

# ATITUDINEA POZITIVĂ

- ▶ “Lucrurile nu sunt bune sau rele în sine, gândirea noastră le face să fie astfel”  
( William Shakespeare )
- ▶ „O persoană fericită nu este aceea aflată într-o anumită situație,  
ci mai degrabă cea care are o anumită atitudine “ ( Hugh Downs )

# Gândește... Vorbește... Acționează

- ▶ Succesul depinde în primul rând de felul în care **GÂNDIM**.
- ▶ „Fii atent la ce spui“ - cum putem folosi **limbajul** pozitiv pentru a ne atinge scopurile.
- ▶ Chiar dacă gândim pozitiv... și vorbim pozitiv... nu ne vom îndeplini visele până când nu vom **ACȚIONA**.

# Atitudinea pozitivă / negativă

- ▶ Sara intrase în cafenea zâmbind, pășind vesel 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
- ▶ Sam intrase încruntat în cafenea. 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 cafenea?  
Sara vede lumea prin prisma unei **atitudini pozitive**.  
Sam vede lumea prin prisma unei **atitudini negative**.

# Definiție

- ▶ Atitudinea este un construct mental – o stare a minții sau o dispoziție interioară îndreptată spre ceva din mediul exterior – care ne influențează conduita.
- ▶ Atitudinea este gândirea ta afectivă direcționată spre ceva anume: spre tine însuși, spre ceilalți, spre un anumit lucru, situație sau spre viața în general.
- ▶ 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 jumătatea goală a paharului).
- ▶ **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)

# Exemple de atitudine pozitivă / 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 pt lucrurile cu care a fost inzestrată.
- ▶ Persoana cu o atitudine negativă vede limitările.
- ▶ Persoana cu o atitudine pozitivă vede posibilitățile.

# Fereastra mintală curată

- ▶ **Noi toți pornim în viață cu o fereastră mintală curată.**
- ▶ Să privim copiii mici. Râd și chicotesc tot timpul. Au o dispoziție veselă. Le place să exploreze lucruri noi.
- ▶ Sa ne gândim la atitudinea unui copil care învață să meargă.  
Ce face el atunci când se împiedică și cade?  
Nu se încruntă și nici nu învinuiește covorul.  
Nu își acuză mama sau tatăl pentru că l-ar fi îndrumat greșit.  
Nu renunță. 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.

# Fereastra mentală murdară

- ▶ Dar, după cum bine știm, 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.
- ▶ 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 invidiei.
- ▶ 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 deprimăți.
- ▶ Și, cel mai tragic, renunță la visele lor - și asta se întâmplă numai pentru că nu și-au curățat fereastra atitudinii.
  
- ▶ “Nu întotdeauna poți controla împrejurările.
- ▶ Dar îți poți controla propriile **gânduri**.” ( Charles Popplestone )

# Spală-ți fereastra!

- ▶ Este de datoria ta să îți păstrezi fereastra curată.
  - ▶ Există și persoane care te pot incuraja.
  - ▶ Dar, în cele din urmă, nimeni altcineva nu poate curăța fereastra în locul tău.
  - ▶ 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 negativistă 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.
- ▶ Visele tale vor prinde viață din nou!
  - ▶ Ralph Waldo Emerson a afirmat: „Un om este ceea ce gândește toată ziua”
  - ▶ Henry Ford a afirmat: „Fie crezi că poți, fie crezi că nu — ai dreptate!”



# Gândurile dominante ne influențează

- ▶ Devenim ceea ce credem că vom deveni. Cuvântul cheie este “DOMINANT.”
- ▶ Nu te poți aștepta să ai rezultate pozitive atunci când îți petreci doar 10 secunde pe zi gândind pozitiv... și consacri celelalte ore gândurilor negative!
- ▶ Gândirea pozitivă in doze *mici* nu produce rezultate pozitive.
- ▶ Același lucru se întâmplă și in cazul dietelor. Este ca și cum ai încerca să slăbești mâncând un mic dejun sănătos, cu puține calorii... și apoi ai consuma mai multe prăjituri in cursul zilei.
- ▶ La fel se întâmplă și in cazul exercițiilor fizice - nu poți să faci sport câteva minute o dată pe săptămână și să te aștepti să fii in formă.

