

Thomas B. Smith

*Cum să-ți dezvoltți o atitudine
de învingător și să devii lider*

TOTUL
TOTUL
DEPINDE
DEPINDE
DE TINE!
DE TINE!



EDITURA AMALTEA

CUPRINS

<i>Introducere</i>	<i>„Vremurile bune de demult“</i>	7
<i>Capitolul 1</i>	<i>Ce atitudine ai?</i>	15
<i>Capitolul 2</i>	<i>Cum lași stresul să îți afecteze atitudinea?</i>	37
<i>Capitolul 3</i>	<i>Fă exerciții fizice pentru a avea un corp și o minte sănătoase</i>	76
<i>Capitolul 4</i>	<i>Găsește motivație pentru a atinge măreția</i>	85
<i>Capitolul 5</i>	<i>Legătura dintre atitudine și carieră sau afacerea ta</i>	104
<i>Capitolul 6</i>	<i>O atitudine pozitivă te pregătește pentru oportunități</i>	130
<i>Capitolul 7</i>	<i>Hotărâre, angajament, dedicație, convingere și perseverență</i>	141
<i>Capitolul 8</i>	<i>Planificarea eficientă a timpului tău</i>	147
<i>Capitolul 9</i>	<i>Are norocul vreun efect asupra leadershipului?</i>	154
<i>Capitolul 10</i>	<i>Efectul entuziasmului asupra respectului de sine</i>	163

<i>Capitolul 11</i>	Leadership prin scopuri și visuri	170
<i>Capitolul 12</i>	Arta de a-i conduce pe alții pentru realizări pozitive	183
<i>Capitolul 13</i>	Elemente esențiale pentru un leadership de înaltă performanță	198
<i>Capitolul 14</i>	Legea cauzei și a efectului	214
<i>Despre autor</i>		223

Introducere

„Vremurile bune de demult“

„Îmi plac mai mult visurile despre viitor decât istoria trecutului.“

Thomas Jefferson

Începuturi umile...

Orașul meu natal, Rocky Hill, New Jersey, din Statele Unite ale Americii, avea o populație de doar cinci sute de locuitori atunci când m-am născut, în 1926. A fost lovit puternic de prăbușirea bursei din 1929 și de Marea Depresie care a urmat și care a durat cea mai mare parte a următorului deceniu.

Fabrica Atlantic Terra Cotta, singura clădire industrială din oraș, era închisă – îngroșând cu trei sute de bărbați și femei rândurile tot mai mari ale șomerilor. Tatăl meu, care se luptase mulți ani să cumpere o casă pentru familia lui în continuă creștere (eu eram al optulea copil din unsprezece!), a fost printre cei concediați. Prin urmare, ne-am pierdut locuința modestă și ne-am mutat într-una închiriată la câțiva kilometri distanță.

Tata era un om autodidact și muncitor, care întotdeauna dădea tot ce avea mai bun în orice făcea. Pe lângă serviciul cu normă întreagă, creștea găini pentru a vinde ouă pe o rută pe care o înființase în orașul Princeton, New Jersey, și în împrejurimile acestuia.

După ce tata și-a pierdut locul de muncă, familia noastră a supraviețuit cu banii obținuți din vânzarea ouălor, până când a găsit un alt serviciu la Universitatea Princeton. Cu opt guri de copii de hrănit, îi era greu. Totuși, așa cum se spune: „Când lucrurile merg greu, cei tari devin și mai tari“. Așa era tata. Mergea înainte – indiferent de ce se întâmpla.

Respect de sine rănit

Pe parcursul primilor paisprezece ani de viață, cei patru frați mai mari ai mei mă tachinau neîncetat. Drept rezultat, respectul meu de sine a fost cam redus în copilărie. Mai târziu în viață, am aflat că respectul de sine este de cea mai mare importanță pentru bunăstarea și succesul oricărei persoane. Din fericire, am reușit să mi-l cresc pe măsură ce acumulam cunoștințe și mă maturizam, făcând tot ce puteam pentru a-mi păstra o atitudine pozitivă.

În copilărie, am învățat să fiu asertiv, deoarece pentru a obține ceva trebuia să concurez cu frații mei. Altfel, m-ar fi călcat în picioare! În cele din urmă, aceste trăsături de caracter au avut avantaje atunci când am ajuns la maturitate și am început să muncesc.

Bogat în dragoste și lecții valoroase

Atunci când începem să vorbim despre „vremurile bune de demult“, deseori le spun prietenilor mei că, în copilărie, familia mea era atât de săracă, încât Marea Depresie a venit și a trecut, iar noi abia dacă am văzut vreo diferență!

