

# 1

## În ce fel te va ajuta AMP?

O atitudine mentală pozitivă îți permite să rămâi optimist și să nu te lași descurajat sau doborât de disperare. Dacă vei dezvolta și vei ajunge la AMP, vei descoperi că starea ta de spirit se va îmbunătăți simțitor, vei avea relații mai sănătoase și mai productive cu ceilalți oameni și vei alege căi de acțiune care te vor conduce către lucrurile importante pe care ți le dorești în viață. Nu este de mirare că AMP este denumită filozofia „POT FACE – VOI FACE“.

Atunci când cultivi AMP, trăiești în armonie cu tine însuși – și cu cei din jurul tău. Cu ajutorul AMP vei dobândi acea energie interioară, acea strălucire lăuntrică, acel sentiment care îți îngăduie să experimentezi respectul de sine și sentimente benefice ție. Vei atrage bunăvoința celorlalți și oportunitățile și vei evita să ajungi în situații nefaste.

Efectele AMP sunt automate, însă nu și asimilarea ei. AMP necesită un proces continuu de punere în practică. Nu este un lucru pe care să îl folosești doar atunci când îți convine. Este o parte esențială a modului tău de viață. AMP trebuie să devină un obicei pentru tine, ceva adânc întipărit în structura ta, și care se manifestă în orice ocazie.

Adoptând în mod regulat AMP, poți ajunge să o utilizezi instinctiv, așa cum te închei la un nasture sau îți legi șireturile. Trebuie și poate să fie la fel de naturală ca respirația. Așa cum scria odată pe un panou publicitar din Upstate New York: „Alegeți cu grijă drumul pe care îl urmați, căci vă veți petrece următorii 10 kilometri mergând pe el.“

---

*NIMIC NU SE BUCURĂ DE MAI MULT SUCCES  
DECÂT SUCCESUL...*

Cu cine ai prefera să-ți petreci timpul?

- Cu o persoană pesimistă, suspicioasă, posomorâtă și mereu convinsă că singurul nor răzleț de pe cer prevestește un uragan?
- Cu o persoană optimistă, încrezătoare, sociabilă și mereu capabilă să rezolve probleme, să găsească soluții și să maximizeze beneficiile?

Este evident de ce AMP îți permite să câștigi prietenia și cooperarea oamenilor, să depășești orice obstacol și să transformi problemele în oportunități.

---

Suntem conduși de obiceiurile noastre. Alegerile pe care le faci decid dacă obiceiurile tale și efectele acestora sunt pozitive sau negative. Poți alege să te lași dominat de gânduri negative. Poți să iei o decizie conștientă de a înlocui ideile și impulsurile negative cu unele pozitive ori de câte ori te confrunți cu ele. Obiceiurile pozitive îți vor influența în mod automat mintea să fie mai alertă,

imaginația să fie mai activă, entuziasmul și voința să se manifeste mai acut.

AMP atrage după sine consecințe benefice așa cum magnetul atrage pilitura de fier. AMP va aduce în viața ta oameni, succes și bogăție. Perspectiva optimistă este irezistibilă. AMP te apără și te protejează de îndoieli și deznadejde. Când te vei confrunta cu neazuri – și nimeni nu este ferit de asta –, nu te vei lăsa pradă disperării și nu te vei simți copleșit de împrejurări. De fapt, AMP îți permite să vezi orice situație mai clar, astfel încât să poți transforma dificultățile într-un potențial succes, învățând din ele și folosind ceea ce ai învățat în avantajul tău.

AMP este reacția mentală corectă la orice stimul transmis de simțurile tale. Odată însușită, AMP te va ajuta să analizezi, să acționezi și să reacționezi la fiecare persoană sau circumstanță în mod corect. Tu ești singurul care poate decide ce este mai bine pentru mintea și viața ta.

