



# AVANTAJUL

# OPTIMISMULUI

50 de adevăruri simple  
pentru a-ți transforma  
atitudinile și acțiunile  
în rezultate



TERRY L. PAULSON



EDITURA AMALTEA

# CUPRINS

|                     |   |     |
|---------------------|---|-----|
| <b>MULȚUMIRI</b>    |   | 11  |
| <b>CAPITOLUL 1</b>  | Transformă-te din cel mai mare dușman al tău în cel mai puternic susținător | 13  |
| <b>CAPITOLUL 2</b>  | Descurcă-te cu cărțile pe care le-ai primit                                 | 27  |
| <b>CAPITOLUL 3</b>  | Tu alegi: victimă sau supraviețuitor rezilient                              | 39  |
| <b>CAPITOLUL 4</b>  | Forța optimistă a scopului  | 55  |
| <b>CAPITOLUL 5</b>  | Optimiștii își transformă darurile în bunuri reciclabile                    | 71  |
| <b>CAPITOLUL 6</b>  | Obiceiurile sănătoase îți influențează atitudinea                           | 87  |
| <b>CAPITOLUL 7</b>  | Optimiștii sunt adepții acțiunii  | 97  |
| <b>CAPITOLUL 8</b>  | Optimiștii contrazic gândurile catastrofice                                 | 109 |
| <b>CAPITOLUL 9</b>  | Optimiștii oferă mulțumiri pentru recunoștință                              | 131 |
| <b>CAPITOLUL 10</b> | Optimiștii oferă autocritică pozitivă                                       | 145 |
| <b>CAPITOLUL 11</b> | A-ți gestiona propria motivație înseamnă să te surprinzi fiind eficient     | 161 |

## 10 Avantajul optimismului

|                     |   |     |
|---------------------|---|-----|
| <b>CAPITOLUL 12</b> | Plăcerile simple: jokerul optimistului                  | 173 |
| <b>CAPITOLUL 13</b> | Umorul este jokerul din viața ta                        | 187 |
| <b>CAPITOLUL 14</b> | Creează o rețea optimistă care funcționează             | 201 |
| <b>CAPITOLUL 15</b> | Cum să devii optimist în viață... încercând cu adevărat | 219 |
| <b>RESURSE</b>      |   | 241 |
| <b>DESPRE AUTOR</b> |   | 245 |

# Transformă-te din cel mai mare dușman al tău în cel mai puternic susținător

*„Preocupă-te să trăiești sau pregătește-te să mori.”*

– Morgan Freeman în rolul lui „Red” în „Închisoarea îngerilor”

**F**iecare carte are un început, așadar să pornim la drum cu ceea ce ar trebui să se afle în deschiderea oricărui volum – ce ai de câștigat din asta?

Presupun că ai ales această carte deoarece vrei explicații practice pe care să le poți folosi imediat pentru a-ți îmbunătăți viața atât la serviciu, cât și în afara lui. Vrei să fii apreciat pentru ceea ce faci bine și vrei să fii mai bun pentru că ai investit timp în lectura acestei cărți.

De asemenea, citești cărți de autodezvoltare pentru a ști că nu ești singur. Vrei să știi că nu ești singurul care se luptă să facă viața să meargă și vrei câteva metode testate pe care să le poți folosi pentru a-ți face călătoria prin viață un pic mai satisfăcătoare și mai reușită.

Ne confruntăm cu situații dificile și oamenii caută răspunsuri pozitive. Fiecare epocă are partea ei de lupte, însă atunci când apar vremurile grele, reușesc să atragă atenția tuturor.

Confruntându-se cu reduceri de personal și concedieri continue, un manager de la unul dintre evenimentele mele de training în leadership a îmbunătățit un clișeu bine-cunoscut:

„Mă pregătesc pentru vremurile grele citind biografii. Acestea îmi reamintesc de persoane faimoase cărora nu le-a fost niciodată ușor. Viețile lor sunt toate povești despre oameni care au fost nevoiți în permanență să depășească obstacole. La prima experiență în fața instanței, judecătorul i-a spus lui Richard Nixon că era cel mai prost pregătit avocat din câți văzuse. George Patton era dislexic și a absolvit ultimul din clasa lui de la West Point. Ei au perseverat; eu trebuie să perseverez!“

– Randy Voeltz

„Când am fost angajat, mi s-a promis o grădină de trandafiri. Însă au uitat să îmi spună că aceste tufe au niște spini foarte ascuțiți. Sper că tu o să-mi dai niște foarfece cu care să îmi găsesc drumul de ieșire din nenorocirea asta!“ Când viața îți dă dureri de cap, cauți ceva cu care să scapi de durere și vrei să eviți să mai ai parte de una!