Sărbătorile noastre de Crăciun erau destul de triste și de sterpe – în ceea ce privește cadourile. Îmi aduc aminte că într-un an am primit o mică mașină de pompieri roșie. Mi-a fost dată după filmul proiectat anual de Crăciun de New Jersey Lion's Club din Princeton la Garden Theater. Spectacolul a fost gratuit și tuturor copiilor prezenți le-au fost dăruite jucării.

În următorii câțiva ani, împachetam aceeași mașinuță de pompieri, o puneam sub brăduțul pe care frații mei îl tăiaseră și

îl aduseseră din pădure și apoi o desfăceam, fiind singurul meu cadou!

În fiecare zi, părinții noștri citeau Biblia împreună cu noi și ne învățau cele zece porunci. Un principiu important pe care l-am învățat devreme în viață a fost Regula de Aur – „Ce ție nu-ți place, altuia nu face“. Aceasta m-a însoțit prin viață și a avut rezultate deosebite.

De asemenea, am învățat că „Dumnezeu îi ajută pe cei care se ajută singuri“. Întotdeauna am urmat acest concept și l-am transmis copiilor mei și partenerilor de afaceri și din viața privată.

O fundație solidă

Cred cu sinceritate că educația pe care mi-au dat-o părinții mei m-a pregătit pentru succesul pe care l-am avut în viață. Am înțeles că munca grea aduce rezultate și că, de asemenea, trebuie să muncești inteligent, de obicei urmând îndrumările cuiva care a ajuns deja unde vrei și tu să fii. Trebuie să faci tot ce poți mai bine, ceea ce înseamnă să faci ceea ce este necesar pentru a realiza ceea ce ți-ai propus.

Această educație m-a făcut să fiu un om care acționează, nu doar care vorbește, să fiu încrezător și să avansez în gândirea și în acțiunile mele, să am o atitudine pozitivă față de fiecare aspect al vieții și în relațiile cu alte persoane.

Bogat în valori

Părinții mei aplicau disciplina cu strictețe. Am fost învățați să fim sinceri, nu doar cu alții, ci și cu noi înșine. Nu aveam voie să ne eschivăm de responsabilități – mai ales de cele față de familia noastră. Am fost învățați să avem respect pentru proprietatea, ideile și valorile altor oameni. Ni se reaminteau aceste învățături fiind puși la punct de fiecare dată când nu ne ridicam la înălțimea așteptărilor în aceste privințe!

Deoarece doream foarte mult să câștig bani pentru a-mi ajuta familia, am renunțat la liceu după cel de-al doilea an. Privind în urmă, aceasta a fost prima și ultima dată când am renunțat la

ceva. Totuși, pe atunci, deși notele mele erau peste medie, mi s-a părut cel mai bun lucru de făcut. (Desigur, astăzi nu aș recomanda nimănui să facă asta deoarece, pentru unii, ar putea fi nu doar o mișcare greșită din punctul de vedere al afacerilor sau al carierei, dar ar putea crea și un tipar de abandon în viață.)

Învățarea valorii îndatoririi și a acțiunii consecvente

După ce am fost trecut în rezervă din armată, după al Doilea Război Mondial, m-am reînscris la liceu. Am îndeplinit toate cerințele de absolvire într-un singur an, dublând numărul de cursuri la care participam. Această experiență m-a ajutat să învăț *că angajamentul și acțiunea consecventă pentru un scop valoros pot aduce câștiguri uriașe*. Firește, trebuie și să muncești inteligent, altfel ai putea ajunge „să îți învârti roțile în gol” asemeni unui hamster care aleargă într-o cușcă circulară – mișcându-se repede, fără să ajungă nicăieri!

O primă lecție de leadership

După absolvire, am muncit vreme de doi ani pentru a strânge bani să merg la un mic colegiu de afaceri în Noua Anglie. În timpul primului semestru, am vrut să fac parte din senatul universității. Totuși, am avut diferențe de opinii destul de mari cu un student mai în vârstă care condusese lucrurile în felul lui cu un an în urmă.

Aveam filosofii diferite despre ce direcție și influență ar fi trebuit să aibă corpul studentesc în administrarea colegiului. Și, de asemenea, nu eram de acord cu abordarea celuilalt față de leadership.

El era un conducător autocratic, care insista că avea cele mai bune idei și că totul trebuia făcut așa cum vroia el. Eu eram un lider participativ, care căuta idei la ceilalți și muncea cu ei și prin ei.

