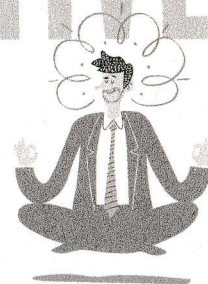


**ROGER FRITZ**

**PUTEREA  
ATITUDINII  
POZITIVE**

**DESCOPERĂ  
SECRETUL  
SUCESULUI**



Traducere din limba engleză  
de Cosmin Nedelcu



București  
2019

*The Power of a Positive Attitude*  
*Discovering the Key to Success*  
Roger Fritz

Copyright © 2010 JMW Group & Roger Fritz  
Drepturi deținute exclusiv de JMW Group, Inc.  
jmwgroup@jmwgroup.net



Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România  
tel. 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372  
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

[www.litera.ro](http://www.litera.ro)

*Puterea atitudinii pozitive*  
*Descoperă secretul succesului*  
Roger Fritz

Copyright © 2019 Grup Media Litera  
pentru versiunea în limba română  
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii  
Redactori: Livia Olteanu, Carmen Vasile  
Corector: Sabrina Florescu  
Copertă: Alex Eser  
Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
CARNEGIE, DALE

Puterea atitudinii pozitive. Descoperă secretul  
succesului / Roger Fritz; trad. din limba engleză  
de Cosmin Nedelcu – București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3953-0

I. Nedelcu, Cosmin (trad.)

159.9

## CUPRINS

<i>Introducere</i> .....	7
1. Interpretarea lumii din jur .....	13
2. Cum afectează atitudinea rezultatul .....	27
3. Liderii eficienți sunt optimiști .....	43
4. Motivarea membrilor echipei .....	59
5. Creșterea performanței .....	77
6. Perfecționarea abilităților interpersonale .....	89
7. Depășirea în echipă a problemelor .....	97
8. Îmbunătățirea aptitudinilor .....	107
9. Învinge epuizarea și stresul .....	121
10. Atitudinea pozitivă – cheia succesului .....	131

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

CAPITOLUL 1  
INTERPRETAREA  
LUMII DIN JUR

*Orice fapt cu care ne confruntăm e mai puțin important decât atitudinea noastră față de el, căci atitudinea hotărăște dacă avem succes sau nu.*

NORMAN VINCENT PEALE

Primul pas spre a căpăta o atitudine pozitivă constă în a deveni conștient de adevărata natură a atitudinii tale din prezent. Acest lucru nu este întotdeauna așa de simplu precum pare, însă modul în care reacționezi în diverse situații spune multe despre atitudinea ta. Pentru a avea succes în oricare dintre demersurile pe care le întreprinzi, trebuie să le abordezi cu o atitudine pozitivă sau asertivă.

## Coeficientul atitudinii pozitive (CAP)

Pentru a determina ce CAP (coeficient al atitudinii pozitive) ai, răspunde la următoarele întrebări și decide cât de frecvent dai dovadă de un anumit comportament. Notează cu 1 dacă nu se întâmplă niciodată, cu 2 dacă se întâmplă rareori, cu 3 dacă se întâmplă uneori, cu 4 dacă se întâmplă frecvent și cu 5 dacă se întâmplă aproape întotdeauna. Nu uita că acest chestionar te ajută să îți determini coeficientul atitudinii pozitive, deci fii sincer cu tine.

- \_\_\_\_\_ Pot să-mi revin repede după un eșec.
- \_\_\_\_\_ Am obiective personale la care lucrez.
- \_\_\_\_\_ Țin evidența progreselor înregistrate în atingerea obiectivelor mele și fac modificările necesare.
- \_\_\_\_\_ Mă hotărâsc cu greutate dacă îmi plac sau nu oamenii noi pe care-i întâlnesc.

