

JEFF KELLER

ATITUDINEA ESTE TOTUL

*SCHIMBĂ-ȚI ATITUDINEA...
ȘI ÎȚI VEI SCHIMBA VIAȚA!*

Traducere din engleză de
ANGELICA RALUCA CĂLIMAN

Ediția a V-a

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Introducere</i>	
Noaptea care mi-a schimbat viața	11

PARTEA I

Rădăcinile succesului se află în minte

LECȚIA NR. 1	
Atitudinea este fereastra ta către lume	23
LECȚIA NR. 2	
Ești un magnet uman	32
LECȚIA NR. 3	
Imaginează-ți calea către succes!	42
LECȚIA NR. 4	
Ia-ți un angajament... și vei muta munții din loc	54
LECȚIA NR. 5	
Transformă-ți problemele în oportunități!	66

Fii atent la ce spui!

LECȚIA NR. 6

Cuvintele îți croiesc calea 79

LECȚIA NR. 7

Ce mai faci? 93

LECȚIA NR. 8

Nu te mai tot plânge! 103

PARTEA A III-A

Divinitatea îi ajută pe cei care acționează

LECȚIA NR. 9

Asociază-te cu persoane pozitive! 113

LECȚIA NR. 10

Înfruntă-ți temerile și dezvoltă-te! 123

LECȚIA NR. 11

Ieși în lume și eșuează! 138

LECȚIA NR. 12

Stabilirea rețelei de cunoștințe 149

Concluzie

Schimbă-ți atitudinea... și îți vei schimba viața! 162

PARTEA I

Rădăcinile succesului se află în minte

Succesul este o stare mentală.
Dacă îți dorești să ai succes, trebuie să începi
să te gândești la tine însuși
ca la o persoană de succes.

DR. JOYCE BROTHERS

LECȚIA NR. 1

Atitudinea este fereastra ta către lume

*Este mai bine să te menții curat și strălucitor;
tu ești fereastra prin care trebuie să vezi lumea.*

GEORGE BERNARD SHAW

ERA ORA UNU DUPĂ-AMIAZA și Sarei îi era foame. Lucrase cu spor câteva ore la birou și se hotărâse să ia o gustare la o cafenea din apropiere.

Câteva minute mai târziu, a intrat în cafenea Sam. Și el era în pauza de masă. Sam s-a așezat la o masă aflată la câțiva metri de Sara.

În acea după-amiază pe Sara și pe Sam i-a servit aceeași chelneriță. Fiecare client a așteptat cam la fel de mult până când chelnerița a luat comanda. Fiecare dintre ei și-a primit masa în jurul aceleiași ore. Fiecăruia i-a fost servită mâncare bine gătită, hrănitoare. Și fiecare a așteptat

*Atitudinea
reprezintă o putere
secretă, care
funcționează
24 de ore pe zi,
spre binele
sau răul cuiva.*

ANONIM

Respectativ, aproximativ la fel de mult până când chelnerița le-a înmănat nota de plată.

Dar aici asemănările se sfârșesc.

Sara intrase în cafenea zâmbind, pășind veselă și cu o perspectivă pozitivă asupra lumii. Acest lucru era evident pentru toată lumea. Limbajul trupului și atitudinea ei îi reflectau optimismul. Sara a luat o masă delicioasă, a schimbat câteva cuvinte plăcute cu chelnerița și s-a întors la serviciu cu bateriile încărcate.

Pe de altă parte, Sam intrase încruntat în cafenea. Arăta de parcă ar fi mâncat murături toată dimineața. Părea copleșit și încordat. Limbajul trupului său spunea: „Nu te apropia!” S-a supărat că nu i-a fost luată comanda imediat. S-a declarat nemulțumit de timpul prea lung, necesar pentru a-i fi servită masa. S-a plâns de calitatea mâncării și a fost furios că nu și-a primit nota imediat.

De ce au avut Sara și Sam experiențe atât de diferite în cafea? Adu-ți aminte că fiecare a fost tratat exact în același fel. Concluzia este următoarea: Sara vede lumea prin prisma unei atitudini pozitive. Sam vede lumea prin prisma unei atitudini negative.

O definiție a atitudinii

Gândește-te că atitudinea ta este un filtru mental prin care percepi lumea. Filtrul prin care unii oameni văd lumea este optimist (aceste persoane văd jumătatea plină a paharului), pe când filtrul altora este negativ (aceste persoane văd jumă-

tatea goală a paharului). Vă voi da câteva exemple pentru a ilustra diferența dintre o atitudine pozitivă și una negativă.

