

Jeff Keller este fondatorul și președintele organizației Attitude is Everything, ce lucrează cu companii care doresc să își formeze angajați performanți și cu gândire pozitivă. Timp de 20 de ani, a susținut prezentări despre atitudine și motivație. Newsletterul său „Attitude is Everything” a primit aprecieri de la Zig Ziglar și dr. Norman Vincent Peale. A mai publicat cartea *Pregătit pentru succes*, care conține 62 dintre cele mai cunoscute eseuri ale sale. Poate fi contactat la adresa: jeff@attitudeiseverything.com.

JEFF KELLER

SCHIMBĂ-ȚI ATITUDINEA CA SĂ-ȚI SCHIMBI VIAȚA

Succesul începe în mintea ta

Traducere din limba engleză
IOAN CIUPERCĂ

*Attitude Is Everything
Change Your Attitude... Change Your Life!*

Jeff Keller

Copyright © 2012 Attitude is Everything, Inc.
Toate drepturile rezervate

INTROSPECTIV®

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

*Schimbă-ți atitudinea ca să-ți schimbi viața
Succesul începe în mintea ta*
Jeff Keller

Copyright © 2018 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Această carte are drept scop să furnizeze informații
cu caracter general despre subiectul tratat. Nici autorul, nici editura
nu își asumă responsabilitatea de a oferi sfaturi legale, financiare,
medicale sau psihologice. În cazul în care este necesar ajutorul
specializat într-unul dintre aceste domenii, recomandăm
să fie solicitate serviciile unui profesionist.

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Ramona Ciortescu

Copertă: Ana Gordin

Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KELLER, JEFF

Schimbă-ți atitudinea ca să-ți schimbi viața.

Succesul începe în mintea ta / Jeff Keller; trad. din

lb. engleză de Ioan Ciupercă. – București: Litera, 2018

ISBN 978-606-33-2872-5

I. Ciupercă, Ion (trad.)

159.9

CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Introducere</i>	11

Partea I

Succesul începe în mintea ta

Lecția 1. Atitudinea ta este filtrul prin care vezi lumea ...	21
Lecția 2. Ești un magnet uman	31
Lecția 3. Imaginează-ți drumul către succes	43
Lecția 4. Fă un legământ cu tine însuși și vei muta munții din loc!	55
Lecția 5. Transformă-ți problemele în șanse	67

Partea a II-a

Fii atent la ce spui!

Lecția 6. Cuvintele îți deschid drumul	81
Lecția 7. Ce mai faci?	95
Lecția 8. Nu te mai plânge!	105

Lecția 9. Înconjoară-te de persoane pozitive	117
Lecția 10. Înfruntă-ți temerile și progresează	127
Lecția 11. Ieși în lume și dă greș	141
Lecția 12. Rețele care dau rezultate	153
Concluzii	167

*Dedic această carte soției mele,
Dolores, pentru că a crezut în mine
și m-a încurajat să-mi urmez visurile*

LECȚIA 1

Atitudinea ta este filtrul prin care vezi lumea

*Mai bine te-ai păstra curat și strălucitor;
ești fereastra prin care trebuie să vezi lumea.*

GEORGE BERNARD SHAW

Era trecut puțin de ora 13, și Sarei începuse să-i fie foame. Lucrase cu spor toată ziua la birou și se decisese să iasă pentru o gustare la o cafenea din apropiere.

Câteva minute mai târziu, Sam a intrat în cafenea. Și el era în pauza de prânz. Sam a luat loc la o masă aflată la câțiva pași de masa Sarei.

Aceeași chelneriță i-a servit pe Sara și pe Sam în ziua aceea. Fiecare client a avut de așteptat cam tot atât până ce chelnerița a luat comenzile. Fiecare dintre ei a fost servit cam în același timp. Fiecare a primit mâncare bine preparată și hrănitoare. Și fiecare dintre ei a așteptat tot atât de mult până să primească nota.

Dar aici se termină asemănările.

Sara intrase în cafenea cu zâmbetul pe buze, cu un aer primăvărat și cu o viziune pozitivă despre lume. Era evident pentru toată lumea. Limbajul trupului și postura îi reflectau optimismul. Sara a avut un prânz delicios, a făcut puțină conversație agreabilă cu chelnerița și s-a întors la lucru cu bateriile reîncărcate.

