

CUPRINS

CAPITOLUL 1 – Altă carte despre atitudine? – Da, dar una care îți dă un șut unde trebuie!, 17

Subliniază lucrurile importante din carte, 29

CAPITOLUL 2 – Cum a ajutat un șut în atitudine la transformarea unui om negativist, anxios, plângăreț și deprimat în „Domnul Atitudine™”, 31

Ceașca de cafea care a schimbat atitudinea mea în fața vieții!, 36

Dacă vrei o viață mai bună, punctul de pornire este atitudinea ta, 39

**CAPITOLUL 3 – Impuls pentru atitudine Principiul #1
Totul începe cu atitudinea ta, 45**

Meditează la următoarele idei, 48

Prin urmare, de ce să îți îmbunătățești atitudinea?, 49

Ce este atitudinea?, 49

De unde vine atitudinea?, 50

Primul pas: fă ca atitudinea să lucreze în favoarea ta, 50

Atitudinea ne este testată și pusă la încercare în fiecare zi, 51

Ce ne determină mentalitatea, starea de spirit sau modul de gândire?, 51

Vulturii care distrug atitudinea, 53

Cunoaște-ți atitudinea, 53

**CAPITOLUL 4 – Impuls pentru atitudine Principiul #2
Transformă-ți atitudinea în tot atât timp cât ai face un duș, 55**
Conceptul dușului pentru atitudine, 55

**CAPITOLUL 5 – Impuls pentru atitudine Principiul #3
Drumul spre o mai bună atitudine începe în momentul în care iei lucrurile mai ușor!, 59**

Ce înseamnă să iei lucrurile mai ușor?, 60

Patru motive ca să iei lucrurile mai ușor și să râzi, 61

Folosește umorul la locul de muncă, 66

De ce să apelezi la umor la birou, 67
Patru căi rapide pentru a-ți activa „mușchiul” umorului, 69

CAPITOLUL 6 – Impuls pentru atitudine Principiul #4
Cum hrănești atitudinea – o mică doză de *vitamine* poate transforma o persoană mohorâtă și negativistă, 71
Conceptul Vitaminei pentru Atitudine, 74

CAPITOLUL 7 – Impuls pentru atitudine Principiul #5
Atitudinea poate să-ți stea în cale, să te ajute să mergi pe calea cea bună sau să-ți creeze o cale nouă, 77
Ce îți stă în cale?, 79
Dacă nu poți identifica ce te limitează, ce ai de făcut?, 82

CAPITOLUL 8 – Impuls pentru atitudine Principiul #6
Dacă nu-ți place cum arată tabloul vieții tale, începe să pictezi o imagine diferită, 87
Nu se va sfârși până când 200 de oameni nu-ți vor vedea chiloții, 89
Când întreaga ta viață are nevoie să fie repictată, 90

CAPITOLUL 9 – Impuls pentru atitudine Principiul #7
Când te îndoiești de tine, te înfrângi singur, 95
Când te îndoiești de tine, te înfrângi singur, 99
Nu-i crede pe cei care îl iau pe „nu” în brațe, 99
Cinci pași pentru a-ți construi încrederea în tine însuți, 101

CAPITOLUL 10 – Impuls pentru atitudine Principiul #8:
Curajul este forța definitorie care învinge frica, mediocritatea și agresivitatea, 103
Folosește-ți curajul pentru a înfrunta persoanele agresive, 105
Folosește-ți curajul pentru a-ți învinge „normalitatea” care îți pune bețe în roate, 107
Folosește-ți curajul pentru a te ridica și a încerca din nou, 108
Folosește-ți curajul pentru a cere ce vrei, 109

CAPITOLUL 11 – Impuls pentru atitudine Principiul #9
Nu te poți mișca din loc dacă bateria este moartă – Cum să „faci mușchi” la atitudine, 113
Care sunt beneficiile reîncărcării cu energie?, 116