Deși vei găsi multe răspunsuri utile și sfaturi practice în această carte, probabil că a obține sfaturi nu este principala ta problemă. Ai primit mai multe sfaturi bune decât

aveai nevoie de la alți autori, prieteni, profesori și maeștri trecători. Provocarea se află în *a face* ca acele sfaturi bune să funcționeze pentru viața și cariera ta. De aceea, această carte nu te va menaja; te va provoca prin câteva adevăruri tulburătoare care sunt create pentru a te ajuta să îți transformi atitudinile, relațiile interumane, obiceiurile și alegerile. Aceste schimbări te vor face să simți avantajul optimismului. Însă pentru ca optimismul să funcționeze, trebuie să te străduiești să gândești și să acționezi diferit!

### **Adevărul nr. 1: Viața este dificilă**

Primul adevăr în marele joc al vieții pe care trebuie să îl ții minte – viața este dificilă! Acceptă asta. Nici un politician cu glas mios, nici o zână bună și nici un duh al lămpii nu vine să presare praf de stele sau să îți îndeplinească trei dorințe. A îmbrățișa optimismul înseamnă să îți însușești încrederea în sine, responsabilitatea personală și munca necesară pentru a-ți schimba

tiparele de gândire și acțiunile. Nu înseamnă să negi realitatea, ci doar să îi ții piept în mod pozitiv, pentru a reuși în fața provocărilor vieții.

Dacă ești norocos, ai avut părinți, profesori și șefi cărora le-ai pasat suficient, încât să te lase să simți consecințele firești ale alegerilor tale. Au așteptat multe de la tine. De asemenea, te-au încurajat, însă nu ți-au dat note pe care nu le meritai. Te-au lăsat să câștigi și să pierzi pe cont propriu. Te-au făcut să depășești propriile căderi și eșecuri și să meriți recompensele primite.

Coconii protectori pot fi buni pentru omizi, dar nu funcționează pentru oameni. A-i apăra pe copii de toate obstacolele și suferințele vieții nu le permite acestora să dobândească încrederea în sine necesară pentru a face față provocărilor și mai mari cu care se vor confrunta mai târziu în viață. În marele joc al afacerilor, nu există un trofeu pentru locul al optulea oferit unui agent de vânzări care pierde un client important în favoarea concurenței. În cazul în care calitatea produsului tău nu respectă standardele, nu primești notă de trecere. Pierzi afacerea.

Așadar, dacă tu crezi că optimismul înseamnă să abordezi o stare de spirit prin care te amăgești singur, în care totul iese bine, atunci ți-ai făcut o părere greșită. Astea sunt doar exagerări de autodezvoltare! Optimiștii *adevărați* și-au dobândit atitudinea pozitivă pe baza unui istoric verificat de depășire a obstacolelor reale. Au făcut-o în modul tradițional; au câștigat încredere cu fiecare obstacol, provocare și victorie întâlnite!

„Ceea ce se află în spatele nostru și ceea ce se află în față sunt probleme mici în comparație cu ceea ce se află în interiorul nostru.“

– Oliver Wendell Holmes

Dacă vrei să devii un adevărat optimist, începe prin a fi un realist. Acceptă că viața este dificilă și apoi străduiește-te să înveți cât de mult poți despre provocările cu care te confrunți. De ce? Pentru că ai depășit probleme în trecut, ai toate motivele să crezi că ai ce îți trebuie pentru a depăși orice probleme îți oferă viața.

## Viața este un proiect de autodezvoltare, însă nu lucrezi singur la el

Atingerea maturității la orice vârstă înseamnă să înțelegi că viața este, în esență, un proiect de autodezvoltare. Ei, acesta este un lucru bun, deoarece este vorba de viața *ta*. Felul în care definești succesul, în care ai grijă de educația și de cariera ta, în care reacționezi la problemele tale și în care faci alegerile îți permite să îți modelezi viața în modul în care vrei să o trăiești. Aceasta este atât o ocazie de apreciere a vieții, cât și o responsabilitate personală, dar, după cum bănuiești deja, este însoțită de o doză de provocări mai puțin plăcute. Ca optimist, nici nu ai vrea să fie altfel.