- \_\_\_\_\_ Primesc multe idei bune de la oamenii din jur.
- \_\_\_\_\_ Pot să aflu ceea ce vreau să știu fără să am parte de prea mult ajutor.
- \_\_\_\_\_ Nu trebuie să mi se reamintească să fac ceea ce am acceptat să fac.
- \_\_\_\_\_ Îi identific rapid pe oamenii pesimiști.
- \_\_\_\_\_ Îmi place să ascult explicațiile oamenilor, chiar dacă nu-mi sunt pe plac.
- \_\_\_\_\_ Am răbdare cu oamenii care nu sunt de acord cu mine.

**Total:** \_\_\_\_\_

Să discutăm despre scorul tău și implicațiile acestuia.

Dacă ai adunat peste 40 de puncte, ai o atitudine pozitivă puternică. Acest lucru îți conferă credibilitate ca lider și compatibilitate în rândul colegilor de muncă.

Dacă ai adunat între 30 și 40 de puncte, ai o atitudine pozitivă normală. Acest lucru îți va prinde bine și vei exercita o influență favorabilă asupra celor din jurul tău.

Dacă ai adunat între 20 și 30 de puncte, ai o atitudine împrevizibilă, care va crea confuzie și nesiguranță în relațiile tale personale și profesionale.

Dacă ai adunat sub 20 de puncte, ai o atitudine negativă, care te va împiedica să ai încredere în relațiile de acasă și de la locul de muncă.

Utilizarea chestionarului CAP te va ajuta să decizi care sunt domeniile asupra cărora trebuie să lucrezi pentru a-ți spori influența și atitudinea pozitivă.

## Evaluează-ți atitudinea față de propria persoană

Dacă te simți bine din punct de vedere fizic, calitatea vieții tale va depinde în mare parte de atitudinea pe care o ai. Este important așadar să nu pierzi din vedere faptul că atitudinea

se reflectă atât în interior, asupra propriei persoane, cât și în exterior, asupra celorlalți oameni.

Pune-ți următoarele întrebări pentru a determina dacă, de obicei, ai o atitudine pozitivă față de propria persoană.

Răspunde cu Da/Nu/Nu știu:

1. Ești o persoană care învață sau una care refuză să învețe? În general, ești dispus să recunoști că nimeni nu deține toate răspunsurile și continui să îți dai silința să înveți?
2. Faci tot ce îți stă în putință la locul de muncă? O dovadă în acest sens ar fi faptul că tinzi să propui metode mai bune de a rezolva problemele.
3. Manifestezi entuziasm în privința majorității lucrurilor pe care le spui și le faci? Ce spun experiențele trecute despre asta? Ce îți vor spune prietenii?
4. Ești dispus să evoluezi? Crezi că este responsabilitatea ta să te pregătești pentru a crește sau aștepți ca altcineva să îți spună ce să faci?
5. Apreciezi schimbările? Ești genul de persoană care experimentează, care încearcă lucruri noi, care este de obicei deschisă la sugestii?
6. Și cu siguranță nu în ultimul rând, ai simțul umorului? Te iei mai în serios decât o fac cei din jur? Îți oferă vreo bucurie ceea ce faci la muncă? Te distrează?

*Atitudinea este un detaliu mărunț care contează enorm.*

WINSTON CHURCHILL

## Evaluează-ți atitudinea față de cei din jur

Ai mereu o atitudine pozitivă față de oamenii din jur? Iată câteva metode prin care poți verifica acest lucru.

Ești interesat *cu adevărat*? Discuți despre nevoile și problemele celorlalți? Sinceritatea nu poate fi mimată.

**Iei în considerare punctele de vedere ale celorlalți?** Felul în care se simt, motivul pentru care se simt astfel, pentru care gândesc și acționează așa cum o fac? Îi observi? Ești un bun ascultător?