AMP te învață să gândești și să acționezi constructiv. Te poți folosi de AMP ca să îți transpui dorințele și nevoile în realitate. Atunci când înveți cum să fructifici din plin ceea ce ai, înveți să profiți de oportunități acolo unde toți ceilalți văd doar o problemă. Cu ajutorul AMP, poți pune în aplicare filozofia lui Benjamin Disraeli, celebrul prim-ministru britanic: „Nu suntem creaturi ale circumstanțelor; suntem creatori ai circumstanțelor.“

Una dintre modalitățile de cultivare și aplicare a unei atitudini mentale pozitive este alegerea unei expresii *auto-motivante*, un cuvânt sau o frază cu semnificație aparte pentru tine, care să îți reamintească de angajamentul față de AMP și de obiectivele propuse. Repetarea ei în mod

constant, mai ales în situațiile în care te confrunți cu circumstanțe care reclamă în mod special AMP, te ajută să-ți fortifici hotărârea de a acționa în cea mai indicată manieră posibilă.

---

### *ALEGEREA UNEI EXPRESII AUTOMOTIVANTE*

Este de preferat să găsești o frază motivațională care să consolideze aspectele esențiale ale atitudinii mentale pozitive în viața ta. Dacă știi că ai un anumit comportament pe care vrei să îl demontezi, îți poți ajusta în consecință expresia automotivantă.

Dat fiind că expresia respectivă va deveni o parte integrantă din viața ta, alege una care să reflecte convingerile tale cele mai nobile. În felul acesta, vei fi mereu inspirat să acționezi în conformitate cu ea. Obiectivul tău este să devii o persoană *congruentă* – astfel încât ceea ce pretinzi că ești și ceea ce ești cu adevărat să devină una și aceeași.

Iată câteva sugestii:

- Ce ție nu-ți place altora nu face.
  - Mă simt sănătos, mă simt fericit, mă simt minunat.
  - Acum e timpul să acționezi!
  - Tot ceea ce pot concepe și crede cu adevărat pot obține.
  - Orice problemă are o rezolvare.
  - *Cum*, nu dacă.
  - Victoria se măsoară în centimetri, nu în kilometri.
  - O pot face. O voi face.
-

Repetă cu voce tare expresia ta automotivantă de mai multe ori pe zi. Rostește-o cu convingere și implicare de 50 de ori înainte de culcare. Afișează-o la vedere: pe oglinda de la baie, pe bordul mașinii, pe calendarul de birou, pe ușa frigiderului, în portofel. Cu cât o repeți mai des, cu atât mai mult devine un obicei, împreună cu valorile pe care le exprimă.

### **Câțiva dintre cei care și-au adus contribuția la conceptul de AMP**

Sunt mulți cei care au contribuit la dezvoltarea și perfecționarea conceptului de AMP. William James (1842–1910), absolvent al Școlii de Medicină Harvard care a rămas în cadrul universității ca profesor de anatomie, fiziologie, psihologie și filozofie, a contribuit la dezvoltarea unui sistem de gândire numit *pragmatism*. Conform ideilor pragmatismului, doar rezultatele contează. Gândul este un ghid pentru acțiune. Dacă un gând nu se concretizează în acțiuni practice, este inutil. După cum scria James: „Nu vă temeți de viață. Aveți încredere că viața merită trăită și credința voastră va crea acea realitate.“

Contemporanii lui James i-au respectat teoriile, filozoful câștigând nenumărați adepți. Era convins că viața este o luptă între pesimism și optimism. James se opunea cu vehemență gândirii negative. „Aceasta cultivă în oameni eșecul și îndoiala“, spunea el. În concepția lui, universul este plin de *posibilități*. Dacă vor să devină mai buni, oamenii nu trebuie decât să deschidă ochii și să găsească puterea minții care sălășluiește în ei. James credea că oricare dintre noi își poate decide viitorul și că „devenim ceea ce gândim în majoritatea timpului. Cea mai mare

revoluție din generația noastră s-a produs atunci când oamenii au descoperit că, schimbându-și atitudinea mentală, își pot schimba și aspectele exterioare ale vieții“.