Însă optimiștii nu sunt singuri și nici tu nu ești. Persoane din comunitatea ta locală, din familie, din rețeaua profesională și dintre membrii comunității tale religioase te pot ajuta să înaintezi în călătoria vieții. Deși toți acești oameni te pot sprijini, de tine depinde să descoperi și să folosești aceste resurse. Optimiștii nu se mulțumesc, pur și simplu, cu relațiile care îi găsesc pe ei. Pentru a profita de propriul tău avantaj al optimismului, trebuie să îți dai seama cine contează, cine nu a contat niciodată, cine nu ar trebui să mai conteze, cine încă o face și pe cine vrei să adaugi echipei tale. Concluzia este simplă: caută relații interumane care încurajează și susțin persoana care vrei să fii.

Încrederea în sine nu te obligă să nesocotești sau să ignori importanța celorlalți. Înseamnă doar să creezi relații sănătoase care funcționează pentru ambele părți. Dacă oferi valoare, de obicei primești valoare. Relațiile bune seamănă în multe feluri cu sistemele de economisire, de regulă iei înapoi ceea ce ai pus în ele. Poate că nu se întâmplă întotdeauna imediat, sau exact în felul în care te așteptai, însă atunci când descoperi un fel de a face partea ta de muncă pentru a-i servi pe ceilalți, oamenii obișnuiesc să te servească și ei pe tine. Dacă ajuți un client neimportant, care se străduiește, atunci când se va dezvolta și va fi mare și profitabil s-ar putea să-și amintească de tine. Pe scurt, investește timp pentru a cultiva relațiile interumane potrivite și, curând, vei



deveni mai optimist și vei realiza mai multe la locul de muncă și în afara lui.

## **Optimiștii de pretutindeni își revendică propria variantă a visului american**

Pentru oamenii de orice vârstă și din orice țară, convingerea optimistă că pot avea un vis și că îl pot îndeplini a devenit o sursă puternică de speranță și de motivație. De vreme ce Statele Unite ale Americii au devenit o națiune influentă, importanța încrederii în sine pentru atingerea visurilor personale a fost întărită în permanență. Istoria țării este plină de povești ale americanilor obișnuiei care și-au asumat riscuri, au înfruntat provocări, au trecut peste obstacole și și-au atins propria variantă a visului american.

Acest lucru nu limitează în nici un fel visurile altor cetățeni ai lumii. După ce am pomenit despre visul american la o prezentare de leadership în Singapore, o scuză părea necesară pentru ceea ce unii ar fi putut considera în mod clar un *dezastru în privința diversității!* Însă un manager din Hong

„Copiii de pretutindeni au nevoie de încurajarea de a avea visuri mărețe. Mi-ar plăcea să cred că îi putem ajuta să facă acest lucru. Îmi place să le aud entuziasmul din glasuri atunci când își dau seama că pot face ceva nou.“

– Tiger Woods

Kong mi-a alungat neliniștea atunci când le-a spus tuturor celor prezenți: „Vă rog să nu uitați că visul american nu este doar visul dumneavoastră; este visul întregii lumi. Oamenii se uită la America și speră că și ei, la rândul lor, pot avea libertățile și oportunitățile pe care voi le considerați firești. Nu este nevoie să vă cereți iertare pentru că ați vorbit despre visul american. Vă rog să îl apărați pentru noi toți“.

Astăzi, în întreaga lume, oameni liberi și optimiști împărtășesc aceeași variantă a acestui vis. Mulți fac tot ce le stă în putere pentru a veni în America și a-l atinge. Unii așteaptă ani întregi o viză, alții traversează granițe periculoase. În America, ușa rămâne



## 18 Avantajul optimismului

deschisă, deoarece oportunitățile încă există. Cu siguranță, nu întâlnești mulți oameni care să încerce să iasă din ea!

Fii sigur că oricare ar fi țara, *speranța* este un cuvânt care sună frumos în orice limbă. Chiar și în cele mai dure perioade din punct de vedere economic, unii cetățeni ai lumii găsesc metode de a o duce destul de bine. În loc să urmărească lanțul negativ al veștilor proaste, oamenii cu o atitudine optimistă și un vis puternic sunt atenți să profite de oportunitățile disponibile. În loc să își facă griji pentru economia globală, muncesc pentru a-și influența economia personală zi de zi.