Încarcă-ți zilnic bateriile atitudinii, 117
Fă o plimbare, 118
Dormi suficient, 118
Planifică-ți mesele, 119
Fă excursii în afara orașului, 119
Dolce far niente, 120
Răsfață-te, 120
Închide toată aparatura electronică, 121
Care aparatură electronică îți controlează viața?, 123
Cântă, chiar dacă nu cânti grozav, 123
Ia-ți „vitaminele” pentru atitudine, 124
Fă-ți o dezintoxicare a minții, 126
Acțiuni de dezintoxicare: ascultă ceva pozitiv, 127
Folosește cuvinte pozitive și încurajatoare când vorbești cu tine însuși, 127
Caută partea luminoasă a lucrurilor, 128
Limitează timpul petrecut cu persoane negativiste, 129
Adună resurse care te pot ajuta să-ți încarci bateriile, 130

CAPITOLUL 12 – Impuls pentru atitudine Principiul #10 Cum reacționăm când reacțiile noastre sunt singurul lucru care contează, 131

Neprevăzutul se întâmplă mereu, deci înfruntă-l, 134
Reinterpretează informațiile negative, 137
Atitudinea poate afecta calitatea tuturor anotimpurilor prin care treci, 138
Poate că situația ta nu este chiar atât de dificilă, 139
Folosește-ți cablurile de reîncărcare a atitudinii, 140
Înțelege că barca de salvare ar putea să nu arate așa cum te aștepti, 140
Intră în acțiune și nu lăsa ca scuzele să-ți scufunde barca, 142
Începe prin a-ți pune următoarele întrebări, 143
Șase căi pentru a profita de schimbare, 143

CAPITOLUL 13 – Impuls pentru atitudine Principiul #11 Acordă-ți permisiunea de a visa visuri mărețe, 149

Sugestii pentru realizarea obiectivelor și visurilor, 150
Urcă pe scări – ascensorul este defect, 151
Nu trebuie să fii grozav ca să începi, dar trebuie să începi ca să ajungi grozav!, 151

Câinii nu latră la mașinile parcate, 152
Pasiunea alimentează motivația, 153
Să ai visuri și obiective, 153
Ieși din cochilie, 153
Continuă să te miști, 154
Un obiectiv nu înseamnă nimic fără o contribuție, 156
Fii isteț cu banii tăi, 156
Atitudinea lucrează mai bine însoțită de o serie de abilități, 156

CAPITOLUL 14 – Impuls pentru atitudine Principiul #12 Puterea lupului este în haită și puterea haitei este în fiecare lup, 159

Lucrurile mici contează cel mai mult, 160
Tratamentul tăcerii, 161
Creează-ți un Cerc de încurajatori, 161
Unii oameni pur și simplu nu se potrivesc în viața noastră, 163
Fă pace cu trecutul tău ca să nu-ți strice prezentul, 165
Practică iertarea, 166
Dar ce se întâmplă când tu îi dezamăgești pe alții?, 167
Succesul nu are niciun sens dacă ești singur, 167
Networkingul implică construirea unor relații pozitive, 168
Lucrul în echipă este vital pentru obținerea oricărui fel de
succes, 170

CAPITOLUL 15 – Impuls pentru atitudine Principiul #13 Liderii cu atitudine pozitivă inspiră și motivează munca în echipă, 173

Sugestii simple pentru a inspira și motiva munca în echipă, 174
Un bun lider menține motoarele în funcțiune, 176
Laudă lucrurile bune făcute de alții, 178
Nu-i asculta prea mult pe cei care te critică, 179
Nu te îndoi de tine, îndoiește-te de limitele tale, 180

CAPITOLUL 16 – Impuls pentru atitudine Principiul #14 Ține drumul drept chiar dacă este spinos, 183

CAPITOLUL 17 – Impuls pentru atitudine Principiul #15 Controlul emoțiilor – îmblânzește tigru din tine sau te va devora, 191

Exersează îmbunătățirea răbdării pornind de la lucruri minore, 195

CAPITOLUL 18 – Impuls pentru atitudine Principiul #16 UMORUL – un remediu simplu pentru indigestia de birou, 199

Ceea ce este lumina pentru bec, este amuzamentul pentru noi, 201

Umorul la locul de muncă, 202

Distracția este un lucru simplu și așa trebuie să rămână, 202

Înființează un comitet pentru distracții, 202

Creează un afișier pentru știri amuzante, 203

Fii atent la deosebirile culturale, 203

Începe ședințele cu materiale video despre atitudine, 204

Organizează concursuri cu premii, 204

Servirea mesei este întotdeauna relaxantă, 205

Joacă-te cu plastilină, 206

Ia o pauză, 206

CAPITOLUL 19 – Impuls pentru atitudine Principiul #17 Atitudinea este ca praful de cretă – se ia pe orice atingi, 209

