

Aprecieri pentru cartea

Impuls pentru

ATITUDINE

„Sfaturi bune, care au trecut testul timpului, despre cum să ai o atitudine grozavă, prezentate într-o manieră interesantă și viguroasă.”

– Karen Leland,
autoarea cărții de succes *Watercooler Wisdom:
How Smart People Prosper in the Face of Conflict,
Pressure and Change*

„Sam Glenn este cunoscut pentru prezentările sale deopotrivă amuzante și motivante, ca și pentru capacitatea lui de a stimula oamenii să aibă o atitudine pozitivă. Acum o face într-un material tipărit. Cartea sa, *Impuls pentru atitudine*, este o lectură plăcută și plină de idei grozave pe care le poate folosi oricine. Sam a fost capabil să combine umorul, povestirile minunate și un solid bun simț pentru a ne oferi un punct de plecare spre a ne construi o atitudine pozitivă. O lectură distractivă, plină de povestiri energizante și de idei solide care vor da un real impuls atitudinii tale.”

– Stewart Clifford,
Enterprise Media

„În calitate de organizatori ai Conferinței Vorbitorilor Motivaționali, suntem mereu în căutarea unor vorbitori dinamici și a unor lideri de gândire care să consolideze mesajul nostru și anume că angajații și clienții înalt motivați asigură companiilor o productivitate și profituri crescute. De aceea, am fost entuziasmați să-l putem coopta pe Sam Glenn ca vorbitor la recenta noastră conferință. Prelegerea sa unică și plină de energie nu doar că s-a bucurat de aprecieri entuziasmate din partea participanților, dar a scos cu adevărat în evidență mesajul că managerii pot obține rezultatele dorite ajustând pozitiv atitudinea oamenilor lor. Această carte este obligatorie pentru oricine vrea să facă la locul de muncă schimbări pozitive care să aibă drept rezultat sporirea profitului.”

– Donna Oldenburg,
conference director, The Motivation Show

„Un alt «șoc electric» provocat de Sam Glenn! Asigură amuzament și cunoștințe esențiale – nu doar că trebuie neapărat citită, dar trebuie neapărat APLICATĂ! Sam merge direct la esența motivației, un aspect al vieții care afectează pe toată lumea în orice domeniu al vieții și face asta cu ATITUDINE! Cartea este aproape la fel de amuzantă ca atunci când îl ascuți în direct!”

– Marie Hale,
Lipstic Logic Entrepreneur

„După ce l-am întâlnit pe Sam și i-am citit cartea, am înțeles de ce este poreclit «Domnul Atitudine». Umorul și stilul captivant al lui Sam ne învață de ce avem nevoie de un impuls bun pentru atitudine ca să ne descătușăm potențialul. Succesul are o legătură directă cu păstrarea unei atitudini pozitive în fața adversităților. Permite principiilor din cartea lui Sam să te catapulteze pe noi înălțimi!”

– Chuck Stebbins,
CEO TamPogo

„Dacă ar exista o Galerie de Onoare pentru Atitudine, Sam Glenn și cartea sa ar fi incluși acolo. Nu sunt un novice în materie de cărți despre atitudine, entuziasm și motivație, dar cred că ***Impuls pentru atitudine*** este cea mai bună carte pe care am citit-o vreodată despre cum să-ți formezi o atitudine entuziastă și cum să-ți croiești drumul spre un nivel mai înalt și mai plin de succes în viață! Prin vorbele lui înțelepte, Sam le reamintește cititorilor că atitudinea este o alegere și că alegerea este un instrument emoțional puternic care îți transformă viața chiar din momentul în care alegi să pui în practică cele 18 principii – și nu este nicio scamatorie la mijloc! Această carte este scrisă inteligent, amuzant și este plină de lucruri din viața reală pe care poți începe să le aplici imediat în viața ta pentru a obține rapid rezultate minunate. Sunt mândră să-l includ pe Sam în propriul meu Consiliu Director pentru Administrarea Vieții, deoarece el știe să aprindă pasiuni și să activeze potențialul oamenilor mai bine decât orice altă persoană pe care o cunosc. Dacă ar exista o Galerie de Onoare pentru Atitudine, atunci Sam ar avea acolo un loc de prim rang!”