**Ești în stare să cooperezi pentru a atinge niște obiective comune?** Ești un bun coechipier?

## Atitudinea te poate pune într-o lumină bună sau proastă

Atitudinea influențează fiecare aspect al vieții tale personale și profesionale. Un exemplu potrivit este siguranța la locul de muncă. O atitudine negativă poate duce la:

- Neglijență. „Nu contează cu adevărat.“
- Ignoranță. „Nú mi-am dat seama că situația va escalada.“
- Fatalism. „Dacă se întâmplă, se întâmplă.“
- Cinism. „Toate filmele și afișele astea nu sunt decât niște copilării.“
- Lene. „Nu-mi bat capul să port cască ori ochelari de protecție sau cizme de cauciuc.“
- Nechibzuință. Unii oameni cred că primejdia dă culoare vieții și le place să trăiască periculos.
- Încredere exagerată în sine. „Nu m-am rănit vreme de 20 de ani; n-are cum să se întâmple acum.“

În schimb, o atitudine pozitivă îi va face să planifice lucrurile dinainte pe cei care gândesc: „Poate că durează puțin mai mult, dar mai degrabă o fac așa, ca să fiu în siguranță“.

Perspectiva acestora va suna cam așa: „Vreau să știu care sunt obiectivele tale, deoarece doresc ca amândoi să progresăm“. Atitudinea pozitivă va crea o atmosferă plină de respect, datorită căreia îți va fi simplu să spui „Îți mulțumesc pentru sugestie“. Va conduce la mai multă atenție. „Vreau s-o fac așa cum trebuie, de la bun început, pentru ca nimeni să nu aibă de suferit.“

Atitudinea pozitivă va genera conștiinciozitate: „Vreau să repar chestia asta acum ca să nu uit; ar putea să devină periculoasă pentru cineva“. Va conduce la mai multă vigilență: „Dacă mă concentrez și sunt atent acum, toți cei implicați vor fi în siguranță“.

Talentul nu este suficient pentru a avea succes. Deși talentul și cunoștințele sunt esențiale, cheia care le descătușează pe amândouă este starea ta de spirit. Aceasta implică seriozitate. Mândria devine o satisfacție de bază, pe care o vei simți indiferent de locul tău de muncă. Atitudinea pozitivă implică respect pentru drepturile celorlalți, dovedit prin recunoașterea meritelor pentru ceea ce fac. Necesită considerație atunci când îi poți ajuta să își facă treaba într-un mod mai eficient. Și mai are nevoie de acel tip de entuziasm care alimentează progresul. Chiar și un zâmbet poate fi un semn de încurajare, care va fi perceput și împărtășit.

Conștientizează că inamicul se află de obicei în interior și că primul pas în analizarea atitudinii este să începi cu propria persoană.

*Toți oamenii își pot schimba viețile schimbându-și atitudinile.*

ANDREW CARNEGIE

## Gândește singur

Robert Louis Stevenson a oferit acest sfat în *Creed for Positive Living* [Crezul pentru o viață optimistă]. Povața este foarte veche, dar rămâne de actualitate.

*Hotărăște-te să fii optimist.* Învață să descoperi plăcere în lucrurile simple. Profită la maximum de circumstanțele în care te găsești. Nimeni nu le are pe toate; oricine are un motiv de tristețe strecurat printre bucuriile vieții. Șiretlicul este să faci în așa fel încât răsul să eclipseze lacrimile. Nu încerca să eviți toate riscurile. Nu te gândi că într-un fel sau altul ar trebui să fii protejat de ghinioanele care se abat asupra altora. Așa ceva nu-i cu puțință și vei fi dezamăgit atunci

când vei descoperi că ți se întâmplă și ție. Viitorul este întotdeauna incert.

Nu poți să-i mulțumești pe toți. Nu lăsa critica să te afecteze prea mult. Nu le permite celor din jur sau „înțelepciunii convenționale” să ia decizii în locul tău. Fii tu însuși! Pe termen lung, o să îți fie mai bine. Ocupă-te de lucrurile care îți fac plăcere. Nu îți bate singur cuie în talpă. Adeseori, închipuirile sunt mai greu de suportat decât realitatea.

