă stăruie asupra problemelor.

Persoana cu o atitudine pozitivă se concentrează asupra soluțiilor.

Persoana cu o atitudine negativă le găsește celorlalți nenumărate defecte.

Persoana cu o atitudine pozitivă caută aspectele pozitive ale celorlalți.

Persoana cu o atitudine negativă se concentrează pe ceea ce îi lipsește.

Persoana cu o atitudine pozitivă este recunoscătoare pentru lucrurile cu care a fost înzestrată.

Persoana cu o atitudine negativă vede limitările.

Persoana cu o atitudine pozitivă vede posibilitățile.

Aș putea să continui la nesfârșit cu acest fel de exemple, dar sunt convins că ai înțeles despre ce este vorba. Când vorbesc despre atitudine în fața unui auditoriu, adesea folosesc imagini. Acestea sunt utile pentru că oamenii înțeleg și rețin mai bine ceea ce spun. De aceea, voi folosi această metodă și acum: *Atitudinea este fereaștra ta către lume.*

### **Fiecare pornește la drum cu o fereaștră mintală curată**

Să analizăm puțin motivele pentru care am afirmat că atitudinea este fereaștra ta către lume. Noi toți pornim în viață cu o atitudine bună, altfel spus, cu o fereaștră mintală curată. Pentru a înțelege acest lucru, este suficient să privești copiii mici. Râd și chicotesc tot timpul. Au o dispoziție veselă. Le place să exploreze lucruri noi.

Gândește-te la atitudinea unui copil care învață să meargă. Ce face el atunci când se împiedică și cade? Ți voi spune ce *nu* face. Nu se încrunță și nici nu învinuiește covorul. Nu își acuză mama sau tatăl pentru că l-ar fi

---

*Nu întotdeauna  
poți controla  
împrejurările.*

*Dar îți poți  
controla propriile  
gânduri.*

CHARLES POPPLESTONE

---

îndrumat greșit. Nu renunță. Oh, nu! Zâmbește, se ridică din nou și încearcă încă o dată. Și încă o dată. Continuă să încerce săptămâni la rând, cu o atitudine pozitivă, până când reușește! Fereastra lui este curată ca lacrima și simte că poate cuceri lumea.

Dar, după cum bine știi, există momente în viață când fereastra ta se umple de murdărie. Și iată ce se întâmplă:

Ferestrele noastre se murdăresc din cauza criticilor pe care le primim de la părinți și profesori.

Ferestrele noastre se pătează din cauza ridiculizării la care ne supun colegii.

Ferestrele noastre se mâzgălesc din cauza respingerilor.

Ferestrele noastre se mânjesc din cauza dezamăgirilor.

Ferestrele noastre se întunecă din cauza îndoielilor.

Problema este că murdăria continuă să se adune și, din păcate, mult prea mulți oameni nu fac nimic în această privință. Ei își continuă viața având ferestrele murdare. Își pierd entuziasmul. Devin frustrați și deprimăți. Și, cel mai tragic, renunță la visele lor — și asta se întâmplă numai pentru că nu și-au curățat fereastra atitudinii.

Acesta este drumul pe care îl urmam eu. Fereastra mea era murdară atunci când eram avocat. Și cu cât petreceam mai mult timp în acel mediu, cu atât mai murdară devenea fereastra mea. Nu vedeam nicio oportunitate. Cum aș fi putut? Fereastra mea era pătată cu noroiul negativității.

### **Spală-ți fereastra!**

Dar apoi am descoperit, cu ajutorul bunului Dumnezeu, că singurul lucru pe care trebuia să îl fac era să îmi curăț fereastra! Trebuia să îmi schimb atitudinea pentru a putea vedea din nou lumea în mod clar. După

ce am îndepărtat murdăria de pe fereastră, mi s-a înfățișat o lume complet nouă. Frustrarea și deprimarea au dispărut. Am devenit mult mai încrezător. Era pentru primă dată după mulți ani când puteam vedea posibilitățile extraordinare pe care viața avea să mi le ofere.

Și am reușit să îmi schimb cariera și să desfășor o muncă de care eram pasionat. În definitiv, scopul principal al profesiei mele de acum este să ajut oamenii să își spele ferestrele — să își îmbunătățească atitudinea!

Înțelegi motivele pentru care îți spun că atitudinea este fereaștra ta către lume? Poți să analizezi cum anume atitudinea afectează felul în care privești totul în viață? Și, mai important decât atât, începi să vezi acele domenii în care fereaștra ta trebuie spălată?

## Tu îți controlezi atitudinea

Este de datoria ta să îți păstrezi fereaștra curată. Desigur, eu te pot încuraja. Există și alte persoane care te pot încuraja. Dar, în cele din urmă, nimeni altcineva nu poate curăța fereaștra în locul tău.

Ceea ce trebuie să înțelegi este că ai întotdeauna posibilitatea de a alege. Poți lăsa petele să se adune pe fereastră

și să privești viața printr-un geam murdar. Dar o asemenea abordare își are consecințele ei și, din păcate, nu sunt deloc plăcute. Vei trece prin viață ca o persoană negativistă și frustrată. Vei fi nefericit. Vei realiza numai o mică parte din lucrurile de care ești capabil.

Dar există și o altă cale — mai bună. Când te vei hotărî să folosești buretele și să îți cureți fereaștra, viața se va schimba, devenind mai luminoasă și mai însorită. Vei fi mai sănătos și mai fericit. Vei începe să îți stabi-

---

*Lucrurile  
nu sunt bune  
sau rele în sine,  
gândirea noastră  
le face să fie astfel.*

WILLIAM SHAKESPEARE

---



# practic

E dimineață și tocmai v-ați trezit. Cum simțiți ziua care va urma? Oftați din greu la gândul că iar o luați de la capăt sau vă cuprinde entuziasmul în fața unor noi provocări? Nu suntem toți la fel, e adevărat, dar cei care reușesc să cultive optimismul și încrederea sunt aceia care se bucură de succes în viață. Autorul cărții a descoperit acest secret la vârsta de 30 de ani. Într-o bună zi, s-a trezit nemulțumit de viața sa, deși practica avocatura, avea familie, era sănătos și, aparent, totul se desfășura conform propriilor alegeri. Totuși, entuziasmul și sentimentul de împlinire îi lipseau cu desăvârșire. Acesta a fost momentul de cotitură, momentul în care Jeff Keller și-a dat seama că în viață „atitudinea este totul”. Pornind de la acest adevăr, a reușit să-și schimbe propria viață și apoi a schimbat viețile multor oameni. Strategia pe care a folosit-o se află în paginile acestei cărți și poate fi rezumată astfel: gândește-vorbește-acționează.