# Angajamentul este esențial

- ▶ În momentul în care îți iei un angajament, îți creezi o imagine mentală despre cum ar fi dacă ai obține ceea ce îți dorești.
- ▶ Până în momentul în care o persoană se angajează la ceva, aceasta ezită și există întotdeauna posibilitatea să renunțe, fapt întotdeauna ineficient.
- ▶ Secretul pentru a obține ce îți dorești este **disponibilitatea de a face tot ce este necesar** pentru a-ți îndeplini obiectivul, pașii „corecți” îi vei întreprinde treptat.
- ▶ Vei întâlni persoane pe care nu plănuiseși niciodată să le întâlnești. Ușile ți se vor deschide în mod neașteptat. Ți se va părea că norocul îți surâde; de fapt, tu însuși vei fi creat aceste evenimente pozitive prin faptul că ți-ai luat un angajament și, astfel, ți-ai educat mintea să le caute.
- ▶ **Un avertisment:** Chiar și atunci când te-ai angajat să atingi un scop, nu toate lucrurile vor fi mereu roz în calea ta. Viața te poate supune la încercări. Vor apărea obstacole. Vei face greșeli, vei suferi dezamăgiri și vei avea eșecuri; vei fi tentat să îți abandonezi scopul.
- ▶ Winston Churchill a spus: „Să nu renunți niciodată”
- ▶ James J. Corbett a spus: „Devii campion dacă mai lupti încă o rundă. Când circumstanțele sunt dificile, mai luptă încă o rundă.”

# Transformă-ți problemele în oportunități!

Cum ne ajută situațiile nefavorabile:

- ▶ 1. Situațiile nefavorabile ne oferă o altă perspectivă.
- ▶ 2. Situațiile nefavorabile ne învață să fim recunoscători.
- ▶ 3. Situațiile nefavorabile ne descoperă potențialul ascuns.
- ▶ 4. Situațiile nefavorabile ne încurajează să facem schimbări și să acționăm.
- ▶ 5. Situațiile nefavorabile ne oferă lecții valoroase.
- ▶ 6. Situațiile nefavorabile deschid uși noi.
- ▶ 7. Situațiile nefavorabile ne clădesc încrederea și respectul de sine.

# Nu lăsa problemele să îți întunece fereastra atitudinii

- ▶ Să nu consideri imediat că orice problemă cu care te confrunți reprezintă o tragedie, ci să te gândești foarte bine la cât de mult te avantajează noua situație.
- ▶ Uneori nu vei reuși să identifici imediat beneficiul pe care îl vei obține din această nouă postură... dar **el există**.
- ▶ Ai întotdeauna posibilitatea de a alege:

Îți poți vedea problemele ca având un impact negativ asupra vieții tale și poți să devii descurajat și depresiv. Această abordare nu va face decât să înrăutățească lucrurile.

Sau poți considera că fiecare experiență aparent negativă din viața ta este, în realitate, o oportunitate, ceva din care poți învăța... ceva care te poate ajuta să te dezvolți.

În situațiile de criză, încearcă mereu să îți menții atitudinea optimistă și mintea deschisă, pentru că acesta este mediul care îți va permite să descoperi beneficii în situațiile dificile.

„Orice situație nefavorabilă poartă în sine sămânța unui beneficiu echivalent, dacă nu chiar mai mare.” ( Napoleon Hill )

# Fii atent la ce spui!

- ▶ Atunci când îți repeți suficient de mult o idee, ea va începe să fie o parte din tine.
- ▶ Cuvintele îți consolidează convingerile... iar convingerile îți creează realitatea.

- ▶ Gândește-te la acest proces ca la un joc de domino care arată astfel:

**GANDURI -> CUVINTE -> CONVINGERI -> ACȚIUNI -> REZULTATE**

- ▶ “Nimic nu îl poate opri pe omul cu o atitudine mentală corectă să își îndeplinească scopul.
- ▶ Nimic din lumea aceasta nu îl poate ajuta pe omul care are o atitudine greșită.”