Napoleon Hill (1883–1970) a fost și el unul dintre cei care au purtat ștafeta AMP. El și-a consacrat întreaga carieră intervievării unor oameni care se bucurau de un succes enorm, extrăgând din cercetările sale 17 principii în baza cărora a formulat prima filozofie practică ce are drept scop realizarea personală. Hill a enumerat aceste principii în cărți precum *Legea succesului\**, *De la idee la bani\*\** și în multe alte cărți de dezvoltare personală. El a descoperit că oamenii pe care i-a studiat aveau toți în comun o atitudine mentală pozitivă. Despre unul dintre ei, Hill a făcut următoarea remarcă: „Andrew Carnegie avea o obsesie. Era convins că lucrurile pe care merită să le avem sunt lucruri pentru care merită să muncim. Cred că orice lucru pe care merită să îl avem și pentru care merită să muncim este un lucru pentru care merită să plătim.“

Willye White, câștigătoare a medaliei de argint la Jocurile Olimpice, împărtășește aceeași convingere. Ea este cea care susține programul „Girls Athletic“ instituit de Robert Taylor Homes din Chicago. Programul oferă celor 2 500 de fete care locuiesc în complexul de apartamente sociale din sudul orașului Chicago șansa de a-și schimba percepția despre sine prin intermediul atletismului. Când fetele o întrebă pe White cum să facă să scape de viața în locuințe

---

\* Traducere în română de Ioana Pătrășcanu, Curtea Veche Publishing, București, 2020. (N. red.)

\*\* Traducere în română de Ioana Maria Tomuș și Andra Șamata, ediția a III-a revizuită, Curtea Veche Publishing, București, 2018. (N. red.)

sociale, ea le răspunde: „Modalități există. Întrebarea mea este: ce preț sunteți dispuse să plătiți pentru visurile voastre? Un vis fără un plan este o simplă dorință!“ (Fraza lor automotivantă este: CREDE ȘI VEI OBTȚINE!)

W. Clement Stone, un autor contemporan remarcabil, cu care am colaborat vreme de 50 de ani, și un om care a acumulat și apoi a împărtășit cu cei din jur bogata sa experiență punând în practică aceste principii într-un mod desăvârșit, a făcut o descoperire profundă în calitate de coautor al cărții *Cheia succesului. Gândirea pozitivă* (scrisă împreună cu Napoleon Hill). Esența descoperirii sale a fost următoarea: principiile fundamentale ale succesului contribuie la realizarea obiectivelor importante numai în măsura în care sunt constant susținute și întregite de o atitudine mentală pozitivă.

Principiul acela a devenit fundamentul filozofiei lui Stone și tema centrală a scrierilor sale. Scena era pregătită, iar AMP se afla sub lumina reflectoarelor. Așa cum reiese și din exemplele incluse în această carte, AMP continuă să fie semnul distinctiv al oricărei persoane care a obținut un succes de durată.

## Ce este AMP?

AMP este acronimul expresiei „atitudine mentală pozitivă“, dar reprezintă mai mult decât o simplă perspectivă optimistă asupra vieții. După ce vei înțelege exact cum funcționează și o vei aplica în mod corect, vei vedea că este, de fapt, un sistem cu patru componente. Acestea sunt:

1. o mentalitate onestă și echilibrată;

2. o conștiință constructivă;
3. o filozofie de viață atotcuprinzătoare; și
4. abilitatea de a alege acțiunile și reacțiile corecte și de a le duce până la capăt.

Napoleon Hill a definit atitudinea mentală pozitivă drept: „O stare mentală caracterizată de încredere în sine, onestitate și atitudine constructivă, creată și susținută de un individ cu ajutorul unor metode liber alese, prin acțiunea voinței și bazată pe motive personale.“

W. Clement Stone a adăugat: „O atitudine mentală pozitivă este gândul, acțiunea sau reacția onestă *corectă* la o anumită situație sau set de circumstanțe; cu alte cuvinte, gândurile, acțiunile și reacțiile care nu încalcă legile lui Dumnezeu sau drepturile semenilor noștri.“