– Anne Bruce,
vorbitoare profesionistă și autoarea
cărților *Discover True North* și
How to Motivate Every Employee

„Niciodată nu a întâlnit organizația noastră un om cu atâta energie precum Sam. L-am ascultat pe Sam de două ori. Prima dată, era vorbitorul principal al asociației noastre, iar a doua oară a fost la conferința MPI pentru cei din statul Michigan. În ambele cazuri, am văzut cum a reușit să-i facă pe oamenii din audiență să râdă atât de tare încât toți aveau lacrimi în ochi. El ne-a amintit că o perspectivă pozitivă asupra vieții este necesară în fiecare zi.”

– Jada Paisley,
Michigan Golf Course Owners Association,
MI Meeting Planners International

„Sam este expert când vine vorba de atitudine. Citește ***Impuls pentru atitudine*** pentru a începe să-ți formezi ceea ce oricine are nevoie pentru succes: o atitudine minunată. Dacă faci asta, zilele tale vor fi pline de energie.”

– Dr. Charles Stone,
pastor și autor

„Sam Glenn energizează publicul din toată lumea folosindu-se de un profund simț al umorului și de înțelepciunea sa rafinată, ceea ce îl face eficient și abordabil. Datorită acestei cărți, poți experimenta și tu direct de la sursă energia pe care o degajă și să primești semnalul de trezire ca să-ți realizezi viața la care ai visat mereu.”

– Markandeya,
„Life Without Limitation”, EnergyTalkRadio. com

„Indiferent cât de dramatice ar fi actualele tale circumstanțe, principiile prezentate în cartea ***Impuls pentru atitudine*** îți vor oferi motivația să întorci lucrurile în favoarea ta. În plus, este o carte ușor de citit, plină de umor și de sfaturi minunate de la cineva care a trecut prin propriile situații dramatice și a reușit să le depășească!”

– Marlene Chism,
autoarea cărții *Success is a Given*

„A intrat economia în recesiune? Îți aruncă viața niște lămâi cât o ghiulea de tun? Atunci oprește-te din orice ai face, cumpără și citește această carte. Sam Glenn este *Domnul Atitudine!* Te va face să te gândești la tine și la atitudinea ta, apoi te va ghida pentru a înțelege că tu, și numai tu, îți controlezi atitudinea. În final, te va învăța cum să controlezi modul în care reacționezi chiar și în fața celor mai acri oameni sau în fața celor mai dificile experiențe!”

– Bob Hamm
senior account manager, Omnipress

„Nu mai aștepta de la alții vești bune. Citește această carte, ia-ți angajamentul de a-ți construi o atitudine pozitivă și începe să-ți scrii propria poveste.”

– Dr. Heather Hoffmann,
fondatoare a Global Initiative for Tobacco Education

„Cartea ***Impuls pentru atitudine*** este obligatorie în biblioteca oricui știe să citească. Îți va ridica moralul în timp ce te învață cum să păstrezi o atitudine pozitivă ce are drept rezultat o viață mai bună și mai plină de energie.”

– Christie Ruffino,
președintă/fondatoare, Dynamic Professional
Women’s Network

„Într-o mare de «experti în atitudine», Sam Glenn iese în evidență ca autoritate în acest domeniu atât de important. Cu pasiune și elocvență, el umple prăpastia dintre mediocritate și excelență. Citiți această carte! Reîncărcați-vă bateriile!”

– Bob Upgren,
expert în conducere, CEO, instructor,
autor al cărții *The Story Teller... Who’s Leading You?*

„Cartea lui Sam Glenn sosește la timp. Nu vă pot spune de câte ori Sam a reușit să-mi ridice moralul cu umorul său inventiv. Prietenia lui Sam și atitudinea sa pozitivă m-au influențat în mare măsură. Recomand cu multă căldură această carte dacă vrei să faci o schimbare pozitivă în viața ta. Mai devreme sau mai târziu, toți avem nevoie de un ***Impuls pentru atitudine!***”

– Zenon Andrusyshyn,
director și fondator Zenon Ministries, Inc.
fost jucător profesionist de fotbal american vreme de 16 ani;
deținător al recordului mondial pentru
cea mai lungă lovitură de degajare

impuls
pentru
ATITUDINE

O ABORDARE ENERGIZANTĂ
PENTRU A-ȚI DINAMIZA
ECHIPA, CARIERA, FAMILIA ȘI
PROPRIA PERSOANĂ

Sam Glenn
Domnul Atitudine™

Majoritatea cărților BusinessTech International sunt disponibile în condiții avantajoase dacă sunt achiziționate pentru a fi oferite ca premii sau în scop educativ.