Această carte este plină de speranță, optimism și propuneri despre ce ai putea face pentru a-ți îndeplini visurile – visuri care nu implică întotdeauna mulți bani sau titluri de pe prima pagină a ziarelor. Mulți milionari care au fost elevi de nota cinci sunt cei care au avut curajul să înceapă o afacere mică, să trăiască într-o căsuță drăguță și să economisească mai mult decât cheltuiesc. Trăiesc simplu, sunt independenți și foarte încrezători în propriile puteri.

Mobilizează-te să devii unul dintre acești visători. Pentru a îndeplini acel vis, vei fi nevoit să treci la treabă! Succesul chiar apare, însă deseori, nu apare cu ușurință!

### **Alege optimismul dobândit în defavoarea neajutorării dobândite**

Dacă asta sună un pic prea optimist pentru a crede, atunci poate că ești deja victima a ceea ce a fost numită depresia epocii noastre, *neajutorarea dobândită*. Aceasta provine din convingerea că nimic din ce poți face nu îți va îmbunătăți situația. Traiul modern reușește să confirme cât de puțin control deții și să te transforme mult prea ușor într-o victimă.

Victimelor li se pare că nu pot face nimic pentru a schimba ceea ce li se întâmplă. De vreme ce nu au încredere în propria lor capacitate de a face față greutăților și de a atinge singure succesul, evită acțiunile constructive aparent inutile, preferând în schimb să aștepte ca soarta să își joace cartea. Atât durerile lor de cap, cât

și fericirea provin din ce li se întâmplă, nu apar ca rezultat al propriilor acțiuni. Victimele caută moduri de a da vina pe cei care contribuie la durerea lor.

Optimiștii sunt opusul victimelor. Având atitudine pozitivă clădită pe un istoric personal de depășire a greutăților, aceștia cred în capacitatea lor de a-și atinge scopurile și de a trece peste orice obstacole îi împiedică. Când au o mână proastă, caută moduri de a o juca bine. Se mândresc cu realizările lor și așteaptă cu nerăbdare provocările vieții.

Alegerea îți aparține. Îți poți schimba modul de gândire de tip victimă și neajutorarea dobândită cu acțiuni și atitudini optimiste care te vor ajuta să îți construiești propria reziliență, perseverență, capacitatea de a găsi soluții și rezultatele. Fiecare pagină pe care o citești și fiecare pas pe care îl faci pentru a-ți modifica gândirea te vor face mai optimist.

„Poți să îi iei unui om orice, în afară de un singur lucru... capacitatea de a-și alege atitudinea în orice set de circumstanțe.“

– Viktor Frankl

## Studiul optimismului și un nou accent pus pe psihologia pozitivă

Unii îl numesc părintele psihologiei pozitive, însă oricum i-ai spune, nu poți vorbi despre *optimismul dobândit* fără a-l recunoaște pe cel care a oferit viziunea, primele studii și programul pentru aplicarea adevărilor descoperite. Martin E.P. Seligman, PhD, este psiholog, profesor la Universitatea Pennsylvania, autor al volumelor „Optimismul se învață” și „Fericirea autentică” și fost președinte al American Psychological Association. Operele lui de început sunt lecturi bune și descoperirile lui vor fi evidente pe parcursul acestei cărți.

Înainte ca Seligman să devină președinte al American Psychological Association în 1997, o analiză a subiectelor negative în raport cu cele pozitive din jurnalele psihologice între anii 1967

„De la al Doilea Război Mondial, psihologia s-a concentrat asupra întrebării cum putem vindeca boala mintală. Acest lucru a fost foarte util. După socoteala mea, acum există cel puțin paisprezece boli mintale pe care le putem vindeca sau ameliora, fie prin psihoterapie, fie cu medicamente. Însă aceasta este doar jumătate din luptă. Am ignorat cealaltă parte, cea care înseamnă a întreba: cum putem să luăm lucrurile în privința cărora suntem cel mai puternici și să le dezvoltăm astfel încât să devină paveze puternice împotriva problemelor noastre?“

– Martin E.P. Seligman

și 1997 a descoperit 41.416 referințe la *anxietate*, 54.040 la *depresie*, 1.710 la *fericire* și 415 la *bucurie*. Era vremea ca balanța să fie echilibrată studiind și învățând mai multe de la sufletele reziliente care par să facă față stresului – și care rezolvă eficient și consecvent cerințele cu care se confruntă la locul de muncă și în afara lui.