Persoana cu o atitudine negativă gândește „NU POT“.

Persoana cu o atitudine pozitivă gândește „POT“.

Persoana cu o atitudine negativă stăruie asupra problemelor.

Persoana cu o atitudine pozitivă se concentrează asupra soluțiilor.

Persoana cu o atitudine negativă le găsește celorlalți nenumărate defecte.

Persoana cu o atitudine pozitivă caută aspectele pozitive ale celorlalți.

Persoana cu o atitudine negativă se concentrează pe ceea ce îi lipsește.

Persoana cu o atitudine pozitivă este recunoscătoare pentru lucrurile cu care a fost înzestrată.

Persoana cu o atitudine negativă vede limitările.

Persoana cu o atitudine pozitivă vede posibilitățile.

Aș putea să continui la nesfârșit cu acest fel de exemple, dar sunt convins că ai înțeles despre ce este vorba. Când vorbesc despre atitudine în fața unui auditoriu, folosesc adesea imagini. Acestea sunt utile pentru că oamenii înțeleg și rețin mai

Respectiv, bine ceea ce spun. De aceea, voi folosi această metodă și acum: *Atitudinea este fereastra ta către lume.*

Fiecare pornește la drum cu o fereastră mintală curată

*Nu întotdeauna
poți controla
împrejurările.
Dar îți poți
controla
propriile
gânduri.*

CHARLES POPPLESTONE

Să analizăm puțin motivele pentru care am afirmat că atitudinea este fereastra ta către lume. Noi toți pornim în viață cu o atitudine bună, altfel spus, cu o fereastră mintală curată. Pentru a înțelege acest lucru, este suficient să privești copiii mici. Râd și chicotesc tot timpul. Au o dispoziție veselă. Le place să exploreze lucruri noi.

Gândește-te la atitudinea unui copil care învață să meargă. Ce face el atunci când se împiedică și cade? Îți voi spune ce *nu* face. Nu se încruntă și nici nu învinuiește covorul. Nu își acuză mama sau tatăl pentru că l-ar fi îndrumat greșit. Nu renunță. Oh, nu! Zâmbește, se ridică din nou și încearcă încă o dată. Și încă o dată. Continuă să încerce săptămâni la rând, cu o atitudine pozitivă, până când reușește! Fereastra lui este curată ca lacrima și simte că poate cuceri lumea.

Dar, după cum bine știi, există momente în viață când fereastra ta se umple de murdărie. Și iată ce se întâmplă:

Ferestrele noastre se murdăresc din cauza criticilor pe care le primim de la părinți și profesori.

Ferestrele noastre se pătează din cauza ridiculizării la care ne supun colegii.

Ferestrele noastre se mângălesc din cauza respingerilor.

Ferestrele noastre se mânjesc din cauza dezamăgirilor.

Ferestrele noastre se întunecă din cauza îndoielilor.

Problema este că murdăria continuă să se adune și, din păcate, mult prea mulți oameni nu fac nimic în această privință. Ei își continuă viața având ferestrele murdare. Își pierd entuziasmul. Devin frustrați și deprimați. Și, cel mai tragic, renunță la visurile lor — și asta se întâmplă numai pentru că nu și-au curățat fereastra atitudinii.

Acesta este drumul pe care îl urmam eu. Fereastra mea era murdară atunci când eram avocat. Și cu cât petreceam mai mult timp în acel mediu, cu atât mai murdară devenea fereastra mea. Nu vedeam nicio oportunitate. Cum aș fi putut? Fereastra mea era pătată cu noroiul negativității.

Spală-ți fereastra!

Dar apoi am descoperit, cu ajutorul bunului Dumnezeu, că singurul lucru pe care trebuia să îl fac era să îmi curăț fereastra! Trebuia să îmi schimb atitudinea pentru a putea vedea din nou lumea în mod clar. După ce am îndepărtat murdăria de pe fereastră, mi s-a înfățișat o lume complet nouă. Frustrarea și deprimarea au dispărut. Am devenit mult mai încrezător. Era pentru primă dată după mulți ani când puteam vedea posibilitățile extraordinare pe care viața avea să mi le ofere.

Și am reușit să îmi schimb cariera și să desfașor o muncă de care eram pasionat. În definitiv, scopul principal al profesiei

mele de acum este să ajut oamenii să își spele ferestrele — să își îmbunătățească atitudinea!