„Ura otrăvește sufletul”, spunea Stevenson, așa că nu învidia ceea ce au alții. Nu purta pică. Evită-i pe oamenii care te întristează. Descoperă-ți pasiunile. Dacă nu poți călători, citește despre locuri noi. Nu regreta că nu ai fost undeva sau că nu ai făcut ceva. Nu îți bate capul cu trecutul. Nu îți irosi viața lăsând necazurile și greșelile să te macine.

Nu fi cel care nu trece niciodată peste lucrurile care s-au întâmplat. Oprește-te și gândește-te la oamenii din viața ta care trăiesc în trecut sau care poartă ranchiună. Reflectează asupra atitudinii lor, fie pozitivă, fie negativă, și întreabă-te dacă vrei să fii ca ei.

Fă tot ce îți stă în putință pentru a-i ajuta pe cei mai puțin norocoși decât tine. Și mai presus de toate, ocupă-ți timpul cu una sau mai multe activități. O persoană ocupată nu are timp să fie nefericită.

Când ajungi în punctul în care situația actuală îți stârnește multe îndoieli, amintește-ți că viața este o călătorie, nu o destinație. Ne aflăm mereu în căutarea răspunsurilor. Asta se întâmplă pentru că ne luptăm întotdeauna cu schimbarea, cu teama sau cu eșecul, ba chiar și cu succesul. Da, și succesul poate să atragă după sine probleme; vom discuta despre câteva dintre ele. Trebuie să te adaptezi constant.

Experiențele inedite sunt adeseori riscante. Trebuie să te acomodezi în permanență la noile circumstanțe. Este posibil să fii nevoit să te adaptezi la oameni diferiți. Trebuie să te hotărăști câtă emoție ar trebui să lași să se întrevadă, mai ales la locul de muncă. Îți poți face griji că viața a devenit o

rutină și dacă-i așa vei reflecta cum poți să schimbi lucrurile. Pentru a face față noilor experiențe, o imagine de sine pozitivă și o atitudine pozitivă sunt neprețuite.

Există dovezi puternice ale modului în care imaginea de sine îți influențează rezultatele. Părerea pe care o ai despre tine îți afectează atitudinea, care la rândul ei îți afectează acțiunile, chestiune care îți determină realizările.

Secretul, așadar, pentru a căpăta încredere, a câștiga respect și a face schimbări pozitive, cu rezultate bune, constă în dezvoltarea și menținerea unei imagini de sine bune. Vestea tristă este că, de multe ori, majoritatea dintre noi nu izbutim acest lucru, deoarece nu facem zilnic demersuri în acest sens. Problema subiacentă este că ne lăsăm duși de val și reacționăm în loc să inițiem acțiunea. Să ne gândim la acest lucru ca la plantarea unei culturi agricole. Dacă dorim o recoltă mai bogată de respect de sine, încredere și oportunități, trebuie să ne schimbăm și să preluăm controlul asupra lucrurilor care pot fi făcute, fără să ne mai facem griji în privința celor care nu țin de noi. Dacă ești fermier, nu îți poți bate permanent capul cu vremea de afară.

Merităm mai mult decât să pierdem timp și energie învinovățindu-i pe alții pentru pasele noastre proaste, complăcându-ne în autocompătimire, căutând răzbunare sau concentrându-ne asupra greșelilor din trecut. Trebuie să ne înțelegem îndoielile și temerile. Dar schimbarea nu va veni doar prin analiză. Aceasta apare doar ca urmare a acțiunii. Nu e niciodată simplă și necesită determinare și disciplină.

## Schimă-ți sentimentele pe care le ai despre propria persoană

Poți să îți schimbi părerea pe care o ai despre propria persoană. Următoarele sugestii îți vor fi de ajutor:

1. Fă o listă cu punctele slabe, greșelile din trecut, eșecurile și momentele tale stânjenitoare. Arde-o. Privește-o cum se transformă în cenușă și spune cu voce tare: „Este ultima

oară când vă mai las să mă descurajați. Am lucruri mai importante de făcut“. Acțiunile îți întăresc întotdeauna gândurile dominante. Învață de pe urma acestor gafe din trecut și descotorosește-te de ele. Dă-ți pace. Sunt destui indivizi pe lume care așteaptă să te critice.