( Thomas Jeferson )

# Gânduri – Cuvinte – Acțiuni – Rezultate / negative

- ▶ **GANDUL** lui Tom este: „Nu sunt prea bun in domeniul vânzărilor!”
- ▶ S-a gândit adesea la asta, poate chiar de sute sau mii de ori in decursul vieții sale!
- ▶ Apoi, Tom incepe să folosească **CUVINTE** care sprijină acest gând.
- ▶ Le spune prietenilor și colegilor: „Nu voi reuși niciodată să am rezultate bune in vânzări”
- ▶ Tom își dezvoltă convingerea că nu va avea succes in domeniul vânzărilor.
- ▶ Această idee i se intipărește in minte. Care poate fi urmarea acestei convingeri?
- ▶ Pentru că Tom nu crede in abilitățile sale de agent de vânzări,  
**ACȚIUNILE** pe care le intreprinde sunt fie sumare, fie neproductive.
- ▶ Nu face lucrurile necesare pentru a reuși in vânzări.
- ▶ De aceea, după cum era de așteptat, Tom obține **REZULTATE** foarte proaste.
- ▶ Și pentru ca lucrurile să se înrăutățească și mai mult, gândurile lui Tom sunt mai negativiste...  
își repetă și mai multe cuvinte negative... își consolidează convingerile negative...  
și obține rezultate și mai proaste. Este un cerc vicios!

# Gânduri – Cuvinte – Acțiuni – Rezultate / pozitive

- ▶ Desigur, acest întreg proces ar fi putut avea un **sfârșit fericit dacă** Tom ar fi selectat **GÂNDURI** pozitive... și și le-ar fi consolidat prin **CUVINTE** pozitive.
- ▶ Astfel, și-ar fi întărit **CONVINGEREA** că va avea succes.
- ▶ Drept urmare, ar fi întreprins **ACȚIUNI** conforme cu acea convingere... și ar fi obținut **REZULTATE** excelente.
- ▶ Nu subestimați rolul **CUVINTELOR** în acest proces.
- ▶ Persoanele care se hrănesc numai cu cuvinte negative au o atitudine negativă.
- ▶ Este, de fapt, o relație obișnuită cauză-efect. Este imposibil să folosești mereu cuvinte negative și să te aștepti să ai rezultate foarte bune.
- ▶ Și asta se întâmplă deoarece cuvintele negative îți vor întări mereu convingerile negative, și vor conduce, în final, la rezultate negative.

# Cu cine vorbim?

- ▶ Cu ce obstacole te confrunți tu chiar acum?
- ▶ Imaginează-ți ce putere ai dobândi dacă le-ai putea considera „inconveniențe minore”, și nu bariere de netrecut.
- ▶ **Să nu vorbești niciodată despre scopurile tale cu persoanele negativiste.**
- ▶ Tot ce fac ele este să îți argumenteze și să îți prezinte motivele pentru care nu vei avea succes.
- ▶ Ei nu au scopuri și nici visuri și nu vor ca altcineva să reușească.
- ▶ Totuși, există cazuri în care poți obține beneficii împărtășindu-le celorlalți scopurile tale.
- ▶ Mai întâi, asigură-te că vorbești cu cineva care are o atitudine pozitivă și îți sprijină eforturile.
- ▶ Acesta este genul de persoană care ar fi extrem de încântată dacă ți-ai atinge scopul... și ar face tot ce depinde de ea pentru a te ajuta.
- ▶ Poți avea un prieten sau un coleg care să se potrivească acestui rol, sau chiar unii membri ai familiei.
- ▶ În plus, imi voi discuta planurile numai cu persoane calificate să imi ofere o opinie inteligentă, legată de subiectul respectiv.



# Cuvintele și asumarea răspunderii

- ▶ Dacă le spun celorlalți că voi face ceva, atunci chiar trebuie să merg înainte și să fac ce am promis!
- ▶ Gândește-te la această abordare ca la „distrugerea punților de retragere”.
- ▶ Aceasta poate fi o strategie...
- ▶ Îi putem spune unui prieten că intenționăm să mergem la sala de gimnastică de trei ori pe săptămână, știind că la sfârșitul săptămânii acest prieten ne va întreba dacă am ajuns la sală de trei ori sau nu.