Înțelegi motivele pentru care îți spun că atitudinea este fereastra ta către lume? Poți să analizezi cum anume atitudinea afectează felul în care privești totul în viață? Și, mai important decât atât, începi să vezi acele domenii în care fereastra ta trebuie spălată?

Tu îți controlezi atitudinea

Este de datoria ta să îți păstrezi fereastra curată. Desigur, eu te pot încuraja. Există și alte persoane care te pot încuraja. Dar, în cele din urmă, nimeni altcineva nu poate curăța fereastra în locul tău.

*Lucrurile
nu sunt bune sau
rele în sine,
gândirea noastră
le face să fie astfel.*

WILLIAM SHAKESPEARE

Ceea ce trebuie să înțelegi este că ai întotdeauna posibilitatea de a alege. Poți lăsa petele să se adune pe fereastră și să privești viața printr-un geam murdar. Dar o asemenea abordare își are consecințele ei și, din păcate, nu sunt deloc plăcute. Vei trece prin viață ca o persoană nega-

tivistă și frustrată. Vei fi nefericit. Vei realiza numai o mică parte din lucrurile de care ești capabil.

Dar există și o altă cale — mai bună. Când te vei hotărî să folosești buretele și să îți cureți fereastra, viața se va schimba, devenind mai luminoasă și mai însorită. Vei fi mai sănătos și mai fericit. Vei începe să îți stabilești țeluri ambițioase... și, treptat, le vei îndeplini. Visurile tale vor prinde viață din nou!

Încă te mai îndoiești că ai într-adevăr puterea de a-ți schimba atitudinea? Poate ești tentat să-ți spui: „Jeff, ție îți vine ușor să spui asta. Atitudinea ta nu ar fi atât de bună dacă ai avea problemele mele.“

Desigur, ți s-au întâmplat lucruri îngrozitoare. Ai suferit mult sau poate că treci chiar acum printr-o perioadă dificilă. Dar cred că ai puterea să-ți alegi atitudinea, chiar și în cele mai dificile împrejurări. Nu spun că este ușor. Dar alegerea îți aparține, aceasta este realitatea.

Vă voi povesti acum despre o persoană îndreptățită să vorbească despre atitudine. Numele său este dr. Viktor Frankl și a îndurat iadul pe pământ — a reușit nu numai să supraviețuiască... dar și să inspire milioane de oameni. Viktor Frankl a suferit ani îngrozitori ca prizonier în lagărele naziste ale morții. Suferința lui a fost amplificată de faptul că rudele sale — mama, tatăl, fratele și soția — au murit în lagăre sau au fost ucise în camerele de gazare. Frankl și ceilalți prizonieri au îndurat foamea, frigul și violența zi după zi. Oare poate o persoană să își controleze atitudinea într-o astfel de situație? Iată ce afirmă dr. Frankl în legătură cu importanța atitudinii în cartea sa de mare succes: *Man's Search for Meaning (Omul în căutarea sensului)*:

„Unui om i se poate lua totul, în afară de un singur lucru: cea mai importantă dintre libertățile omenești — aceea de a-și alege atitudinea în orice împrejurări, de a-și alege calea. ...Deși condiții cum ar fi lipsa somnului, hrana insuficientă și o mulțime de abuzuri mintale te pot conduce la ideea că prizonierii erau obligați să reacționeze într-un anume fel, după o analiză atentă devine clar faptul că felul de persoană în care

O persoană fericită nu este aceea aflată într-o anumită situație, ci mai degrabă cea care are o anumită atitudine.

HUGH DOWNS

s-a transformat deținutul era rezultatul unei decizii interioare, și nu doar al influențelor exercitate de la-găr.“

Dacă doctorul Frankl și ceilalți prizonieri au reușit să aleagă ce atitudine să aibă în fața acestor suferințe de nedescris, cine suntem noi să susținem că nu putem să ne controlăm atitudinile?

Așa cum spunea Hugh Downs: „*O persoană fericită nu este aceea aflată într-o anumită situație, ci mai degrabă cea care are o anumită atitudine.*“ Această afirmație este, fără îndoială, percutantă și plină de adevăr.

În final, tu și numai tu îți poți controla atitudinea.

Atitudinea și succesul

Să presupunem că îți speli fereastra și îți construiești o atitudine pozitivă. Zâmbești. Ești acasă și îți dezvolti gândirea pozitivă. Este oare suficient pentru ca tu să ai succes și să reușești să îți îndeplinești cele mai ascunse visuri? Nu, cu siguranță nu este... pentru că succesul înseamnă mai mult decât să ai o atitudine minunată.