În plus, ne putem adapta programelor private de instruire sau motivare oferind, la cerere, consiliere și editare de cărți de afaceri – personalizate sau nu –, pliante cu idei fundamentale sau broșuri. Contactați departamentul Comenzi Speciale la telefon: 021.424.2206, sau office@BusinessTech.ro.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GLENN, SAM

IMPULS PENTRU ATITUDINE: O abordare energizantă pentru a-ți dinamiza echipa, cariera, familia și propria persoană – SAM GLENN

Trad.: Violeta Limona; Ed.:Iuliana Enache
BusinessTech International, București, 2020

ISBN 978-606-8709-15-4

I. LIMONA, VIOLETA (trad.)

II. ENACHE, IULIANA (ed.)

159.9

ORIGINALLY PUBLISHED IN ENGLISH UNDER THE TITLE A KICK IN
THE ATTITUDE: AN ENERGIZING APPROACH TO RECHARGE
YOUR TEAM, WORK, AND LIFE by SAM GLENN

THIS EDITION IS PUBLISHED BY ARRANGEMENT WITH
JOHN WILEY & SONS INTERNATIONAL RIGHTS INC.

COPYRIGHT © 2010 BY SAM GLENN

ALL RIGHTS RESERVED INCLUDING THE RIGHT OF REPRODUCTION
IN WHOLE OR IN PART IN ANY FORM.

TOATE DREPTURILE SUNT REZERVATE.

Reproducerea în orice formă sau scop prin metode electronice sau mecanice, inclusiv fotocopiare, înregistrare sau orice alt mijloc de înmagazinare a informației, se poate face doar cu permisiunea scrisă a editorului (BusinessTech International – office@BusinessTech.ro).

CUPRINS

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

Subliniază lucrurile importante din carte, 29

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

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

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

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

Meditează la următoarele idei, 48

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

Ce este atitudinea?, 49

De unde vine atitudinea?, 50

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

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

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

Vulturii care distrug atitudinea, 53

Cunoaște-ți atitudinea, 53

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

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

Ce înseamnă să iei lucrurile mai ușor?, 60

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

Folosește umorul la locul de muncă, 66

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Exersează îmbunătățirea răbdării pornind de la lucruri minore, 195

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

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

Umorul la locul de muncă, 202

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

Înființează un comitet pentru distracții, 202

Creează un afișier pentru știri amuzante, 203

Fii atent la deosebirile culturale, 203

Începe ședințele cu materiale video despre atitudine, 204

Organizează concursuri cu premii, 204

Servirea mesei este întotdeauna relaxantă, 205

Joacă-te cu plastilină, 206

Ia o pauză, 206

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

Ce beneficii aduce crearea și livrarea excelenței?, 211

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

Simțul realității, 218

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

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

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

Poți fi o rață sau un vultur, 223

Nu poți mulțumi pe toată lumea, 223

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

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

Și acum să tragem concluziile, 241

Afirmațiile Domnului Atitudine™, 242

Atitudinea în acțiune – Plan, 245

Notițe, 247

Despre autor, 249

Despre editură, 251

Altă carte despre atitudine?

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

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

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

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

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

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

„ATITUDINE DE VÂNZARE!”

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

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

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

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

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

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

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

De câte ori pe săptămână te plângi de ceva?

De câte ori pe săptămână râzi? _____

De câte ori pe săptămână dai vina pe alții? _

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

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

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

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

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

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

Impuls pentru atitudine Principiul #4

**Cum hrănești
atitudinea – o mică
doză de vitamine
poate transforma o
persoană mohorâtă și
negativistă**

Găsește cel mai negativist birou din lume, instalează o tablă și scrie acolo în fiecare zi un citat pozitiv. Ceva minunat va începe să se întâmple. Înainte să absolv facultatea, am candidat pentru un loc de intern într-o companie foarte mare care era plasată pe locul întâi în sectorul ei de activitate. Toți cei cu specialitatea mea sperau să ajungă să lucreze în acea companie. Îmi amintesc că mă gândeam: *dacă este pe locul întâi, trebuie să fie cel mai bun loc unde să lucrezi, plin cu oamenii cei mai dinamici și mai pozitivi.* Greșeam. Erau atâția angajați negativiști, grosolani și deprimați încât am început să mă gândesc că locul întâi fusese obținut dintr-o eroare funcționărească.