Folosește această strategie selectivă numai în cazul acelor țeluri foarte importante pentru tine și pentru care intenționezi, într-adevăr, să depui toate eforturile necesare.

Este riscant? Cu siguranță. Dar este și o modalitate excelentă de a te motiva!

# Cuvintele și emoțiile

- ▶ Unele cuvinte pe care le folosim au impact asupra stării noastre emoționale.
- ▶ Să presupunem, de exemplu, că cineva te-a mințit.
- ▶ Poți reacționa spunând că ești „furios” sau “supărat”.
- ▶ Starea fizică și comportamentul ți se vor schimba radical.
- ▶ Tensiunea arterială va crește. Fața ți se va înroși. Te vei simți tensionat.
- ▶ Pe de altă parte, ce se întâmplă dacă evaluezi situația ca fiind „supărătoare” sau spui că ești „iritat”?
- ▶ Aceste cuvinte micșorează considerabil intensitatea emoțională.
- ▶ Este foarte probabil să izbucnești în râs și să distrugi complet ciclul emotional negativ.
- ▶ Vei fi mult mai relaxat.
  
- ▶ Alege cuvinte care te vor îndrepta în direcția scopurilor tale.

# Cum să reglăm intensitatea emoțiilor

- ▶ Cum poți să micșorezi intensitatea emoțiilor negative.

Înlocuiește propoziția „Am fost distrus” cu propoziția „Am fost tras înapoi”...

Folosește „Prefer” în loc de „Urăsc”.

- ▶ Desigur, poți să alegi intensitatea emoțiilor *pozitive*.

În loc să spui „Sunt hotărât”, poți să spui „Sunt de neoprit!”

De ce să nu declari că te simți „fenomenal” sau „minunat” în loc de „bine”?

- ▶ Astfel de cuvinte savuroase, însuflețitoare îți îmbunătățesc semnificativ starea de spirit și îi influențează puternic pe cei din jur.

- ▶ Când hotărăști în mod conștient să folosești asemenea cuvinte, alegi, de fapt, să schimbi drumul pe care vei merge.

- ▶ Ceilalți îți vor răspunde, la rândul lor, altfel și, în același timp, îți vei schimba percepția despre tine însuți.

# O privire mai atentă asupra cuvintelor tale...

- ▶ Există domenii în legătură cu care ai folosit expresiile:  
„Nu pot”, „Nu sunt bun la...” sau „Este imposibil”?
- ▶ Cu toții cunoaștem persoane care fac astfel de afirmații:  
“*Nu pot să desenez*”; “*Nu sunt bun la matematică.*”
- ▶ Atunci când faci astfel de comentarii în fiecare zi a vieții tale timp de 10 sau 20 de ani, îți programezi mintea să eșueze! *Totul se rezumă la atitudine.*
- ▶ Fiecare dintre aceste exemple reflectă o atitudine negativă.
- ▶ Și dacă privești lumea printr-o fereastră murdară, vei ajunge să folosești un limbaj negativist... și vei avea rezultate care te vor dezamăgi.
  
- ▶ Din fericire, îți poți controla cuvintele, ceea ce înseamnă că ai abilitatea de a-ți construi un sistem de convingeri pozitive... și de a obține rezultatele pe care *le dorești.*
- ▶ Primul pas este să fii conștient.