Sam, pe de altă parte, intrase în cafenea cu o privire încruntată. Arăta de parcă ar fi mâncat numai murături toată dimineața. Era abătut și tensionat. Limbajul trupului său parcă striga: „Stați departe de mine!” A fost iritat de faptul că nu i s-a luat comanda imediat.

Atitudinea este o forță ascunsă care acționează 24 de ore pe zi pentru binele sau răul cuiva.

Anonim

Schimbă-ți atitudinea ca să-ți schimbi viața

L-a deranjat faptul că a fost servit prea târziu. S-a plâns de mâncare și a fost furios că nu i s-a adus nota de plată mai repede.

De ce au avut Sara și Sam experiențe atât de diferite în cafe-nea? Amintește-ți că fiecare a fost tratat în exact același fel. Concluzia pe care o putem trage este următoarea: Sara percepe lumea cu o atitudine pozitivă, Sam are o atitudine negativă.

Definiția atitudinii

Gândește-te la atitudinea ta ca la un filtru mental prin care percepi lumea. Unii oameni percep lumea printr-un filtru optimist (pentru ei, paharul este pe jumătate plin), în timp ce alții o percep printr-un filtru pesimist (pentru aceștia, paharul este pe jumătate gol). Îți voi da câteva exemple care ilustrează diferența dintre o atitudine pozitivă și una negativă.

- Persoana cu atitudine negativă gândește în termeni cum ar fi „Nu pot“.
- Persoana cu atitudine pozitivă gândește în termeni cum ar fi „Pot“.
- Persoana cu atitudine negativă insistă asupra problemelor sale.
- Persoana cu atitudine pozitivă se gândește la soluții pentru problemele sale.
- Persoana cu atitudine negativă se concentrează pe defectele celorlalți.
- Persoana cu atitudine pozitivă caută să descopere calitățile celorlalți.
- Persoana cu atitudine negativă se concentrează pe ceea ce îi lipsește.
- Persoana cu atitudine pozitivă este recunoscătoare pentru lucrurile cu care a fost înzestrată.

Atitudinea ta este filtrul prin care vezi lumea

- Persoana cu atitudine negativă observă doar limite.
- Persoana cu atitudine pozitivă sesizează ocaziile favorabile.

Aș putea continua cu astfel de exemple, dar sunt sigur că ai înțeles ce vreau să spun. Atunci când țin prelegeri despre atitudine, deseori îmi place să folosesc imagini. Acest lucru îi ajută pe oameni să înțeleagă și să rețină ceea ce le spun. Dă-mi voie să-ți prezint următorul tablou: *Atitudinea ta este filtrul prin care vezi lumea.*

Fiecare începe cu o perspectivă nefiltrată

Haide să discutăm câteva momente despre motivul pentru care cred că atitudinea este fereastra ta către lume. Toți pornim în viață cu o atitudine bună și, aș spune, cu o perspectivă nefiltrată. Uită-te la copii. Ei tot timpul râd și chicotesc. Au o dispoziție de zile mari. Lor le face plăcere să exploreze lucruri noi.

Observă atitudinea unui copil care învață să meargă. Ce face acesta când se poticnește și cade? Eu o să vă spun ce *nu* face. Nu se încruntă și nu dă vina pe covor. Nu-și învinovățește mama sau tatăl pentru că l-ar fi îndrumat greșit. Nu renunță. O, nu. El zâmbește, se ridică în picioare și încearcă din nou. Și din nou. Continuă săptămâni la rând cu o atitudine pozitivă până reușește. Fereastra lui e perfect curată și simte că poate cuceri lumea.

Nu puteți controla întotdeauna circumstanțele, dar vă puteți controla gândurile.

Charles Popplestone

Dar, după cum știi, vine un moment în care viața începe să arunce cu mizerii în ferestrele noastre. Și iată cum se întâmplă:

- Ferestrele noastre se murdăresc cu observațiile pe care ni le fac părinții și profesorii.
- Ferestrele noastre se mângălesc de batjocura colegilor.
- Ferestrele noastre se pătează din cauza respingerilor de orice fel.
- Ferestrele noastre devin murdare din cauza dezamăgirilor.
- Ferestrele noastre se întunecă din cauza incertitudinilor.