Ce beneficii aduce crearea și livrarea excelenței?, 211

Cum a pierdut 1 milion de dolari o companie de aviație
din cauza unui loc de 50 de dolari, 214

Simțul realității, 218

Dacă nu știi cum ai putea îmbunătăți lucrurile, cântă, 220

Unii au nevoie doar de un mic ghiont pentru a crea
măreție, 221

Fă-ți o marcă din crearea unor experiențe bune, 222

Poți fi o rață sau un vultur, 223

Nu poți mulțumi pe toată lumea, 223

CAPITOLUL 20 – Impuls pentru atitudine Principiul #18 Care va fi moștenirea pe care o vei lăsa?, 231

Trei lucruri pe care trebuie să le știi pentru a lăsa urme de
pași, 232

Și acum să tragem concluziile, 241

Afirmațiile Domnului Atitudine™, 242

Atitudinea în acțiune – Plan, 245

Notițe, 247

Despre autor, 249

Despre editură, 251

Altă carte despre atitudine?

**Da, dar una care
îți dă un impuls
pentru atitudine!**

Introducerile lungi mă plictisesc, așa că hai să trecem peste pălăvrăgeală și să intrăm direct în subiect!

Înainte să poți înțelege adevăratul concept al acestei cărți și să poți beneficia de ceea ce se află în paginile care urmează, să începem cu un exercițiu rapid care te va ajuta să evaluezi ce fel de atitudine ai în acest moment. Dacă nu știi în ce stare se află în prezent atitudinea ta, atunci nu vei avea o valoare de referință de la care să începi să lucrezi.

Dă-mi voie să-ți pun câteva întrebări simple. Gândește-te bine înainte să răspunzi.

1. Cât ai plăti pentru o atitudine ca a ta?
2. Pentru ce sumă ți-ai vinde atitudinea?

Te-ai gândit vreodată cât valorează atitudinea ta pentru tine? Hai să aflăm. Să ne imaginăm că vom da un anunț în ziar pentru a vinde atitudinea ta, așa că avem nevoie de răspunsuri la câteva întrebări.

„ATITUDINE DE VÂNZARE!”

Pe o scară de la 1 la 10, în ce stare se află atitudinea ta? _____

Câte minute petreci în fiecare zi pentru a-ți dezvolta o atitudine pozitivă citind materiale sau ascultând înregistrări cu impact pozitiv ori petrecând timp cu persoane pozitive? _____

Dacă atitudinea ta ar fi un cal angajat într-o cursă, pe ce loc crezi că ar ieși? _____

Îți tratezi atitudinea ca și cum ar fi un diamant sau ca pe o piatră fără valoare? _____

Dacă atitudinea ar fi un magnet, care ar fi trei lucruri pe care le-ar atrage? _____

Îi lași pe alții să-ți dicteze atitudinea sau ți-o alegi singur? _____

Atitudinea ta seamănă cu o stâncă de neclintit sau mai degrabă cu un castel de nisip pe plajă? _____

De câte ori pe săptămână te plângi de ceva?

De câte ori pe săptămână râzi? _____

De câte ori pe săptămână dai vina pe alții? _

Atitudinea ta este în formă bună sau este cam lipsită de vigoare? _____

Cât la sută din succesul tău în viață îl atribui propriei atitudini? _____

Care ar fi prețul cu care vrei să îți vinzi atitudinea? _____

M-AM RĂZGÂNDIT. ATITUDINEA NU ESTE DE VÂNZARE. ESTE PEA PREȚIOASĂ!

Cred că ai prins ideea. Poate să pară cam naiv, dar gândește-te puțin. Cât de mult *îți prețuiești* atitudinea? Cât de bine îți înțelegi atitudinea și beneficiile pe care ți le poate aduce? Îți dai seama că atitudinea este un lucru important în viața ta sau te gândești la ea numai când cineva îți spune: „Hei, ai face bine să ai o atitudine mai pozitivă!” sau „Încetează să fii atât de negativist”?