Era destul de șocant. Uneori, mă întrebam cum de au fost angajați anumiți oameni. După ce am lucrat acolo câteva săptămâni, am început să semăn cu mediul în care eram. Am început să fiu nepoliticos, negativist și deprimat. Voiam să plec de acolo. Mi-am întârziat plecarea în mare parte datorită unui calendar cu citate motivaționale pe care mi-l dăruise mama mea. Pentru fiecare zi a săptămânii era o frază de motivare. O citeam și mi-o repetam toată ziua ca să pot trece de încă o zi.

În final, s-a întâmplat ceva atât de incredibil încât mi-a schimbat literalmente viața. Mama îmi dăruise acel calendar sperând să aibă un impact pozitiv cât de mic asupra atitudinii mele. Când te concentrezi pe partea negativă a lucrurilor, nu poți crede niciodată că o chestie „măruntă” are potențialul de a schimba situația. Mare greșală! Niște lucruri bune se infiltrează în mintea ta și le împing afară pe cele rele. Modul tău de gândire se schimbă, răspunsurile tale la stimuli sunt alterate, atitudinea ți se îmbunătățește și apoi lumea ta se transformă. Atunci realizezi că impactul atitudinii este ceva real, nu vorbărie goală.

Exact asta mi s-a întâmplat și mie. Încet, asimilam citatele pozitive și asta îmi schimba modul de a vedea lucrurile. Am început să dau calendarul înainte ca să citesc citatele și am început să mă uit după lucrurile bune din jurul meu în loc să mă concentrez pe ceea ce era rău. Totul se schimba și se schimba în bine. Anterior, lăsasem emoțiile brute să-mi determine comportamentul. Fără măcar să-mi dau seama, o mică schimbare de comportament – faptul că zilnic citeam și repetam acele cuvinte – au schimbat modul în care mă mișcam și asta a dus la o schimbare a emoțiilor. Am început să mă mișc într-un ritm mai vioi, simțeam nevoia să zâmbesc și atitudinea mea a primit un impuls puternic. Am mers și mai departe.

M-am gândit: dacă aceste cuvinte mă pot schimba pe mine, probabil că ele pot schimba și alți oameni din jurul meu la locul de muncă.

Am luat inițiativa și am făcut ceva destul de riscant, dar așa speram să pot schimba mediul de muncă. Chiar lângă biroul meu era o tablă albă, rar folosită. Într-o zi, am luat niște markere colorate și am scris câteva citate motivaționale – le-am scris frumos și mare să le poată vedea toți. Răspunsul a fost uimitor. Toți colegii – vreau să spun *absolut toți* – se opreau să le citească. Citind acele citate, fie zâmbeau, fie că aveau o față care spunea: „Hmm, trebuie să mă mai gândesc la asta. Este interesant”.

Unul dintre directori, văzând panoul cu citate, a fost atât de încântat încât a vrut să se asigure că va fi scris un nou citat în fiecare zi. El mi-a spus: „Voi reveni mâine să văd noul citat”, la care i-am răspuns: „Vă aștept!”

Când am terminat perioada de lucru ca intern, personalul a organizat pentru mine o frumoasă petrecere de rămas bun. Colegii mei au vorbit despre felul în care atitudinea mea le-a schimbat viața și a făcut ca niște zile dificile să nu mai pară chiar atât de oribile, au vorbit despre cum s-au concentrat mai bine pe munca lor și pe problemele lor de familie.