Când a devenit președinte al APA, Seligman i-a provocat pe psihologi să crească numărul studiilor în domeniul psihologiei pozitive. Istoric, psihologii învățaseră multe despre afecțiunile mintale și felul în care oamenii cedează în fața problemelor vieții. Însă de ce

unele persoane aflate în aceleași situații rămân reziliente, inventive și optimiste? Seligman vroia ca acest lucru să fie aflat de cercetători.

Așadar, îți poți schimba atitudinea și acțiunile pentru a deveni mai optimist? Bineînțeles că da! Oamenii de știință au demonstrat că îți poți modifica semnificativ felul în care gândești și în care acționezi și că te poți apropia mai mult de optimistul care îți dorești să fii.

La una dintre prezentările mele despre avantajul optimismului, o femeie m-a abordat după conferință și mi-a mărturisit: „Îmi doresc să am atitudinea dumneavoastră“. Replica mea a venit imediat: „Luați-o. Dacă îmi luați atitudinea, în mod sigur nu o să mi-o pierd!“

## Joacă în propriul tău serial de televiziune pozitiv

Din nefericire, pentru a obține avantajul optimismului este nevoie de mai mult decât simpla decizie de a o face. Este necesar un lung istoric de schimbare a felului în care gândești și acționezi. Nu este un film drăguț care rezolvă totul în două ore. Este un serial de televiziune și tu ești singura vedetă principală. Provocarea ta, în timp ce citești această carte și aplici descoperirile aflate, este să îți faci din serialul vieții tale unul cât mai pozitiv posibil. După cum am discutat deja, va trebui să distribuie în celelalte roluri oameni care te vor încuraja și te vor susține și să stai departe de cei care te desconsideră și se îndoiesc de tine.

Ca în orice serial de televiziune, vor exista provocări, obstacole, victorii, înfrângeri, râs, plâns, bucurie, durere, profituri record și pierderi considerabile. Treaba ta este să continui să progresezi în atingerea vieții pe care vrei să o trăiești, zi după zi, alegere după alegere. Această carte te va ajuta să îți scrii propriul scenariu pozitiv și să îți găsești echipa de actori care să te ajute.

„Stabilește că nu te vei implica, conforma și că nu te vei plânge de recesiune. În schimb, ridică-te și luptă pentru visurile și scopurile tale și niciodată, absolut niciodată, nu renunța la tine și la posibilitățile incredibile care se află în interiorul tău!“

– Willie Jolley

De ce trebuie să citești această carte în acest punct al vieții tale? Unele clișee sunt atât de înțelepte, încât merită repetate: „Aceasta este prima zi din restul vieții tale“. Viața este prea prețioasă pentru a o irosi plictisindu-te cu o existență nesatisfăcătoare și nu există alt moment mai bun decât prezentul pentru a-ți asuma responsabilitatea de a-ți schimba situația. Dacă aștepti, lucrurile nu vor fi mai ușoare și nici succesul nu va deveni mai probabil.

Încetează să mai fii cel mai mare dușman al tău și transformă-te în cel mai bun avocat al tău. Fă-ți timp pentru a învăța cum să îți schimbi gândurile negative și neproductive cu atitudini pozitive și acțiuni constructive care te vor ajuta să obții rezultate câștigătoare.

## **Adevărul nr. 2: Controlează ce poți și acceptă și folosește ce nu poți**

Această carte tratează atitudini și acțiuni optimiste, însă unul dintre adevărurile ei principale provine din ceea ce a fost numit cu afecțiune Rugăciunea Liniștii, o afirmație simplă, dar puternică, scrisă de teologul Reinhold Niebuhr. Uluit de efectul vorbelor lui, acesta a mărturisit în „The Essential Reinhold Niebuhr: Selected Essays and Addresses”: „Stinghereala a fost provocată îndeosebi de corespondența neîncetată despre o rugăciune pe care o creasem cu mai mulți ani în urmă, pe care o folosise fostul Consiliu Federal al Bisericilor și care mai târziu fusese tipărită pe mici cartonașe pentru a fi dată soldaților. Mai târziu, Asociația Alcoolicilor Anonimi a adoptat-o ca rugăciune oficială. Aceasta spune: «Doamne, dă-ne seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le putem schimba, curajul de a le schimba pe cele care trebuie și înțelepciunea de a ști diferența dintre ele»”.