Stone și-a detaliat apoi ideea astfel: „Ești produsul unor factori care țin de ereditate și mediu înconjurător, de corpul fizic, de mintea conștientă și subconștientă, de o anumită poziție și direcție în timp și spațiu, la care se adaugă ceva în plus, inclusiv anumite forțe cunoscute sau necunoscute. Atunci când gândești în lumina AMP, poți să influențezi, să folosești, să controlezi, să neutralizezi sau să te armonizezi cu oricare dintre acești factori sau cu toți deodată. Poți să îți dirijezi gândurile, să îți stăpânești emoțiile și să îți decizi destinul. Ești o minte înzestrată cu trup.“

Așadar, ce este AMP? Să analizăm semnificația celor trei cuvinte care intră în alcătuirea conceptului de atitudine mentală pozitivă:



**ATITUDINE.** AMP depinde de atitudinile corecte, care sunt sentimente sau stări de spirit. Atitudinea se referă la principalele tale sentimente față de propria persoană, față de alte persoane, situații, circumstanțe sau lucruri.

**MENTALĂ.** AMP este o putere a minții tale, nu a corpului tău. Ține minte: „Ești o MINTE înzestrată cu trup.“ Minte ta este cea care deține controlul.

**POZITIVĂ.** AMP este o forță sau putere asociată cu trășături pozitive, cum ar fi onestitatea, încrederea, iubirea, integritatea, speranța, optimismul, curajul, inițiativa, generozitatea, răbdarea, bunătatea și judecata sănătoasă.

Cele trei inițiale combinate – AMP – sunt acronimul termenului atitudine mentală pozitivă, adevizul care unește toate caracteristicile tale pozitive, sursa de putere care îți permite să fii o persoană ce poate realiza absolut orice, cu condiția ca ceea ce îți dorești sau faci să nu încalce legile lui Dumnezeu sau drepturile celorlalți. Pe scurt, atitudinea mentală pozitivă este starea mentală corectă care generează invariabil acțiunile – și reacțiile – corecte.

AMP este stabilizatorul de care avem cu toții nevoie pentru a înfrunta dificultățile vieții. În structura unei nave, stabilizatorul este un soi de amortizor de șocuri, un fel de giroscop care previne răsturnarea vaselor pe timp de furtună. Îmi amintesc că am navigat odată pe o mare agitată, dar călătoria a fost cât se poate de plăcută și deloc inconfortabilă, datorită stabilizatorului navei. În schimb, în timpul unei alte călătorii similare pe mare, cu mulți ani în urmă, vasul nu era dotat cu stabilizator și tot drumul a fost extrem de neplăcut. Însă orice stabilizator, fie că este

vorba de un giroscop sau de orice altceva, devine inutil dacă nu este pus în funcțiune.

Același lucru este valabil și pentru AMP. Ea trebuie dezvoltată și folosită. Oamenii care nu adoptă o atitudine mentală pozitivă față de viață și de muncă devin nefericiți. Unii dezvoltă chiar afecțiuni psihosomatice sau au căderi nervoase pentru că sunt copleșiți de orice turbulență care apare în viața lor. În plus, îi fac nefericiți și pe cei din jurul lor, indiferent că e vorba de colegi de muncă sau membri ai familiei.

Cultivând gânduri pozitive și eliminând gândurile negative, folosești un stabilizator natural și eficient, mult superior oricărui giroscop mecanic. Ai puterea să-ți dirijezi gândurile, să-ți stăpânești emoțiile și să-ți decizi destinul.

### **Instrucțiuni de utilizare: AMP în zece pași**

Ceea ce vei învăța aici este o formulă simplă, în zece pași, pentru dezvoltarea și menținerea unei atitudini mentale pozitive. Cei zece pași te ajută să dobândești AMP și te încurajează să o pui în practică, astfel încât să devină parte din viața ta. Un proverb chinezesc despre procesul de învățare spune: „Aud și uit. Văd și îmi amintesc. Fac și înțeleg.“

Dacă vrei să parcurgi cei zece pași pentru dezvoltarea și menținerea AMP, trebuie să faci mai mult decât să auzi și să vezi – trebuie să acționezi! Dacă respecti indicațiile formulate aici, vei dobândi AMP. Cei zece pași sunt interdependenți și se susțin reciproc. Gândește-te puțin la faptul că toată literatura engleză este alcătuită din numai 26 de litere. Toată muzica este compusă din numai