Confruntarea purtată cu delicatețe

Minunatul rezultat al confruntărilor noastre a fost că ne-am înțeles și ne-am respectat unul pe celălalt și am devenit prieteni

apropiați. Ironia e că, a fost cavalerul meu de onoare când m-am căsătorit, un an mai târziu! Am avut de învățat din această relație dificilă.

De exemplu, atunci când ai o confruntare purtată cu delicatețe cu cineva în privința părerilor tale despre comportamentul acelei persoane și o faci într-un mod lipsit de agresivitate, acest lucru face ca relația voastră să ajungă la un nou nivel. Curajul necesar pentru a avea o astfel de confruntare cu cineva este, în mod clar, valoros. Altfel, de obicei relația se blochează din cauza tiparelor de comportament neproductive și, deseori, este sortită pieirii.

Un lider de vânzări în devenire

Deoarece aveam nevoie de bani, am licitat și am câștigat contractul de administrare a librăriei colegiului. M-am bucurat de această responsabilitate. Din fericire pentru mine, nu era necesară o mare investiție de capital, deoarece nu trebuia să plătesc chirie și nu aveam nevoie de angajați.

Mi-am putut permite să alcătuiesc un stoc din lucrurile despre care credeam că s-ar vinde și dețineam controlul total al afacerii. De vreme ce ne aflam la doar opt kilometri depărtare de un furnizor important, nu am avut mulți bani blocați în inventar.

Mi-a plăcut să mă ocup de vânzări la librărie, așa cum mi-a plăcut și munca de vânzări în domeniul materialelor de construcții pe care am făcut-o chiar înainte de începerea colegiului. Acest lucru m-a convins că viitorul meu era în vânzări și în leadershipul în vânzări.

După absolvirea colegiului, am acceptat un post de reprezentant de vânzări într-o mare companie de asigurări. M-am simțit în domeniul asigurărilor ca pește în apă. Am muncit mult și am studiat și mai mult. Veniturile mi-au crescut la cote la care nici nu visasem. Acest lucru mi-a confirmat ceva ce învățasem în adolescență. *Efortul depus cu onestitate și inteligență este întotdeauna răsplătit.*

M-am descurcat deosebit de bine în domeniul vânzărilor de asigurări din mai multe motive. Aveam un sentiment al misiunii – un țel. Mi-am dezvoltat abilitatea de a-mi crea rapid o reputație

prin servicii prompte și de încredere. De asemenea, mi-am îndreptat mare parte din atenție spre înțelegerea nevoilor de asigurare individuale ale oamenilor. Fiind dedicat performanței și dornic să fiu un bun elev în acest domeniu – am asimilat cu plăcere și am pus în practică educația oferită. Astfel, am obținut mai multe cunoștințe pentru a-mi servi mai bine clienții.

Evoluează neîncetat

Domeniul asigurărilor s-a schimbat în decursul anilor. Au fost create produse și concepte noi care au necesitat multe ore de studiu și cercetare. Deseori, unii dintre agenții mai vechi mă întrebau dacă nu aș fi vrut să mă întorc în vremurile bune de demult când domeniul era mai ușor de înțeles. Răspunsul meu era: „Nici vorbă!” Eu mă bucuram de schimbări care, în general, erau avantajoase pentru clienții mei. Perfecționarea neîntreruptă este un pilon important al unei companii de vârf.

Așa cum o companie trebuie să facă întotdeauna reglaje fine și, poate, să își îmbogățească linia de produse și servicii, cu toții trebuie să ne dezvoltăm, îmbogățindu-ne cunoștințele și îmbunătățindu-ne abilitățile. Un regim neîntrerupt de educație continuă este unul dintre ingredientele importante ale succesului. Te ajută să te dezvolți, să îți crești încrederea și respectul de sine – pentru a-ți permite să îți clădești mai bine afacerea sau cariera. Dezvoltarea este necesară pentru succesul neîntrerupt și singurul mod în care poți merge din inerție este să o iei în jos.

Succesul este o călătorie, nu o destinație. Așadar, nu înceta să evoluezi, urmând recomandările mentorului sau liderului tău și bucură-te de tot ce ți se întâmplă. Nu se poate să întreții starea de fapt, deoarece timpul merge înainte. Nu așteaptă pe nimeni. Ori mergi înapoi, ori avansezi. Cu toții trebuie să facem ceva pentru a ne atinge scopurile și a ne îndeplini visurile.