Pentru a-ți maximiza potențialul și a-ți atinge scopurile, este necesar să aplici anumite principii de succes testate în timp și care au ajutat milioane de oameni să obțină rezultate extraordinare. Vestea bună este că vor avea același efect și asupra ta!

Îți voi prezenta aceste principii de succes, pas cu pas, în decursul următoarelor 11 lecții. Vei învăța cum să îți înfrunți temerile, cum să depășești situațiile potrivnice, cum să folosești puterea angajamentului și multe, multe altele. Vei deveni informat, dar mai ales, inspirat, astfel încât să poți începe să trăiești așa cum ți-ai dorit întotdeauna.

Probabil că încă te mai întrebi care este legătura dintre principiile succesului și atitudine.

Este simplu: această legătură este TOTALĂ! Iată de ce spun că *atitudinea este totul*.

Fără o atitudine pozitivă, nu vei putea activa celelalte principii. Succesul tău în viață începe și se termină cu atitudinea pe care o ai.

Numai atunci când îți vei curăța fereastra atitudinii, celelalte principii ale succesului îți vor putea lumina viața. Atunci când fereastra ta este murdară, doar o parte infimă a luminii pe care o emană aceste principii va putea pătrunde prin ea, iar succesul tău va fi limitat sau chiar blocat.

Dar atunci când vei învăța să îți menții fereastra atitudinii curată, lumina îți va inunda viața, iar tu vei putea folosi aceste principii ce-ți conferă forță pentru a câștiga mai mulți bani, pentru a avea relații aducătoare de satisfacții, pentru a-ți atinge întregul potențial și pentru a-ți dezvolta clarviziunea spirituală.

Atunci când combini atitudinea pozitivă cu celelalte principii ale succesului, devii de neoprit!

LECȚIA NR. 2

Ești un magnet uman

Fie crezi că poți, fie crezi că nu — ai dreptate!

HENRY FORD

CARE ESTE CHEIA SUCCESULUI? De ce unii oameni reușesc, în timp ce alții eșuează?

Earl Nightingale, marele autor, orator și om de televiziune de succes, a vorbit despre această problemă în faimosul său mesaj înregistrat: *Cel mai ciudat secret*. În acest program, el a identificat cheia succesului în doar șapte cuvinte. Desigur, a detaliat această idee, dar baza secretului său constă în doar șapte cuvinte.

Ai dori să afli aceste cuvinte, nu-i așa? Înainte de a afla cheia succesului, s-ar putea să fii surprins aflând că aceleași șapte cuvinte sunt și cheia insuccesului! Iată-le:

DEVENIM CEEA CE CREDEM CĂ VOM DEVENI.

În mod intuitiv înțelegi despre ce este vorba?

În cercetările lui asupra acestui subiect, Nightingale a descoperit că toți marii scriitori, filozofi și conducători spirituali au

fost de acord cu faptul că gândurile ne influențează acțiunile. Iată observațiile a câtorva mari gânditori asupra acestui subiect.

*Hrănește-ți mintea
cu gânduri mari.*

BENJAMIN DISRAELI

Napoleon Hill a spus: „Mintea poate să obțină ceea ce concepe și crede.”

Biblia conține nenumărate trimiteri la reflecție, printre care:

„După credința voastră, fie vouă.” (Matei 9, 29)

„Omul este cum gândește el în inima lui.” (Pilde)

„De poți crede, toate sunt cu putință celui ce crede.” (Marcu 9, 23)

Ralph Waldo Emerson a afirmat: „Un om este ceea ce gândește toată ziua.”

Robert Collier a declarat: „Nu există nimic pe pământ pe care să nu îl poți avea — odată ce ai acceptat în mintea ta faptul că îl poți avea.”

Și, în final, iată bine cunoscutele cuvinte ale lui Henry Ford, care a afirmat: „Fie crezi că poți, fie crezi că nu — ai dreptate!”

Cum funcționează acest principiu

Să examinăm acest concept mai departe — DEVENIM CEEA CE CREDEM CĂ VOM DEVENI. Iată cum funcționează. Dacă te gândești constant la un anumit scop, te vei îndrepta pas cu pas spre atingerea lui. Să spunem că un anumit bărbat (pe care îl vom numi Fred) crede că este capabil să câștige 30 000 de dolari pe an. Asemeni unui magnet uman, Fred va atrage acele oportunități de angajare care îl vor ajuta