Această carte este pentru atitudinea ta asemenea cablurilor de reîncărcare a bateriei pentru o mașină.

Unul dintre cele mai bune sfaturi pe care le-am primit vreodată a fost să am întotdeauna în portbagaj cabluri pentru reîncărcarea bateriei, doar ca să fie la nevoie. Nimeni nu definește exact ce înseamnă „la nevoie”, dar mai devreme sau mai târziu toți află. Iar unii află chiar de mai multe ori, pentru că nu toți acționăm pe baza cunoștințelor pe care le avem. Cunoștințele fără acțiune nu au nicio valoare, dar punerea cunoștințelor în practică ne dă putere și conduce la bune rezultate. Dacă nu folosim ceea ce știm ajungem „la nevoie”, blocați pe marginea drumului pentru că nu avem în portbagaj cabluri de reîncărcare a bateriei.

Și eu am fost victima unei astfel de situații. Nu am ascultat sfatul bun de a-mi pune în portbagaj cabluri pentru reîncărcarea bateriei, am tot amânat și așa am rămas blocat în mijlocul iernii.

Când ți se întâmplă asta, ajungi să fii „blocat” pe marginea drumului și să te întrebi mânios: „Acum, ce mă fac?!”

Viața este plină de dificultăți neprevăzute care ne aplică impulsuri la fel de eficiente ca un șut în partea dorsală. În această carte, eu voi defini „șutul” ca fiind cel care insuflă energie și viață atitudinii noastre. Ție ți s-a întâmplat vreodată în viață să simți că dificultățile te lovesc ca un șut în partea dorsală? Mie mi s-a întâmplat și nu doar o dată. Când ești lovit de dificultățile vieții, îți poți pierde pasiunea, entuziasmul, simțul umorului, dorința de a persevera sau de a încerca din nou, hotărârea, răbdarea, curajul, perspectiva pozitivă și altele.

Majoritatea oamenilor care citesc titlul acestei cărți gândesc: „Știu pe cineva căruia i-ar fi de folos această carte, pentru că i-ar trebui un șut zdravăn ca să aibe un *impuls bun pentru atitudine!*” Chiar i-am auzit pe unii oameni spunând astfel de lucruri. Cred că toți cunoaștem pe cineva căruia i-ar fi de folos un șut zdravăn pentru un pas înainte. Pentru a valorifica la

maximum potențialul fiecăruia în viață este nevoie de o reîncărcare permanentă cu energie pozitivă.

Acum ai putea spune: „Sam, am deja o atitudine destul de pozitivă”.

Răspunsul meu este: „Minunat! Totuși, vreau să dau un exemplu. Am un telefon mobil care funcționează bine toată ziua, dar seara trebuie să-l pun la încărcat dacă vreau să funcționeze la fel și mâine”.

Trăim într-o lume gândită parcă să ne consume energia pozitivă. Ești de acord? Cineva îți taie fața pe drumul către serviciu; îți uiți portmoneul acasă; primești o factură neașteptată de plătit până la sfârșitul lunii; un coleg îți mănâncă salata cu ton pe care ai pus-o în frigiderul de la serviciu; echipa ta preferată pierde încă un meci; viața ta socială a devenit plicticoasă; afli că s-a redus bugetul; te certă cu soția; nimeni nu a scos câinele la plimbare și trebuie să te duci tu când vii de la lucru; vremea este proastă; guvernarea lasă de dorit – și lista poate continua la nesfârșit. Norman Vincent Peale spunea că singurii oameni care nu au probleme sunt cei din cimitir. Prima dată când am auzit asta, m-am gândit: „Hei, nu sunt pregătit să nu am probleme. Să vină la mine!”

Dură afirmație dar, dacă tot trebuie să mă lupt cu problemele, de ce să nu folosesc ceva arte marțiale în atitudinea mea, astfel încât să pot ieși învingător?

Fapt este că nu-i greu să ai o atitudine pozitivă când totul merge bine. Dar ce se întâmplă când viața îți trimite o minge proastă și te trezești față în față cu o adversitate? Eu definesc adversitatea ca fiind o întâlnire cu o situație neprevăzută căreia trebuie să-i faci față prin atitudinea ta. Dacă atitudinea ta nu este în formă bună, adversitatea te poate bate la fund. Ești dispus să te lași învins? Sau ai obosit să te vezi pe tine și pe cei dragi învinși de dificultăți și ești pregătit să faci ceva în privința asta?