După patru ani de dezvoltare și îmbunătățire ca agent, am trecut la leadership, unde am rămas pentru restul celor treizeci și patru de ani de carieră. O parte din secretul succeselor mele a fost puternica etică a muncii pe care mi-am dezvoltat-o în timpul

anilor de copilărie și de adolescență. Acțiunile mele s-au bazat pe valorile pe care le am și pe ceea ce consideram a fi corect. Cu siguranță, am făcut greșeli. Însă am fost consecvent în a depune cele mai mari eforturi și a păstra integritatea, atât în ceea ce mă privește pe mine, cât și pe cei pe care i-am servit.

Testarea atitudinii mele pozitive și a capacității mele de lider

A avea o atitudine bună este de mare importanță în atingerea scopurilor. Tot ce faci îți oglindește atitudinea față de tine și de ceilalți.

Ca nou lider al unei agenții care obținuse cel mai mic scor pentru productivitate din patru sute de agenții din toată țara, m-am trezit confruntat cu o provocare! Aceasta avea să îmi pună la încercare atitudinea pozitivă și abilitățile. Agenții și managerii mei de filiale așteptau să îmi arăt calitățile de lider.

Nu se puneau problema ca ei să facă ce le spuneam eu, ci să facă ce făceam eu. Pe lângă faptul că am oferit instruire și leadership agenților mei, am fost un lider muncitor. Mi-am făcut partea mea din producție pentru a da un exemplu bun și pentru a ajuta agenția să iasă din groapa reputației sale extrem de proaste. Cu toții ne-am implicat, „murdărindu-ne mâinile” și, în echipă, am tras împreună pentru a crea rezultate noi.

Scopul meu principal era să creez un mediu care să conducă spre succes. Așa că am început să ridic moralul și să îmbunătățesc cunoștințele colegilor mei pentru ca ei să-și poată crește nivelul de încredere în sine și de respect de sine. Mi-am luat angajamentul să îl ajut pe fiecare dintre ei să își atingă scopurile.

Toate acestea au avut ca rezultat o creștere a productivității cu cincizeci de procente în timpul primului nostru an petrecut împreună și o creștere frumușică a veniturilor oamenilor mei. Soluția este să îi ajuți pe alți oameni să obțină ce vor. După ce îi vei ajuta pe destui, vei obține și tu ce vrei! Sprijină-i pe alții să-și împlinească visurile și vei avea mai multe șanse să dai viață visurilor tale.

Pe parcursul carierei mele ca lider de agenție, am scos biroul din mocirlă, l-am făcut să se înscrie în primele douăzeci de

procente la nivel național și am reușit să menținem acest nivel de succes. Sunt deosebit de mulțumit și de recunoscător pentru contribuțiile pe care le-au avut colegii mei la siguranța financiară a clienților, prietenilor și familiilor lor.

În timp ce continui să îi ajuți pe alții, în cariera sau în afacerea ta, este foarte probabil să te simți bine în privința ta, a celor cu care lucrezi și a clienților pe care îi servești, datorită influențelor pozitive pe care le ai în viețile acestor oameni.

Drept rezultat al faptului că i-am pus pe oameni pe primul loc, agenția noastră a fost foarte profitabilă pentru companie, pentru agenții noștri, dar și pentru acționari. Toată lumea a avut de câștigat! Pentru ca și tu să câștigi, pune-i pe oameni înaintea produselor și a serviciilor. Trebuie să îți pese de colegii tăi și de celelalte persoane pe care le ajuți, la fel ca și de cei care sunt utilizatorii sau potențialii utilizatori ai produselor și serviciilor tale.

În mare parte, responsabili pentru succesul meu sunt cei care m-au ajutat pe parcurs. Te încurajez să obții ajutorul unui mentor sau lider care să te îndrume și să creadă în tine în timp ce te îndrepti spre împlinirea visurilor tale.

Nu uita, nu contează ce situație financiară ai, ce ai realizat până acum, cât de tânăr sau de bătrân ești, în ce mediu trăiești, care este stilul tău de viață actual, ce naționalitate ai sau ce nivel de educație. Poți îmbunătăți orice din viața ta dacă ai o atitudine pozitivă, hotărâre, angajament și dacă faci orice este nevoie.

În următoarele capitole vei învăța felul în care o atitudine pozitivă îți influențează viața personală și pe cea profesională, inclusiv sănătatea. De asemenea, vei învăța cum să fii un lider eficient, astfel încât să îți construiești afacerea sau cariera, să îți atingi scopurile și să îți îndeplinești visurile.