# Cuvintele îți croiesc calea

- ▶ Examinează expresiile pe care le folosești în mod constant în patru domenii importante ale vieții tale: relațiile, finanțele, cariera și sănătatea.
- ▶ Când repetăm constant anumite fraze, este ca și cum în creierul nostru s-ar forma un „șanț”.
- ▶ Continuăm să repetăm în minte același refren dintotdeauna, ca un disc stricat. Problema este că de fiecare dată când îți spui aceste cuvinte nu faci decât să adâncești șanțul, reluând în gând aceleași vechi mituri, întărind aceleași convingeri vechi... obținând aceleași vechi rezultate.
- ▶ Trebuie să recunoști că deși ai spus unele lucruri în trecut, nu ai nici un motiv să continui să le repeți.
- ▶ Chiar dacă pentru a-ți schimba limbajul va fi nevoie să adopți o anumită disciplină și supraveghere, va merita efortul!
- ▶ Așadar, de acum înainte, trebuie să alegi în mod conștient cuvintele care te vor direcționa spre împlinirea scopurilor tale.
- ▶ Roagă-ți un prieten să îți atragă atenția când greșești.
- ▶ Nu uita, numai de tine depinde să vorbești astfel încât să te îndrepti către ceea ce îți dorești în viață.
- ▶ De aceea, folosește cuvinte potrivite cu drumul pe care îți dorești să mergi acționează în conformitate cu aceste direcții... și privește-te pornind în acea direcție!

# Lecția “Ce mai faci?”

- ▶ Răspunsul nostru la întrebarea „Ce mai faci?” pare un lucru lipsit de importanță.
- ▶ Dar noi trebuie să răspundem la această întrebare de cel puțin zece ori pe zi.
- ▶ Așadar, nu este chiar un lucru neimportant.
- ▶ Reprezintă o parte importantă a conversațiilor noastre zilnice.
- ▶ Când cineva te întreabă „Ce mai faci?”, ce răspunzi?
- ▶ De obicei, răspunzi doar în câteva cuvinte.
- ▶ Și totuși, acest scurt răspuns spune foarte multe despre tine și despre atitudinea ta.
- ▶ De fapt, acest răspuns chiar îți poate modela atitudinea.
- ▶ Răspunsurile la întrebarea „Ce mai faci?” pot fi împărțite în trei categorii:  
negative, mediocre și pozitive.

# Răspunsuri negative

- ▶ Răspunsurile negative la întrebarea „Ce mai faci?” includ fraze de genul: „Groaznic.” „Sunt obosit.” „Se putea și mai bine.” „Slavă Domnului că e vineri.”
- ▶ Când cineva răspunde „Nu mă întreba”, știu că situația va deveni neplăcută.
- ▶ Persoana respectivă va începe să se plângă de diverse aspecte și mă va face să regret că am întrebat-o „Ce mai faci ?”
- ▶ Îi deplâng cu adevărat pe cei care au o abordare de genul „Slavă Domnului că e vineri.”
- ▶ Gândește-te la ce îți spun în sinea lor — „Luni, marți, miercuri și joi sunt zile cumplite în fiecare săptămână.”
- ▶ Pentru acești oameni, patru cincimi din săptămâna lor de lucru reprezintă o perioadă îngrozitoare!
- ▶ A cincea zi, vinerea, este „suportabilă” doar pentru că știu că urmează două zile libere!
- ▶ Este oare acesta un mod în care să trăiești?
- ▶ Începi să înțelegi felul în care aceste expresii negative îți pot otrăvi atitudinea... și au capacitatea să tragă înapoi și alte persoane?

# Răspunsurile mediocre

- ▶ Cei din această categorie se află pe o treaptă superioară celor din grupul negativiștilor, dar ar putea să își îmbunătățească atitudinea considerabil.

Iată câteva dintre lucrurile pe care le spun: „Simt bine.” „Nu prea rău.”

„Ar putea fi și mai rău.” Ca de obicei.” „Încerc să rezist.” „Bine.”

- ▶ Ți-ai dori să petreci mai mult timp împreună cu o persoană care e de părere că viața „nu e prea rea”? Este oare acesta genul de persoană cu care ai vrea să inchei o afacere?
- ▶ Când folosim astfel de cuvinte, ne diminuăm energia.
- ▶ Îți poți imagina oare o persoană care să spună: „Ar putea fi și mai rău” și să aibă, în același timp, o ținută dreaptă... și mult entuziasm? Desigur că nu.

Adevărul este că oamenii care folosesc cuvinte mediocre vor avea o atitudine mediocră... și vor obține rezultate mediocre. Și nu asta îți dorești!