Problema este că mizeria continuă să se adune și foarte mulți oameni nu fac nimic. Ei continuă să-și trăiască viața cu o fereastră murdară. Își pierd entuziasmul. Sunt frustrați și deprimati. Mai tragic este faptul că renunță la aspirațiile lor. Iar toate acestea din cauză că nu au reușit să curețe fereastra atitudinii.

Aceasta era panta descendentă pe care coboram și eu. Aveam o fereastră murdară atunci când eram avocat. Și cu cât rămâneam în acel mediu, fereastra mea era tot mai murdară. Nu vedeam nici o posibilitate să scap. Cum aș fi putut? Fereastra mea era împrășcată cu noroiul negării.

Curăță-ți fereastra

Dar apoi, grație bunului Dumnezeu, am aflat că tot ce trebuie să fac este să-mi curăț fereastra! Trebuia să-mi îmbunătățesc atitudinea pentru a vedea lumea din nou clar. După ce am îndepărtat murdăria de pe fereastră, o lume complet nouă mi-a apărut în fața ochilor. Frustrarea și depresia au dispărut. Am căpătat mai multă încredere în mine. Pentru prima dată după mulți ani, am putut vedea oportunitățile extraordinare pe care viața mi le putea oferi.

Am reușit să-mi schimb cariera și să fac ceea ce îmi place cu adevărat. Și când te gândești că acum îi ajut pe oameni să-și curețe ferestrele și să aibă o atitudine mai bună!

Acum îți dai seama ce vreau să spun când afirm că atitudinea este fereastra ta către lume? Îți dai seama cum influențează atitudinea ta modul în care percepi lucrurile în viață? Și, mai mult decât atât, începi să-ți dai seama care sunt zonele în care trebuie curățată fereastra ta?

De tine depinde atitudinea

Este sarcina ta să-ți păstrezi fereastra curată. Sigur că eu te pot încuraja. Și alți oameni te pot încuraja. Dar, până la urmă, nu o face nimeni pentru tine.

Vezi tu, întotdeauna ai de ales. Poți lăsa petele să-ți acopere fereastra și vei privi viața printr-un geam murdar. Dar această abordare are anumite urmări, care nu sunt deloc plăcute. Vei trece prin viață cu o atitudine negativă și cu multe frustrări. Vei fi nefericit. Și vei realiza doar o parte din ceea ce ești capabil să realizezi.

Există o altă abordare, mai bună. Dacă te hotărăști să pui mâna pe o racletă și să cureți fereastra, viața îți va fi mai luminoasă și mai însoțită. Vei fi mai sănătos și mai fericit. Îți vei stabili obiective ambițioase și vei începe să le atingi. Visurile tale se vor împlini.

Încă te mai îndoiești că ai într-adevăr puterea de a-ți schimba atitudinea? Probabil că te gândești: „Jeff, ție ți-e ușor să vorbești. Atitudinea ta n-ar fi la fel de pozitivă dacă ai avea problemele mele”.

De acord, ți s-au întâmplat lucruri cumplite. Poate ai îndurat multe suferințe. Poate chiar în acest moment treci printr-o perioadă grea. Dar, chiar și în cele mai grele împrejurări, sunt convins că poți avea tăria să-ți alegi atitudinea. Nu spun că este ușor. Realitatea este că alegerea este a ta.

*Nimic nu este bun sau rău,
doar gândirea noastră face
lucrurile să pară așa.*

William Shakespeare

Dă-mi voie să-ți povestesc despre un om care este îndreptățit să vorbească despre atitudine. El este dr. Viktor Frankl și a trăit iadul pe pământ, dar a reușit nu doar să supraviețuiască, ci să și inspire milioane de oameni. Viktor Frankl a trăit ani întregi de orori ca prizonier într-un lagăr nazist al morții.