Adversitățile nu se gândesc de două ori înainte să-ți spargă cauciucurile sau să-ți sece bateria și nici nu le pasă de sentimentele tale sau de faptul că ești un om bun. Toți trebuie să înfruntăm adversitățile.

Dificultățile ne lovesc brusc, ne supraîncarcă și ne stresează. Ni se întâmplă regrese la locul de muncă, pierdem persoane dragi sau avem probleme de sănătate fizică ori mintală. Sau poate că viața devine, pur și simplu, prea monotona, iar noi ne plafonăm și ne lăsăm duși de curent. Ca urmare, nu mai visăm, nu mai creăm și nu mai ajungem să devenim ceea ce ne dorim să fim. Trecem prin viață ca găscă prin apă, pentru că ne simțim extenuați, fără poftă de viață și lipsiți de energie.

Este dificil să-ți păstrezi o atitudine pozitivă și energetică dacă nu-ți reîncarci bateriile în mod regulat. Oricât de pozitiv ești, ai nevoie din când în când să *te reîncarci*. Ești de acord? Dezechilibrul creat de solicitările zilnice și dificultățile neașteptate îți poate zdruncina atitudinea pozitivă.

Poate că stai chiar acum blocat pe marginea drumului pentru că bateria atitudinii tale a rămas fără energie. Ești deprimat și dezamăgit sau cu o mentalitate negativistă. Poate că ți-ai pierdut slujba, te-ai despărțit de partenerul de viață, ți s-au stricat pantofii preferați sau poate simți că ți-ai pierdut o parte din identitate. Poate că viața ți-a scos în cale atâtea provocări încât trăiești plin de temeri și îndoială. Atitudinea ta a virat brusc spre polul opus și tu te simți ca sub un duș mult prea rece.

Dacă gândurile tale nu se concentrează în direcția bună sau par că nu lucrează în favoarea ta, trebuie să te scuturi de ele, să depășești limitările actualului model de gândire sau să schimbi direcția pentru a scăpa de obiceiul gândirii negative și să o iei pe un drum care să-ți îmbunătățească viața.

Este foarte simplu. Ceea ce fac cablurile de reîncărcare ce dau din nou viață unei baterii de mașină, face și această carte pentru atitudinea ta. Nu vrei să-ți lipsească nici cablurile, nici cartea. Ține cartea la îndemână astfel încât atunci când bateria atitudinii începe să ți se descarce sau ai nevoie de o mică ajustare pozitivă să nu te trezești blocat întrebându-te ce să faci sau cum să ieși din dificultăți. Cartea aceasta te va ajuta să obții și să păstrezi o energie pozitivă în viața ta. Pentru a face față oricăror dificultăți care îți ies în cale, ca să-ți păstrezi la cote maxime energia pozitivă, folosește acest *IMPULS PENTRU ATTUDINE!*

Pare că toată lumea caută mereu „lucruri noi”, fie că este vorba de un concept, de un secret sau de o formulă garantată pentru fericire și succes. Dă-mi voie să-ți spun direct că tot ceea ce vei citi aici nu este nou. Nu am să-ți comunic nici un secret și nici vreo formulă specială. În schimb, îți voi oferi perspectiva mea, o abordare proaspătă și dinamică a unor lucruri cunoscute de mii de ani. Atunci de ce să citești ceva despre care s-a vorbit deja?

Pentru că deși lucrurile despre care scriu în cartea mea sunt vechi de când lumea, sunt sugestii care funcționează și care sunt concepute special pentru tine.

Presupun că o mulțime de oameni vor avea probleme cu simplitatea mesajului meu, deoarece trăim într-o lume în care există tendința de a complica lucrurile. Dar de ce ai vrea un concept care să schimbe „totul” în viața ta când există pretutindeni în jurul tău informații prețioase care doar așteaptă să fie aduse la lumină?

Te voi conduce înapoi la acele elemente de bază care chiar funcționează pentru obținerea realizărilor, succesului și fericirii. Procesul va fi amuzant și

interactiv. Nu am investit ani de zile în studiu, cercetare și redactare doar ca să te plictisesc, ci ca să te inspir.