# Răspunsuri pozitive

- ▶ Există, totuși, și o abordare pozitivă. Ea le aparține oamenilor entuziaști, care spun:
- ▶ „Grozav.” „Fantastic.” „Minunat.” „Excelent.” „Super.” „Sunt în culmea fericirii.”
- ▶ Cei care folosesc cuvinte pozitive pășesc cu mai multă încredere și tu însuși te simți ceva mai bine pentru simplul fapt că te afli în preajma lor.
  
- ▶ Fii sincer. Cum te-ai simțit când ai citit lista cu răspunsuri pozitive?
- ▶ Aceștia sunt oamenii pe care aștept cu nerăbdare să îi întâlnesc astăzi.
  
- ▶ Citește încă o dată lista cu răspunsuri negative și pe cea cu răspunsuri mediocre.
- ▶ Cum te fac să te simți? Deprimat, cu siguranță!
  
- ▶ Dacă aș putea să aleg, aș prefera să mă aflu în preajma oamenilor cu o atitudine pozitivă și plini de viață... spre deosebire de aceia care sunt negativiști și apatici.
  
- ▶ Tu ce răspunzi atunci când o persoană te întreabă: “Ce mai faci ?”

# Alătură-te grupului pozitiv!

- ▶ Dacă te afli printre cei care dau răspunsuri negative sau mediocre, îți sugerez să încerci să îți revizuiiești replicile și să te alături grupului pozitiv.
- ▶ Motivele sunt evidente. Când ești întrebat „Ce mai faci?” și spui „Groaznic” sau „Nu prea rău”, fizionomia îți este afectată negativ.
- ▶ Ai tendința să-ți lași umerii și capul în jos, având o înfățișare abătută.
- ▶ Ce crezi că se întâmplă cu emoțiile tale? Te simți mai bine după ce ai spus că îți merge *ingrozitor*? Desigur că nu. Te simți chiar și mai năpăstuit, pentru că gândurile și cuvintele negative generează sentimente negative și, într-un final, rezultate negative.
- ▶ Numai de tine depinde să-ți schimbi acest mod de a reacționa.
- ▶ Chiar dacă circumstanțele din viața ta te îndreptățesc să spui că îți merge *ingrozitor*, atitudinea ta mohorată nu va îmbunătăți cu nimic situația.
- ▶ În plus, răspunsul tău negativ sau mediocre are un efect neplăcut și asupra celorlalți;
- ▶ Ei se simt descurajați prin simplul fapt că se află în preajma ta și ascultă cuvintele tale pesimiste.

# Formează-ți un obicei nou!

Dacă îți vei spune în mod repetat că viața ta este „Minunată!”,  
mintea va începe să te propulseze într-o direcție pozitivă.

- ▶ Gândește-te, de exemplu, la ce se întâmplă atunci când răspunzi că îți merge  
“Excelent!” sau „Grozav!”
- ▶ În timp ce rostești aceste cuvinte, starea ta fizică începe să fie în acord cu limbajul optimist.
- ▶ Ținuta ta este mai dreaptă. Ceilalți oameni se simt atrași de energia și de vitalitatea ta.
- ▶ Când cineva ne întreabă „Ce mai faci?”, dacă răspundem ceva de genul „Acceptabil“, ce faceam?
- ▶ Ne programăm să avem relații „acceptabile” cu ceilalți.
- ▶ Ne programăm să avem un succes „acceptabil”.
- ▶ Ne programăm să avem o atitudine „acceptabilă”... și o viață „acceptabilă”.
- ▶ Așa că urcăm răspunsul cu câteva trepte și începem să spunem „**Grozav!**“, sau **”Excelent!”**

# Răspunde cu entuziasm!

- ▶ Încearcă acest experiment timp de o lună.
- ▶ Când cineva te va întreba „Ce mai faci?”, răspunde cu energie și entuziasm că te simți „Grozav!” sau „Fantastic!” Spune acest lucru zâmbind și cu o strălucire în ochi.
- ▶ Nu contează dacă *te simți* într-adevăr grozav în acel moment.
- ▶ Aplică pur și simplu principiul „*acționează ca și cum...*”
- ▶ Cu alte cuvinte, dacă vrei să ai o atitudine pozitivă, acționează ca și cum ai avea-o și în curând vei descoperi că ai devenit, într-adevăr, așa cum ți-ai dorit!
- ▶ Continuă și vei reuși să îți însușești acest fel de a fi.
- ▶ Vei observa curând că te simți mai bine că ceilalți vor să se afle în preajma ta... și că vei obține rezultate pozitive.
  