Lucrurile au fost cu atât mai îngrozitoare cu cât tatăl, mama, fratele și soția lui au murit în lagăre sau au fost omorâți în camere de gazare. Zile întregi, Frankl și alți prizonieri au suferit de foame, de frig și au fost supuși la acte de cruzime. Poate cineva să-și controleze atitudinea într-o astfel de situație? Iată ce spune dr. Frankl despre importanța atitudinii în cartea lui de succes *Omul în căutarea sensului vieții*:

„Orice îi poți lua unui om, cu excepția ultimei sale libertăți, aceea de a-și alege atitudinea în orice împrejurare, de a-și alege propriul drum [...] Chiar dacă niște condiții îngrozitoare, cum ar fi lipsa somnului, hrana insuficientă și diversele presiuni psihice, pot induce ideea că deținuții erau obligați să reacționeze într-un anumit fel, în ultimă instanță devine clar că tipul de om în care s-a transformat deținutul a fost rezultatul unei decizii proprii, și nu doar rezultatul influențelor exercitate de condițiile din lagăr.“

Deci, dacă dr. Frankl și ceilalți deținuți au putut să-și aleagă atitudinea în condițiile unor suferințe de nedescris, cine suntem noi să pretindem că nu ne putem controla atitudinile?

După cum spunea Hugh Downs: „O persoană fericită nu este o persoană aflată în anumite împrejurări, ci, mai degrabă, o persoană cu anumite atitudini“. Este o afirmație categorică și acesta este adevărul.

Când s-a spus și s-a făcut totul, tu, și numai tu controlezi atitudinea.

Atitudine și succes

Perfect! Să presupunem că îți cureți fereastra și că adopți o atitudine pozitivă. Zâmbești. Ești acasă și gândești pozitiv. Doar atâta lucru te va conduce la un succes nemaipomenit și la realizarea celor mai incredibile visuri? Nu, nicicum, căci

O persoană fericită nu este o persoană aflată în anumite împrejurări, ci, mai degrabă, o persoană cu anumite atitudini.

Hugh Downs

pentru a avea succes nu e suficientă o atitudine extraordinară.

Pentru a-ți maximiza potențialul și a-ți atinge țelurile trebuie să aplici niște principii validate de-a lungul timpului care au ajutat milioane de oameni să obțină rezultate extraordinare. Și ele vor face același lucru pentru tine.

În următoarele 11 lecții, te voi conduce pas cu pas printre aceste principii ale succesului. Vei învăța cum să-ți stăpânești temerile, cum să depășești greutățile, cum să fructifici puterea angajamentului și multe, multe altele. Vei primi informația și inspirația de care ai nevoie pentru a trăi viața pe care ai visat-o.

Încă te mai întrebi ce legătură au aceste principii ale succesului cu atitudinea?

Într-un cuvânt: TOTUL! De aceea spun: *atitudinea este totul*.

Fără o atitudine pozitivă nu poți activa celelalte principii. Succesul tău în viață începe și se termină cu atitudinea ta.

Doar când îți cureți fereastra atitudinii celelalte principii vor putea să-ți lumineze viața. Dacă fereastra ta este murdară, doar o mică licărire a luminii acestor principii va putea pătrunde prin ea. Succesul tău este limitat sau chiar blocat.

Dar când vei învăța să-ți menții fereastra atitudinii curată, lumina se va revărsa prin ea și vei putea folosi aceste principii

Libris
Respect
Schimbă-ți atitudinea ca să-ți schimbi viața

pentru a câștiga mai mulți bani, pentru a avea relații mai satisfăcătoare și pentru a-ți atinge potențialul maxim.

Atunci când îmbini atitudinea pozitivă cu principiile succesului, ești de neoprit!

LECȚIA 2

Ești un magnet uman

*Și dacă crezi că poți, și dacă crezi
că nu poți, tot ai dreptate!*

HENRY FORD

Care este secretul succesului? De ce unii oameni reușesc, în timp ce alții eșuează?

Earl Nightingale, marele scriitor de succes, realizator de televiziune și orator, a vorbit despre acest subiect într-un celebru mesaj înregistrat având ca titlu *Cel mai straniu secret*. În acest program el a definit secretul succesului în doar șapte cuvinte. Evident că el a explicat în detaliu, dar esența secretului succesului rezidă în cele șapte cuvinte.

Ai vrea să știi care sunt aceste șapte cuvinte, nu-i așa? În regulă, dar înainte de a-ți spune care este secretul succesului, ar putea să te surprindă să afli că aceleași șapte cuvinte sunt și secretul eșecului!

Ești pregătit să afli care este secretul succesului? Iată:

DEVENIM CEEA CE GÂNDIM CĂ VOM DEVENI.

La nivel intuitiv, are vreun sens pentru tine?