Această carte oglindește perspectiva mea și poate că nu toată lumea rezonază cu ea. Dacă tu nu rezonzi, nu este nici vina ta, nici a mea. Lucrurile sunt ceea ce sunt.

Dacă toată lumea știe că o atitudine pozitivă poate îmbunătăți viața, atunci de ce nu adoptă toată lumea o astfel de atitudine?

Hmmm...

S-o spunem pe șleau: „atitudinea” nu este ceva foarte complicat, cum ar fi neurochirurgia sau ingineria aerospațială. Totuși, deși știm că o atitudine pozitivă ne poate îmbunătăți viața, de ce nu o adoptă toată lumea? Este simplu. Iată câteva posibile motive:

- Oamenilor nu le pasă.
- Oamenii nu înțeleg ce importanță are atitudinea.
- Oamenii nu cred că atitudinea este suficient de valoroasă încât să merite să lucreze zilnic pentru întreținerea și îmbunătățirea ei. În schimb, își ignoră talentele și resursele, așa că se alege praful de tot ce au mai valoros.

Un concept pe care l-am învățat de la Dr. William Glasser este acela că viața îți oferă doar informații, iar modul cum interpretezi acele informații determină rezultatele, sentimentele și experiențele tale. În cartea sa, *Choice Theory (Teoria alegerii)*, el îi învață pe oameni cum să-și asume responsabilitatea pentru

propria viață, în loc să încerce să controleze viețile altora. O atitudine mai bună va favoriza o interpretare mai bună a informațiilor, ceea ce îți va schimba complet viața. Nu ai nevoie de vreun concept secret. Ai nevoie, pur și simplu, să înțelegi puterea atitudinii și cum să o încarci cu energie și să o menții. Trebuie să reînveți lucrurile elementare pentru a prospera fizic și psihic.

Poate că, de-a lungul cărții, îți va părea că repet aceleași lucruri iar și iar, dar fac asta cu scopul de a-ți satura mintea, astfel încât să înțelegi, să îți însușești și să trăiești conform acelor principii care asigură o atitudine pozitivă.

Pe când jucam baschet, antrenorul meu nu ne împărtășea niciodată vreun concept nou apărut pentru a ne îmbunătăți jocul, ci se ținea de ceea ce știa că funcționează: elementele fundamentale. Și nu era suficient să știm acele lucruri; trebuia să și acționăm conform lor. De aceea atât de mulți oameni se zbat astăzi în dificultăți. Ei știu ce ar trebui să facă pentru a-și schimba viața în bine, dar nu acționează conform a ceea ce știu. Motivul este acela că nu le pasă suficient, sunt prea leneși sau pur și simplu nu înțeleg. Această carte te învață cum să transformi cunoștințele în acțiuni pozitive.

Conceptele de bază care conduc la succes nu s-au schimbat de-a lungul timpului și, indiferent de circumstanțe, ele încă funcționează și te ajută să obții rezultatele dorite. De ce crezi că John Wooden, fostul antrenor de baschet al echipei UCLA, cu care a câștigat 19 campionate, era convins că „elementele fundamentale” sunt cheia succesului? El a câștigat de atâtea ori datorită definirii elementelor fundamentale și acționării conform lor. Nu a reinventat roata în fiecare sezon nou când începea să antreneze noi jucători, cu personalități, educație și provocări unice. Tu ți-ai

definit în mod clar elementele fundamentale care te pot ajuta la realizarea obiectivelor dorite? Este nevoie să le revezi, să le actualizezi și să analizezi cum și unde le aplici? Reține că sezoanele se schimbă, dar elementele fundamentale rămân aceleași.

Nu spun că drumul propus de mine este singurul posibil.

Eu ofer câteva idei despre care am constatat că funcționează. Dacă poți găsi în cartea aceasta fie și o singură idee bună care să te ajute să-ți impulsionezi atitudinea într-o direcție pozitivă, să-ți aprindă pasiunea sau să te ajute să obții un rezultat mult dorit, crezi că ar fi valoroasă acea idee pentru tine?