Am pornit dintr-o anumită situație și mi-am folosit atitudinea pentru a îmbunătăți viața mea și viața altora. Am crezut în puterea atitudinii și am petrecut câteva minute în fiecare zi nu doar ca să-mi reîncarc cu energie propria atitudine, dar și pentru a schimba mediul din jurul meu. În spiritul principiului „ce semeni, aia culegi”, am decis „să semăn” niște lucruri minunate. Rezultatul a fost că un cumul de mici acțiuni a condus la îmbunătățirea atitudinii întregului personal. Poți face și tu ceva asemănător chiar astăzi în ciuda unor circumstanțe mai dificile? *Cu siguranță că da!*

Și acum să tragem concluziile

Dacă ar fi să pot să-ți transmit doar un singur gând, acela este să trăiești din plin fiecare zi. Vei face greșeli, vei primi șuturi în fund, dar nu renunța.

Pe când eram în clasa a opta, am avut o oră de dans. Îmi amintesc că eram foarte speriat de ceea ce vor gândi alții când mă vor vedea dansând, așa că am rămas pe margine. Aveam un prieten care a stat lângă mine vreo oră, în timp ce toți ceilalți păreau să se distreze minunat. Prietenul meu nu s-a mai putut abține și, într-un final, s-a dus pe ringul de dans și s-a zbânțuit ca o maimuță care a băut prea multă cafea.

Îmi amintesc că toți îmi spuneau: „Haide, Sam! Danseză! Este atât de distractiv. Cui îi pasă ce gândesc alții? Doar mișcă-te”.

Iar apoi l-a auzit pe DJ spunând: „Ok, este ultimul dans. Face-ți-l să conteze”.

Nu am dansat pentru că îmi era prea frică. Mă gândesc la acel moment și la ceea ce am ratat.

Nu vreau ca tu să ratezi ceva. Viața nu este o repetiție cu costume – este chiar spectacolul în sine. Acesta este spectacolul *tău*. Fă astfel încât fiecare zi să conteze. Nu lăsa lenea, teama sau dificultățile să-ți fure darul zilnic: viața ta. Helen Keller avea dreptate: „Viața este o aventură grozavă”.

Eu nu pot să te fac să ai o atitudine bună ori să-ți construiesc succesul. Ți-am oferit câteva instrumente utile pentru a te ține pe calea cea bună și pentru a te ajuta să-ți păstrezi *acel* impuls puternic care te poate duce mai departe. Când simți că ți s-au descărcat bateriile, acordă-ți timp pentru a le încărca. Dacă simți că oamenii dragi ție se lovesc de un obstacol, oferă-le un *impuls pentru atitudine*. Îți vor fi recunoscători – poate nu imediat dar, după ce vor absorbi cunoștințele necesare, vor vedea că funcționează.

Atitudinea funcționează! Dacă și tu crezi asta, fii un exemplu viu pentru acest concept. Pune-ți atitudinea în acțiune.

Eu cred că, în fiecare zi, trebuie să repetăm drept afirmații ferme niște adevăruri simple, așa că am împărtășit afirmațiile de mai jos cu membrii familiei mele și cu prieteni care acum le citesc în fiecare zi. Sper să le citești și tu și să obții din ele ceea ce am obținut și eu. Iar dacă ne întâlnim într-o zi, hai să bem o cafea împreună.

Afirmațiile Domnului Atitudine™

Citește aceste afirmații în gând sau cu voce tare în fiecare zi:

Atitudinea este o alegere.

Este alegerea mea zilnică.

Atitudinea pe care o aleg îmi va determina experiențele de viață.

Atitudinea va determina...

Încotro merg,

Ce realizez

și

Pe cine atrag lângă mine.

Fără să mă gândesc prea mult, care ar fi cele trei alegeri ale mele care pot să-mi înrăutățească viața în acest moment?

Ce alegere aș putea să fac în acest moment pentru a-mi îmbunătăți viața?

Ce fel de viață prefer – mai bună sau mai rea?

Nu trebuie să te gândești prea mult pentru a răspunde la această întrebare. Să presupunem că semeni cu 99,9% dintre oameni și vrei o viață mai bună. Cum să începi?

Viața devine mai bună pentru tine când și tu devii mai bun.

Dacă vrei să ai experiențe mai bune în viață, atunci trebuie să dai ce ai mai bun în tine și asta începe cu alegerea atitudinii – este chiar atât de simplu!

Atitudinea potrivită îți oferă un bun punct de plecare pentru:

Relații mai bune,

Învingerea dificultăților,

Realizarea visurilor

Și pentru a obține ce este mai bun de la viață și de la propria persoană!