În cursul cercetărilor lui pe această temă, Nightingale a constatat că toți marii scriitori, filosofi și lideri religioși au căzut de acord că gândurile ne influențează acțiunile. Iată părerile unor mari gânditori în acest sens:

Napoleon Hill spunea: „Tot ceea ce poate mintea concepe și crede, ea poate și să realizeze“.

Biblia conține numeroase referințe la procesul gândirii, de exemplu:

„După credința voastră, fie vouă.“
(Sfânta Evanghelie după Matei 9:29)

*Hrănește-ți mintea
cu gânduri mărețe.*

Benjamin Disraeli

„Omul devine ceea ce gândește în inima sa.” (Pildele lui Solomon 23:7)

„Toate sunt cu putință celui ce crede.” (Sfânta Evanghelie după Marcu 9:23)

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

Robert Collier remarca: „Nu există nimic pe Pământ ce nu poți avea odată ce mental ai acceptat că poți avea”.

Și, în cele din urmă, iată bine-cunoscutele cuvinte ale lui Henry Ford, care spunea: „Și dacă crezi că poți, și dacă crezi că nu poți, tot ai dreptate!”

Cum funcționează acest principiu

Să examinăm mai în detaliu acest concept, acest DEVENIM CEEA CE GÂNDIM CĂ VOM DEVENI. Iată cum funcționează. Dacă te gândești continuu la un anume țel, atunci te vei îndrepta pas cu pas spre atingerea lui. Să presupunem că cineva (un bărbat pe care-l vom numi Fred) se gândește că poate câștiga 30 000 de dolari pe an. Precum un magnet uman, Fred va atrage ocaziile favorabile de angajare care-l vor conduce spre ținta stabilită. Cât timp Fred va rămâne conectat acestui gând, el își va realiza obiectivul de a câștiga 30 000 de dolari pe an.

Să vedem acum ce se întâmplă dacă Fred începe să gândească: „Mi-ar plăcea să câștig mai mulți bani pentru a acoperi nevoile crescânde ale familiei mele. Vreau să câștig 50 000 de dolari”. Vor crește veniturile lui Fred?

Depinde. Cât de puternică este convingerea lui Fred că poate câștiga 50 000 de dolari? Este foarte posibil ca Fred să dorească să câștige 50 000 de dolari, dar să nu creadă că într-adevăr este capabil să obțină această sumă de bani. În acest caz, Fred nu va realiza obiectivul de a avea un venit de 50 000 de dolari. Pe de

altă parte, dacă Fred se va gândi permanent la a avea un venit mai mare și va crede în capacitatea lui de a atinge acest obiectiv, el va reuși într-adevăr să își crească venitul la 50 000 de dolari.

După cum te aștepti, acest concept nu se mărginește la obiective bănești. Să presupunem că în acest moment obții un scor de 95 de puncte pe terenul de golf. Dacă te concentrezi să aduci acest scor la 85 și crezi cu tărie în abilitatea ta de a realiza acest lucru, vei începe să pășești spre îndeplinirea obiectivului. Poți lua lecții. Te poți antrena mai mult. Dar, până la urmă, îți vei micșora scorul și-ți vei atinge obiectivul.

Gândurile predominante îți influențează ziua

Ideea că *devenim ceea ce gândim că vom deveni* a fost definită ca Legea Gândului Predominant. Asta înseamnă că în fiecare dintre noi există o forță care ne propulsează în direcția gândurilor noastre predominante.

Cuvântul-cheie este aici PREDOMINANT. Nu te poți aștepta să obții rezultate pozitive atunci când, în cursul unei zile, gândești pozitiv timp de 10 secunde, iar timp de 16 ore cât ești treaz mintea îți este ocupată de rezultate negative.

Concluzia este că gândirea pozitivă în doze mici nu conduce la rezultate pozitive, la fel cum un pic de dietă nu ajută la nimic. E ca și cum ai încerca să slăbești luând un mic dejun sănătos cu calorii puține, iar în restul zilei te-ai îndopa cu prăjituri și înghețată! Același lucru este valabil și pentru exercițiile fizice; nu poți face câteva minute de gimnastică O DATĂ pe săptămână și să te aștepti să fii într-o formă fizică bună.

Privește gândirea pozitivă în același fel. *Doar un pic nu rezolvă problema.* În loc de asta, trebuie să preiei controlul activității tale mentale și să gândești pozitiv în fiecare zi, până când