- ▶ Apropó, *ce mai faci?* Deja te aud spunând: “GROZAV!”

# Nu te mai tot plânge!

▶ **“Problemele, ca și copiii, cresc dacă le hrănești.”** ( Lady Holland )

▶ Cum te simți când cineva își descarcă toate problemele și plângerile în fața ta?

▶ Nu e deloc un lucru stimulat și revigorant, nu-i așa?

▶ Adevărul este că nimănui nu-i place să se afle în preajma cuiva care se plânge mereu.

▶ Fiecare dintre noi se plânge la un moment sau altul, întrebarea importantă este:

Cat de des te plangi? Si cât de importante sunt problemele tale?

▶ În cazurile în care îți discuți problemele și încerci să găsești soluții,

această atitudine este constructivă și laudabilă.

Sunt situații în care îți împărtășești experiențele de viață (inclusiv dezamăgirile)

în fața prietenilor sau a rudelor pentru a-i pune la curent cu evenimentele din viața ta.

▶ În definitiv, a ne împărtăși experiențele și a ne ajuta unii pe alții sunt trăsături umane.

# Autocompătımirea!

- ▶ **Nimeni nu vrea să audă despre problemele și durerile tale!**
- ▶ Una dintre cele mai frecvente teme ale plângerilor o reprezintă **boala**.
- ▶ In această categorie intră comentariile precum „Am o durere de cap îngrozitoare”.
- ▶ Dacă vei continua să vorbești despre durere și disconfort, acestea nu se vor diminua, ci dimpotrivă.
- ▶ În plus, ii vei incuraja pe cei din jur să caute ușa.
  
- ▶ Dacă ii vei spune cuiva că te doare spatele sau piciorul, vezi câte *secunde* ii va lua până când va schimba subiectul și va vorbi despre propriile-i dureri de spate sau de picioare;
- ▶ Cei care se plâng adoră acest joc - durerea lor este întotdeauna mai mare decât a ta.
  
- ▶ “Autocompătımirea este un acid care face găuri in fericire”. ( Earl Nightingale )

# Nu îngădui să plouă la parada ta!

- ▶ O altă temă preferată a plângerilor este **vremea**.
- ▶ Începe să plouă și oamenii spun: „Ce zi mizerabilă!”
- ▶ De ce ploaia ar face o zi să fie îngrozitoare?
- ▶ Când cineva îmi adresează o astfel de remarcă, îi răspund:
- ▶ „Este o zi ploioasă, dar e minunată!”
- ▶ Prin asocierea ploii cu o „zi îngrozitoare”, te programezi să reacționezi negativ.
- ▶ În plus, plângerile tale nu vor schimba vremea.
  
- ▶ Există și lamentări precum:  
„Chelnerul nu a venit să îmi ia comanda și au trecut deja cinci minute“ sau  
„Biroul lui John are o fereastră mai mare decât a mea.”
- ▶ Atunci când te plângi de lucruri neimportante, îți dezvălui în același timp și o latură a propriei personalități.
- ▶ Pedro ar avea toate motivele să se plângă de ghinionul familiei sale, dar nu o face.
- ▶ Își dă seama că a se plânge ar însemna doar o pierdere de timp și energie.