Uită-te la tine, cel din oglindă, pentru a acționa și a transforma visurile în lucruri pe care le-ai făcut deja. În scenariul vieții tale, tu ești distribuit în rolul principal. Da, tu! Acum este momentul să mergi înainte plin de încredere. Urmărește-ți visurile și acestea te vor duce acolo unde vrei. Nu uita, după cum spune titlul acestei cărți – *totul depinde de tine!*.

Capitolul unu

Ce atitudine ai?

„De multe ori, diferența dintre atingerea sau ratarea scopurilor este dată de atitudine.“

Atitudine, atitudine, atitudine

Probabil că ți s-a mai spus că atitudinea este importantă pentru succes. Prin urmare, mai întâi, să definim acest cuvânt atât de des discutat: atitudinea este starea ta, reflecția, sentimentele, poziția sau ideea ta arătate de expresia facială, postura corpului, tonul vocii, cuvinte și acțiuni. S-ar putea să spui: „Toate bune și frumoase, dar...“.

De ce este așa de important să ai o atitudine pozitivă?

O perspectivă optimistă asupra vieții are multe avantaje. Înseamnă că ești o persoană interesată de soluții și care se gândește la posibilități. Cauți binele. Când ai o atitudine pozitivă, este mai probabil să fii dedicat, să îți atingi scopurile și să îți îndeplinești visurile. De exemplu, în cariera sau în afacerea ta, ca și în viața personală, vei atrage mai mulți oameni cu gândire pozitivă cu care să te asociezi.

Te afli pe o spirală ascendentă – viața ta devine tot mai bună. Este mai probabil să fii fericit, sănătos și plin de succes în toate domeniile vieții tale. Optimismul te va ajuta în viața amoroasă, te va ajuta să acționezi pozitiv și să faci ca lucruri mărețe să se întâmple.

În timpul carierei mele de lider, am descoperit că, în linii mari, există trei feluri de oameni:

- Cei care fac lucrurile să se întâmple.
- Cei care privesc cum se întâmplă lucrurile.
- Cei care nu știu ce se întâmplă.

Tu unde te încadrezi? Nu uita, niciodată nu este prea târziu să îți schimbi atitudinea. S-ar putea să fie nevoie să renunți la atitudinea care te-a ținut pe loc – poate vreme de mulți ani. A avea o perspectivă pozitivă te poate ajuta să faci o schimbare sau o cotitură, dacă vrei, pentru a te îndrepta spre îndeplinirea visurilor și scopurilor noi sau urmărite de demult. Îți poți crea un nou mod de a gândi și noi obiceiuri dacă vrei cu adevărat și dacă te străduiești. Este nevoie de doar douăzeci și una de zile pentru a schimba un obicei sau a deprinde unul nou. Obiceiurile de învingător îți servesc și te ajută să ai succes. Cele de pierzător te îndepărtează de succes.

Scapă de gândurile și obiceiurile negative!

Dacă trebuie să schimbi un obicei de gândire negativă într-unul de gândire pozitivă, exersează meditația doar la gânduri pozitive vreme de douăzeci și una de zile. Nu lăsa nici un gând negativ să îți se strecoare în mintea conștientă; gonește-l pe oricare amenință să facă acest lucru. De asemenea, nu rosti nici un cuvânt și nici o frază negativă; respinge și retrage orice se furișează în mintea ta și înlocuiește acel lucru cu o idee optimistă care are legătură cu subiectul conversației tale.

Dacă te abați, trebuie să o iei de la început cu o nouă perioadă de douăzeci și una de zile. Este minunat felul în care ne putem

schimba obiceiurile și atitudinile atunci când dorința și hotărârea noastră sunt suficient de puternice! Obiceiurile și atitudinile izvorăsc din viața noastră spirituală. Nu este nevoie decât de o clipă pentru a te răzgândi. Dacă îți schimbi ideile – îți schimbi viața!

Ca orice lucru de valoare, o astfel de schimbare necesită efort. Chiar dacă vrei cu adevărat să faci această schimbare, este posibil să fii nevoit să muncești cu sârguință pentru a o pune în practică. De exemplu, așa cum cei mai mulți dintre oamenii de succes au făcut pentru a reduce informațiile negative la care este expusă mintea lor, poți hotărî să nu te mai uiți la televizor, să nu mai citești ziarele și să nu mai ascuți radioul. Ai putea înlocui aceste obiceiuri cu cititul cărților cu mesaj pozitiv și ascultatul casetelor audio pentru educație continuă – în scopul de a fi tot timpul motivat și de a-ți dezvolta educația în domeniul tău de activitate.