Manuscrisul inițial al acestei cărți a fost scris pentru o singură persoană – *pentru mine!* Era, de fapt, jurnalul meu. Am constatat că reveneam adeseori la notițe și înțelegeam ceva nou de fiecare dată când le citeam. Eu uit ușor, așa că am creat ceva care să-mi amintească elementele fundamentale despre atitudine. În acest fel, oricând deviez de la direcția bună am un ghid care să mă readucă pe direcția bună – ca firmiturile de pâine din poveste. Ai putea să întrebi cum s-a transformat jurnalul meu într-o carte. Păi am întâlnit oameni care aveau nevoie de o încărcătură pozitivă pentru atitudinea lor, așa că le-am împărtășit conceptele mele fundamentale despre atitudine. Iar ei le-au împărtășit altora până când au devenit un fel de virus benefic pentru vindecarea atitudinilor negative ale oamenilor.

Aș vrea să menționez că am o formă de deficit de atenție. Nu iau medicamente, ci mă străduiesc să beneficiaz de partea antrenantă a acestei afecțiuni. Cineva cu deficit de atenție este atras de lucrul cel mai captivant dintr-o încăpere. Iar cărțile din zilele noastre nu sunt întotdeauna atrăgătoare pentru asemenea oameni. Poate că au o copertă și un titlu atrăgător dar, când o deschid, își spun: „Oh, Doamne...

este mult de lucru!” și se gândesc: „O să mă ocup de asta altă dată”, dar n-o mai fac niciodată.

Îmi amintesc că am fost la un eveniment cu ani în urmă, iar persoana care l-a prezentat pe vorbitorul dinaintea mea a menționat că acesta citise 700 de cărți. (Cred că voia astfel să câștige ceva credibilitate. Cine știe?) Am gândit atunci: „Oooh, eu am încercat să citesc 700 de cărți, dar nu au reușit să mă captiveze”.

Ca să mă amuz puțin, am schimbat introducerea pe care o pregătisem și le-am spus participanților: „Îmi pare rău, eu n-am citit 700 de cărți, dar l-am ascultat pe vorbitorul precedent în timp ce citea cele 700 de cărți cu voce tare”. Toată lumea a râs cu poftă.

Nu-i așa că este enervant când cumperi o carte și, după ce ai citit doar câteva pagini, începi să te gândești ce cumpărături ai de făcut sau dacă ai uitat să suni pe cineva ori de ce pământul este rotund? Sunt cărți care nu-ți captează atenția în niciun fel. Toți ne lășăm distrași într-o anumită măsură dar, dacă nu reușești să te concentrezi mai deloc, nu-i obligatoriu să ai deficit de atenție. Vreau să fiu de folos tovarășilor mei și cred că și tu poți beneficia de cartea mea. Nu-mi place să pierd timpul și vreau ca materialul din carte să fie captivant, așa încât vei avea parte de surprize de-a lungul lecturii, pentru a-ți menține interesul viu. Eu numesc asta o carte folositoare, eficientă și prietenoasă pentru toți cei care vor să învețe ceva și să nu piardă timpul cu maculatură.

În acest sens, am primit recent un e-mail de la o fetiță de 12 ani și iată ce mi-a spus: „Dragă Sam, am doisprezece ani și îți scriu pentru că ți-am citit cartea. Am avut ceva probleme la școală și am fost pedepsită să stau în camera mea, fără televizor, fără Internet, fără nimic. Mama mi-a dat cartea ta s-o citesc cât stau închisă în cameră și eu am aruncat-o cât colo. Am stat degeaba ore întregi și apoi, nu știu din ce motiv, am început să

o răsfioiesc. La început am gândit: Căh... Altă carte de citit...! Apoi, am început să citesc povestirile tale despre cum ai căzut din avion și despre hârtia igienică care îți atârna de pantaloni și am început să râd atât de tare încât mama a crezut că mă uit la televizor și a venit să mă certe. Dar i-am arătat că citeam cartea ta, pe care am și terminat-o. Și nu numai atât. Am recitit-o și o țin lângă mine pe noptieră. Cartea aceasta m-a schimbat. Nu mai am probleme la școală și știi mai bine ce-mi doresc. De asemenea, vreau să mai adaug că îmi pari un tip chiar amuzant”.