2. Fă o listă cu calitățile, competențele și realizările tale. Un curriculum vitae realist este un punct bun de pornire. Cere ajutorul prietenilor. Citește lista cu voce tare, de trei ori pe zi timp de trei săptămâni, iar după aceea citește-o în fiecare zi imediat ce te dai jos din pat. Amintește-ți, acțiunile tale îți întăresc gândurile dominante. Dacă te-ai simțit vreodată valoros, demn de laudă sau priceput în trecut, te poți simți din nou așa. Ai petrecut mulți ani permițându-le celorlalți să te conducă. Acum totul depinde de tine.
3. Citește sau ascultă în fiecare zi ceva care te motivează sau te inspiră. Reprezentările pozitive necesită exemple pozitive. De asemenea, ai nevoie de experiența altor oameni. Căutările, procedeele și rezultatele lor îți pot economisi ani în deprinderea tehnicii și te vor feri de durerea provocată de metoda învățării de pe urma propriilor greșeli.
4. Scrie care sunt obiectivele tale specifice. Acest lucru îți declanșează automat mecanismul înnăscut de urmărire a obiectivelor. Chiar și când dormi, subconștientul tău te va ajuta să treci peste bariere, obstacole și înfrângeri. Pe măsură ce îți atingi scopurile, dovada scrisă îți sprijină imaginea de persoană merituoasă și plină de succes, plantând semințele unei imagini pozitive despre sine.
5. Asumă-ți responsabilitatea pentru starea ta emoțională. Este dificil să crești ca un vultur când ești înconjurat de curcani. Legea gravitației emoționale este puternică. Devii asemenea persoanelor cu care te asociezi.

Acești pași de început în construirea imaginii de sine pot părea simpliști, dar se bazează pe cercetări și rezultate solide. Reprezintă fundația pentru ceea ce eu numesc o valoare

interioară puternică. Când ai încredere în valorile tale și în propriile puncte forte și îți asumi responsabilitatea de a fi un om merituos și creativ, atunci și numai atunci vei deveni o sursă de influență pozitivă pentru oamenii din jur.

## Perseverează

*Cei care continuă să-și dea silința se pot reinventa.*

Este naiv să te aștepti ca succesul de durată să vină cât ai bate din palme. De cele mai multe ori, acest lucru presupune să pornești de la bază, urcând treaptă cu treaptă. Cazul marelui jucător de baseball Eddie Mathews este un exemplu bun.

După ce a absolvit liceul din Santa Barbara, California, Mathews – pe atunci în vârstă de 17 ani – a primit două oferte de a juca baseball profesionist. Una venea din partea echipei Brooklyn Dodgers și includea o primă de instalare de 60 000 de dolari. Cealaltă aparținea echipei Boston Braves și cuprindea o primă de 4 000 de dolari.

Mathews a cântărit cele două opțiuni. Dacă alegea Dodgers, primea bani mai mulți și intra imediat în lotul unei echipe din liga mare. Dacă mergea la Braves, primea bani mai puțini și era de așteptat să înceapă la una dintre echipele lor din ligile inferioare.

Și-a dat seama că mai are foarte multe lucruri de învățat. A simțit că participarea în ligile inferioare reprezenta cea mai bună cale de a căpăta experiență, așa că a acceptat contractul celor de la Braves. A fost o decizie înțeleaptă.

La acel nivel, Mathews a jucat alături și împotriva multor foste vedete din prima ligă, ale căror cariere erau la apus. Petrecându-și timpul cu ele, pe teren și în afara lui, a aflat ingredientele-cheie ale succesului: să dai totul pe teren în fiecare zi, să fii modest și să faci tot ce ține de tine ca să învingi.

De-a lungul carierei sale, Mathews a reușit 512 de ture întregi de teren, egalându-l pe Ernie Banks și ocupând locul al 13-lea în clasamentul pitcherilor din toate timpurile. A reușit să marcheze