Rugăciunea Liniștii a fost prescurtată, învățată pe de rost și repetată în particular și în public – deoarece cuprinde adevăruri importante care *funcționează*. Asemenea afirmații prețioase care trec testul timpului oferă înțelepciunea cu o simplitate care face ca fiecare cuvânt să conteze. Indiferent dacă tu crezi sau nu în Dumnezeu, această carte te va ajuta să apreciezi valoarea și profunzimea acestei afirmații și sentimentele pe care le promovează.

Ca optimist în devenire, trebuie să înveți să accepți și să îți sporești reacția atât la binecuvântările, cât și la greutățile pe care le întâlnești și să îți asumi responsabilitatea pentru gestionarea propriilor motivații, a atitudinilor și acțiunilor tale într-un fel care influențează calitatea vieții tale.

## **Optimismul este important la locul de muncă și în afara lui**

Optimismul poate avea un efect puternic asupra vieții tale personale și a celei profesionale. Absolvirea unui doctorat în

psihologie clinică îi pregătește pe oameni să ofere consiliere, însă rareori îi învață pe terapeuți să înțeleagă importanța vieții de la locul de muncă pentru sănătatea mintală a unei persoane. Terapeuții sunt pregătiți să se ocupe de probleme provocate de părinți violenți și de căsnicii dificile, dar ce se întâmplă cu șefii și echipele nefuncționale care pot scoate din minți pe cineva? Ambele lumi sunt importante pentru tine și pentru această carte deoarece optimismul poate schimba ceva în cele două situații.

Un lider lipsit de influență și de capacitatea de a coordona schimbări strategice nu este un adevărat lider. Un profesionist care nu își poate transforma

„Optimismul neîntrerupt este un multiplicator de forță.“  
– Colin Powell

darurile și talentele în rezultate care servesc celorlalți nu va rezista în această economie globală competitivă. Pentru a fi eficient în oricare dintre aceste roluri, este necesar să ai abilitățile, atitudinile și motivația potrivite. Și deși este important să progresezi în carieră și să ai un efect asupra celor cu care lucrezi, viața înseamnă mai mult decât a munci. Puțini oameni ar vrea ca pe piatra lor funerară să scrie: „Am terminat tot ce aveam de făcut!“ Viața înseamnă să cultivi relații bune, să fii un bun părinte sau partener, să lași ceva în urmă în comunitatea ta – și, cel mai important, să te bucuri de călătorie.

Toată lumea se plânge de dificultatea de a găsi echilibrul între muncă și viața personală. Pentru a păstra un astfel de echilibru stabil va fi întotdeauna nevoie de o tensiune sănătoasă care pune preț pe ambele zone ale vieții. Respectă importanța realizărilor și a succesului în afaceri, dar și importanța relațiilor interumane de durată și satisfăcătoare cu cei pe care îi iubești. Această carte intenționează să te ajute să le faci pe amândouă.

## **Credința și comunitățile religioase pot avea un efect asupra optimismului tău**

Cu o lună înainte de a susține o prezentare în fața unei întruniri de directori la un ziar național important, Ken Blanchard, autorul

## 24 Avantajul optimismului

volumului „Negociator la minut”, se prezentase aceluiși grup. Directorii încă discutau despre unul dintre comentariile lui.

„Programul lui Ken a fost nemaipomenit”, a mărturisit cel care organiza întâlnirea. „Însă unul dintre răspunsurile lui a fost cel care i-a făcut pe oameni să vorbească. În timpul sesiunii de întrebări și răspunsuri, unul dintre directori a întrebat: «Îți petreci viața oferind motivație publicului. Cum îți găsești tu motivația?»”.

„În cercetarea noastră, am analizat unsprezece religii importante în America și cât de optimiști și de plini de speranță sunt credincioșii lor. Am studiat nivelul de optimism din poveștile care le sunt spuse copiilor, dar și din predici și slujbe. Am descoperit că evreii ortodocși, romano-catolicii și calvinistii stricți sunt cei mai plini de speranță și mai optimiști, în timp ce unitarienii și evreii reformați sunt, de obicei, mai pesimiști. Pur și simplu, religiile fundamentaliste par să ofere mai multă speranță pentru un viitor mai luminos decât cele mai liberale și mai umaniste.”