Cum reacționăm când ni se pune în față o carte având ca subiect atitudinea? Chiar dacă nu o aruncăm fizic în celălalt capăt al încăperii, adeseori facem asta la nivel mintal. Pentru a contracara o asemenea reacție, am încercat să fac această carte cât mai plăcută posibil și mai ușor de digerat.

Poate că trăiești cu o persoană foarte negativistă, iar tu ești o persoană pozitivă și te tot gândești: „Ce pot să fac?” Sau poate că ești manager sau o persoană care dorește să-și exercite influența asupra altora...

De multe ori, vrem să-i schimbăm pe ceilalți, dar nu reușim oricât de mult încercăm. Este dezamăgitor... Știu. Este ca în vechea zicală: „Poți duce calul la apă, dar nu-l poți forța să bea”. Unul dintre obiectivele mele în această carte este să-ți ofer oarecare speranță că poți să-i înveți pe alții „să bea” ceva bun. Dacă nu merge, atunci dăruiește-le această carte sau un Happy Meal de la McDonald's (am să îți dau detalii despre asta mai târziu).

Mai am câteva detalii practice. Nu trebuie să citești această carte de la un capăt la altul dintr-o dată. Nu mănânci dintr-o dată tot ce se află pe meniul unui restaurant cu mâncare bună, nu-i așa? Doar revii din când în când, atunci când ești flămând și ai nevoie de o reîncărcare.

Subliniază lucrurile importante din carte

Subliniază ce îți place. Scrie notițe pe marginea paginilor. Gândește-te la ce ai citit și acordă-ți timp să absorbi cunoștințele. Am lăsat loc la finalul cărții să notezi orice îți trece prin minte și să-ți scrii gândurile. De asemenea, pe aceleași pagini poți răspunde la întrebările din *Atitudinea în acțiune*, secțiune care se găsește la sfârșitul fiecărui capitol (dar am presărat întrebări și de-a lungul capitolelor, așa că nu rata nicio ocazie de a-ți pune pe hârtie ideile).

Dacă iei lucrurile foarte în serios, fă-ți un jurnal într-un caiet cu arc spiral, pentru că este cel mai comod de folosit.

Acum respiră adânc și dă-ți voie să îmbrățișezi experiența pe care această carte este pregătită să ți-o ofere. Din când în când, oprește-te și reflectează la viața ta, deoarece această carte este despre tine. Gândește-te în ce situație te afli, unde vrei să ajungi și ce trebuie să faci ca să ajungi acolo. Scrie pe hârtie ideile care îți vin. Când lași cartea și te întorci la activitățile tale zilnice, vreau să te simți plin de energie. Vreau să-ți găsești impulsul care te poate împinge înainte și să-l păstrezi.

ATITUDINEA ÎN ACȚIUNE

Cât valorează cu adevărat atitudinea pentru tine? Fă exercițiul „Atitudine de vânzare!” de la pagina 18 și scrie răspunsurile la sfârșitul cărții sau în jurnalul tău.

Participă la mișcarea *Atitudinea Funcționează*. Vizitează EverythingAttitude.com și alătură-te miilor de oameni care cred că atitu-

dinea face diferența. Dacă ai o povestire despre cum ți-a schimbat viața atitudinea pozitivă, trimite-o prin e-mail.

2

Cum a ajutat un impuls la transformarea atitudinii unui om negativist, anxios, plângăreț și deprimat în „Domnul Atitudine™”

Se spune că într-o călătorie nu contează ce obții, ci contează ce fel de om devii de-a lungul drumului. Am avut privilegiul de a vorbi membrilor multor organizații despre valoarea atitudinii și asta vreme de aproape 14 ani. Așa că, din când în când, cineva mă recunoaște. Nimeni nu-și amintește numele meu de botez, Sam. În schimb, în urmă cu câțiva ani, am început să observ o tendință. Mergeam prin aeroportul din Chicago și cineva a strigat destul de tare: „Hei, uite-l pe Domnul Atitudine!” Am început să mă uit în jur ca un copil într-un magazin cu dulciuri. „Hei, vreau să-l văd pe Domnul Atitudine! Unde este?” Și cum mă uitam eu prin jur am observat că toată lumea se uita la mine. Eu sunt Domnul Atitudine? Sau am uitat iar să-mi trag fermoarul la pantaloni?