Când faci aceste lucruri, te ajuți pe tine însuți să treci la un nou set de experiențe și obiceiuri. Înconjurându-te de alte persoane care se gândesc la viitor, crești numărul de informații pozitive la care este expusă mintea ta. Acest lucru te ajută să prinzi avânt atunci când îți urmărești visurile și scopurile.

Trebuie să perseverezi cu răbdare atunci când îți transformi vechile obiceiuri care se poate să te fi ținut pe loc în noi obiceiuri care te vor ajuta să avansezi. După o perioadă de timp în care îți exersezi noile obiceiuri, vei vedea, vei auzi și vei simți cum au loc schimbări în interiorul tău și le vei observa reflectate în viața ta. Renunți la ce este vechi și acceptți ce este nou. Este posibil să trecă o perioadă de timp înainte de a începe să observi și să te bucuri de rezultatele pozitive ale schimbărilor pe care le faci.

Așadar, fii hotărât și nu te opri. În cele din urmă, îți vei îndeplini scopurile și visurile dacă îți păstrezi zi de zi o atitudine pozitivă. Vei rămâne pe drumul cel bun, făcând ceea ce este necesar pentru a atinge țintele pe care ți le-ai stabilit.

Există oameni care au tipare de gândire negativă și care nici măcar nu își dau seama de acest lucru – atât de puternic sunt afundați în acel obicei. Probabil că aceștia primesc înțelegere din

partea celorlalți, acesta fiind lucrul pe care se poate ca ei să creadă că îl doresc. Însă, pe termen lung, înțelegerea nu îi ajută. Nu face decât să le întărească slăbiciunile – este o emoție negativă. Au nevoie de oameni care să creadă în ei, să îi încurajeze și să îi sprijine pentru a-și folosi punctele tari, astfel încât să poată ieși din mlaștina milei și să înainteze în viață. Poate că trebuie să renunțe la ideea că nefericirea aduce prieteni și să accepte adevărul că succesul atrage succesul.

Dacă anumite persoane cu gândire negativă nu vor să își schimbe mentalitatea și insistă să o reflecte asupra ta, acestea pot prezenta o provocare nedorită pe care va trebui să o eviți, dacă este posibil. Totuși, se poate ca acești oameni să aibă o dorință sinceră de a se schimba și se poate chiar să îți spună acest lucru. Dacă aceasta este situația, privește-i așa cum ar putea fi, nu așa cum sunt. Recomandă-le câteva cărți și casete audio care te-au ajutat pe tine. Încurajează-i să facă orice schimbări ar fi necesare pentru a adopta și a păstra o atitudine pozitivă, astfel încât și ei să poată avansa. Dă-le un exemplu foarte bun, pentru ca și ei să poată deveni un exemplu.

Felul în care gândești evoluează în felul în care acționezi sau reacționezi. Dacă ai gânduri negative, rezultatele negative vor apărea la fel de sigur pe cât este că ziua urmează nopții. Când ai gânduri pozitive, rezultatele pozitive vor urma! Însă chiar dacă rezultatele par negative la prima vedere, vei descoperi beneficiul acestei așa-zise adversității. S-ar putea să crezi că schimbarea este grea și ai dreptate. La fel de multă dreptate ai atunci când crezi că este imposibilă – până când îți schimbi mentalitatea! *Te vei schimba doar când durerea de a rămâne la fel va fi mai mare decât cea de a te schimba!* Nu poți trece la un alt nivel decât dacă îți schimbi gândirea care te ține la cel actual.

Asupra a ce te concentrezi?

Firește, trebuie să te gândești la a face un lucru înainte de a-l pune în practică. Felul în care gândești influențează ce vei face. Te concentrezi asupra problemei – sau asupra soluției? Te

concentrezi asupra a ce este negativ sau pozitiv? Cauți multe posibilități sau o scuză pentru a evita schimbarea? Poți realiza aproape orice îți dorești – un nou loc de muncă, o promovare, o casă de vis, sănătate desăvârșită, mai mult timp petrecut cu familia, o afacere prosperă a ta, siguranță și libertate financiară sau orice altceva dorești. Totuși, trebuie să fii o persoană care se gândește la posibilități și să acorzi atenție sarcinii într-un mod pozitiv. Trebuie să îți îndrepti atenția spre gândurile pozitive – spre ceea ce vrei să crezi în viață, nu spre ceea ce nu vrei. Obții lucrurile asupra cărora te concentrezi.