– Martin E.P. Seligman

„Sunt încântat de întrebare”, a răspuns Ken zâmbind. „În fiecare dimineață mă trezesc devreme pentru a avea timp să studiez Cuvântul Domnului și pentru a mă ruga. Știu că pentru multă lume credința este importantă. Mie, credința îmi oferă stabilitate și motivație într-un fel în care nimic altceva nu o poate face”.

Declarația simplă și sinceră despre felul în care credința influența viața și atitudinea lui Blanchard i-a surprins și i-a intrigat pe mulți dintre directorii prezenți. Le-a acordat permisiunea de a discuta mai deschis despre rolul pe care îl juca credința în viața fiecăruia dintre ei.

Deși nu este una dintre ideile de bază ale acestei cărți, cercetarea și studiile au descoperit că pentru mulți oameni credința religioasă este constant o sursă sigură de speranță și de optimism. Vreme de secole, credincioșii au fost martorii efectului acesteia asupra vieții lor și au scris despre acest lucru. A ignora referințele la impactul pe care credința și comunitățile religioase



le pot avea asupra atitudinilor și acțiunilor tale ar fi nedrept pentru volumul de descoperiri care îți sunt disponibile. Explorează singur acest domeniu al vieții tale și nu nesocoti niciodată importanța pe care o are pentru mulți credincioși optimiști.

## Nu citi această carte – devorează-o

Ține minte: cărțile pe care le cumperi și pe care le pui în raft nu vor avea influență asupra gândirii sau vieții tale. Acest volum este plin de strategii testate care funcționează, însă strategiile nu funcționează dacă nu le folosești. Începe prin a face promisiunea că vei devora această carte. Scrie pe marginea paginilor. Testează și folosește consecvent, în timp, strategiile care ți se par logice – până când devin obiceiuri.

Nu citi această carte doar o singură dată; aceasta este o lecție pe care mi-a împărtășit-o bunica mea atunci când eram foarte mic. Cu ochi sclipitori și o minte ascuțită, și-a crescut vlăstarele copiilor ei cu povești și citate prin care a lăsat o moștenire de durată. Odată ne-a făcut varianta ei de masaj

„Toate gândurile cu adevărat înțelepte au fost deja gândite de mii de ori; dar pentru a le face cu adevărat ale tale, trebuie să le gândești iar și iar cu onestitate, până când își prind rădăcinile în experiențele tale personale.“

– Goethe

suedez și în timp ce se ocupa de spatele meu, reda citate din Biblie din memorie. Am întrebat-o odată: „Cum ții minte atâtea citate?“

Bunica Vera a spus ceva ce am prețuit pentru totdeauna de atunci înainte: „Dacă citești ceva destul de des, nimeni nu ți-l mai poate lua“.

Cât de multe cărți ai subliniat și ai prețuit, dar nu le-ai mai recitat? Dacă ar fi să pui rămășag între această carte sau ani întregi de obiceiuri de gândire negativă, pe care ai paria? Miza cea mare merge pe obiceiurile tale din trecut. Singurul mod în care poți schimba acest lucru este să alimentezi și să revezi cu sârguință

## 26 Avantajul optimismului

conținutul care îți va oferi muniția și încurajarea pentru schimbările pe care vrei să le faci.

Nu citi pur și simplu această carte; recitește capitolele care se referă la ce trebuie să schimbi. Rezumă ce ai învățat pentru prieteni și familie. Împărtășește-ți citatele preferate și afirmațiile importante pe website-urile de socializare online. Făcând aceste lucruri, poți deveni o forță de schimbare pozitivă pentru toți prietenii tăi. Când riști să devii contagios pentru tot ce funcționează pentru tine, vei descoperi curând că practici și că îți amintești ceea ce transmiți!

O ultimă observație: îți promit să nu te plictisesc cu referințe lungi sau cu limbaj științific. Chiar voi adăuga o doză de umor plăcut, povești relevante în care să te regăsești și citate dătătoare de inspirație care să te facă să citești în continuare.

„Viitorul aparține celor ce  
sosesc la întâlnirea cu el.“  
– Mark Steyn

Am scris această carte pentru a-ți oferi exemplele și instrumentele pe care să le poți folosi acum pentru a-ți schimba atitudinea și viața. Nu pune mare accent pe autodezvoltare și are puține cuvinte pentru a o citi repede și cu plăcere. Cunoscând acum toate acestea, să trecem la următorul capitol.