În adolescență, tata mi-a spus: „Dacă tu crezi că poți face ceva sau dacă ți se pare că nu poți, ai dreptate”. Felul în care gândim este de cea mai mare importanță pentru succesul nostru sau pentru lipsa lui. Este foarte simplu.

Cum îți percepi experiențele?

Poți privi evenimentele într-un mod pozitiv sau negativ, ca bine și rău, în funcție de cum le abordezi. Desigur, nu îți poți retrăi trecutul, însă poți alege să ai o atitudine pozitivă față de ceea ce s-a întâmplat. Cum îți percepi de obicei experiențele? Le dai o tentă pozitivă sau negativă? Înveți deseori ceva pozitiv ca rezultat a ceea ce poate părea o situație sau circumstanță negativă? Nu uita vechile, dar adevăratele clișee – „După furtună iese soarele” și „Curcubeul nu apare fără ploaie”. Caută partea bună – asta trebuie să urmărești!

Iată un exemplu. Ești de acord că a câștiga este considerat, în general, evenimentul pozitiv suprem? Știi că a pierde, eveniment privit de obicei ca negativ, se poate dovedi a avea un rezultat pozitiv? A pierde ne oferă tuturor o ocazie minunată de a învăța din propriile greșeli – de a descoperi ce să nu facem! Acesta este, desigur, aspectul pozitiv al pierderii. Dorești din tot sufletul să câștigi, dar după cum mi-a spus tatăl meu cu ani în urmă: „Indiferent dacă pierzi sau câștigi, este mai important ca întotdeauna să fii cel mai bun și să faci tot ce poți mai bine”. Dai tot ce ai mai bun. Ce poți face mai mult? Aceasta este o filozofie pozitivă care ne poate aduce un câștig tuturor.

Când trecem prin suișurile și coborâșurile vieții, nu trebuie decât să ne amintim că fiecare provocare este însoțită de o răsplată pe măsură sau mai bună. Trebuie doar să căutăm beneficiul și să îl acceptăm.

Acum, să ne uităm la o situație pe care mulți o privesc ca pe un ghinion – pierderea unui loc de muncă. Poate că cineva a lucrat pentru o companie vreme de douăzeci de ani. A urcat constant pe scara succesului și a ajuns într-o poziție de leadership. S-a obișnuit cu un salariu format din șase cifre și cu toate avantajele – prime și altele. Dintr-odată, o firmă mai mare vine și preia compania. Firma nouă elimină directorii de la vârf, dintre care face și el parte, le dă un pachet de beneficii de plecare și le urează drum bun. Cum percepe el această situație?

Iese din această experiență dezamăgit sau mai bun? Să spunem că, după reacția inițială de șoc, rămâne furios și jignit, deplângând ce s-a întâmplat și cât de ghinionist este. Nemulțumirea i se revarsă în viața personală și puținii oameni care se preocupau de el abia mai au curajul să îl întrebe cum se simte. Candidează pentru toate posturile pe care le cunoaște – însă nu a ajuns nicăieri încă. Nimeni nu pare să fie interesat să îl angajeze. Toți posibiii angajatori răsufală ușurați când interviul cu această persoană se încheie, deoarece aceasta nu pare să facă nimic altceva decât să se plângă de fostul angajator și de cât de nedrept a fost tratată.

Acum, s-ar putea să spui că a fi nemulțumit în privința locului de muncă este un mod obișnuit de a reacționa. Da, așa este. Însă nu uita, aceștia sunt oamenii care nu reușesc, nu? Așadar, ei sunt cei pe care trebuie să îi imiți? Doar dacă vrei acele rezultate mediocre pe care ei le obțin din atitudinile negative de tipul: „Vai de mine“! Este ușor să dai vina pe alții pentru situațiile și circumstanțele în care te afli, iar aceste persoane cu gândire negativă deseori fac exact asta.

Poate că la nivelul subconștientului (să le acordăm măcar atâta încredere!) ei vor să evite asumarea responsabilității pentru rolul pe care îl au în orice eveniment pe care îl trăiesc și despre care cred că este negativ. Astfel, se pot gândi, la un anumit nivel, că nu este nevoie să se schimbe. Însă aici capcana este că dacă nu se

schimbă, vor continua să obțină aceleași rezultate nefericite sau chiar mai rău!

Așadar, ce ar fi putut face persoana care și-a pierdut locul de muncă pentru a transforma pierderea în câștig? Mai întâi, este normal, îndeosebi la început, să reacționezi negativ dacă primești vestea unei noi provocări – se poate să te ia pe neașteptate. Totuși, cu cât ești mai dezvoltat din punct de vedere personal, cu atât mai repede îți poți schimba atitudinea și poți începe să cauți avantajele în așa-zisa nenorocire.

În cele din urmă, vei putea să cauți automat partea bună și să eviți complet spirala descendentă a negativismului inițial. Astfel, vei economisi multă energie. Vei învăța tot mai mult că ceea ce îți se întâmplă se întâmplă spre binele tău, oricât de neclar poate părea acest lucru pe moment.

Din nou, să luăm exemplul directorului care și-a pierdut locul de muncă. Ce s-ar fi întâmplat dacă ar fi fost cu adevărat sincer cu sine însuși? S-ar fi putut să recunoască faptul că se afla într-o fundătură în slujba lui – că adevăratele provocări și oportunități au dispărut? Ar fi observat că firma care îi prelua compania avea o filozofie care nu ar fi fost propice pentru o relație de muncă bună, chiar dacă ar fi reușit să rămână?

Lucrurile nu mergeau atât de bine pe cât ar fi preferat el. Se afla doar în zona lui cunoscută, așa numită „de confort“, și nu se simțise motivat să facă ceva diferit. Totuși, pierderea locului de muncă l-a obligat să se confrunte cu realitatea. Prin urmare, este recunoscător într-un mod ciudat că a avut șansa de a face o schimbare pozitivă. Își alcătuieste zâmbitor CV-ul și începe aventura de a-și găsi o nouă ocazie pentru a evolua.

În comparație cu abordarea negativă, care crezi că ar fi perspectiva pozitivă? Oare un angajator ar prefera să angajeze o persoană care gândește pozitiv sau una care gândește negativ? În mod ironic, indiferent cât de pozitiv sau de negativ ar fi acesta, probabil că ar vrea un angajat optimist!

Unul dintre scopurile tale este să te bucuri de fiecare zi și de minunățiile vieții? Atunci trebuie să transformi fiecare experiență

negativă într-una pozitivă. Ți-a oferit o ocazie neașteptată pentru a face o schimbare necesară? Ai învățat ceva din ea? Ai cunoscut oameni noi și ai construit noi relații? Dacă răspunzi afirmativ la oricare dintre aceste întrebări, acest lucru califică o provocare drept un eveniment pozitiv, nu? Ai de câștigat dacă ești întotdeauna receptiv și cauți partea bună în fiecare situație, indiferent cum poate părea aceasta la prima vedere.

Râsul este cel mai bun medicament

Atitudinea pe care o ai îți influențează sănătatea. Dacă ai o atitudine negativă, aceasta îți va afecta sănătatea. De fapt, s-a demonstrat că oamenii cu o atitudine negativă au cu 19% mai multe șanse de a muri prematur! În timp ce atunci când ai o atitudine optimistă, îți influențezi pozitiv sănătatea. Ai observat că atunci când ești optimist, te simți mai plin de energie? Când ai gânduri pozitive, care te fac să îți sclipească ochii și să zâmbești, ești fericit. Cum ar putea fi altfel decât bine pentru tine?

Pentru cei mai mulți, râsul vine cu ușurință. Chiar și așa, cei mai mulți oameni nu râd suficient pentru sănătatea lor. De obicei, nu se crede că boala este provocată de lipsa râsului, însă poate că ne-ar fi de ajutor să ne mai distrăm dacă nu ne simțim pe atât de bine pe cât s-ar putea. Râsul este o formă de jogging mintal. Ne pune în mișcare organele interne, ne dă energie, reduce stresul, susține viața și ne ajută să facem față provocărilor. Voioșia ne ajută, apăsarea ne îngreunează – așa că hai să fim cât mai bine dispuși posibil.

Este doar o coincidență că majoritatea comedienților trăiește mult? Gândește-te la longevitatea lui Al Jolson, Jimmy Durante, Bob Hope, George Burns, Red Skelton și Milton Berle, pentru a numi doar câțiva. Care este motivul?

Deși îi fac pe alții să râdă – râd și ei (cel puțin în interior) și asta îi ajută pe ei și pe alții să se relaxeze și să se distreze. Râsul și sentimentele pozitive eliberează endorfine în corp. Acestea sunt proteine care apar natural în creier și au puternice proprietăți de îndepărtare a durerii care pot face minuni pentru vindecarea unei boli. Endorfinele sunt analgezice și antidepresive naturale.