# Privește lucrurile în perspectivă!

- ▶ **Perspectiva** este „capacitatea de a sesiza corecta relaționare dintre lucruri sau relativa lor importanță”.
- ▶ Acelora care se plâng le lipsește perspectiva și au tendința să exagereze proporția problemelor lor.
- ▶ Persoanele optimiste sunt inclinate să aibă un simț al lucrurilor cu adevărat importante în viață.
- ▶ Ai vreun prieten care și-a ieșit din sărite pentru că a avut o pană de cauciuc?
- ▶ Cunoști persoane care și-au răcit relațiile cu rudele apropiate din cauza modului în care au fost așezate la o nuntă?
- ▶ Este evident că acești oameni nu mai pot sesiza „importanța relativă” a lucrurilor!



# Motive pentru a fi recunoscători

- ▶ 1. Suntem sănătoși.
- ▶ 2. Copiii noștri sunt sănătoși.
  - ▶ 3. Avem locuințe.
  - ▶ 4. Avem mâncare și apă.
  - ▶ 5. Suntem liberi.
- ▶ 6. Avem un loc de muncă.
  - ▶ 7. Avem prieteni loiali.
- ▶ 8. Relația cu Dumnezeu ne dă putere
  - ▶ 9. Este pace în țară.

# Fii o sursă de vești bune!

- ▶ Nu îți sugerez să te relaxezi și să ignori toate problemele din viața ta.
- ▶ Totuși, decât să te plângi, este mult mai bine să îți concentrezi atenția și energia asupra acelor pași pe care îi poți întreprinde pentru a-ți rezolva problema.
  
- ▶ Să presupunem că te simți ceva mai obosit în ultima vreme.
- ▶ În loc să le spui tuturor cât de îngrozitor te simți, fă un efort să faci mișcare într-un mod mai constant sau să te culci mai devreme.

# Să recapitulăm!

- ▶ Plângerile te afectează negativ în trei moduri.
- ▶ În primul rând, nimeni nu vrea să audă vești negative despre sănătatea ta sau despre alte probleme.
- ▶ În al doilea rând, plângerile îți măresc disconfortul și durerea.
- ▶ Așadar, de ce să te gândești mereu la acele amintiri negative, dureroase?
- ▶ În al treilea rând, plângându-te tot timpul nu vei reuși nimic și vei fi distras de la acțiunile constructive pe care le-ai putea întreprinde pentru a-ți îmbunătăți situația.
- ▶ Se spune că 90% dintre oameni nu vor să audă de problemele tale, iar ceilalți 10% sunt bucuroși că te confrunți cu ele!
  
- ▶ Cu toții putem să ne plângem mai puțin.
- ▶ Vă propun ca de acum înainte să ne facem o favoare, atât nouă, cât și celorlalți, și să purtăm conversații mai vesele.
- ▶ Este o adevărată bucurie să ai în jur persoane care vorbesc pozitiv.
- ▶ Hotărăște-te să te alături acestui grup, iar oamenii nu vor traversa strada când vor vedea că te apropii!

# Povestea lui Mike

- ▶ În timpul liceului, Mike a petrecut foarte mult timp cu un grup de prieteni din cartier.
- ▶ Acestora le plăcea să stea, pur și simplu, în fața porții și să urmărească mașinile care treceau.
- ▶ Nu aveau nici scopuri, nici visuri. Erau întotdeauna negativiști.
- ▶ La colegiu, Mike a întâlnit și oameni pozitivi, care voiau să învețe, care voiau să aibă reușite.
- ▶ Mike s-a hotărât să își petreacă timpul cu oamenii pozitivi.
- ▶ A început să se simtă mult mai bine cu el însuși.
- ▶ Și-a construit o atitudine pozitivă. A început să își stabilească scopuri.
- ▶ Mike are acum propria lui companie, care se bucură de succes și o familie minunată,
  
- ▶ Mike a adăugat: „Nu aș fi ajuns niciodată acolo unde sunt acum dacă aș fi continuat să îmi petrec timpul cu prietenii din cartier. Aș fi fost și acum la colțul magazinului.”

# Asociază-te cu persoane pozitive!

- ▶ „Spune-mi cu cine te imprietenești, ca să-ți spun cine ești”
- ▶ Pe măsură ce te vei asocia cu persoane benefice, te vei simți mai bine cu tine însuși și îți vei recăpăta energia necesară pentru a-ți atinge scopurile.
- ▶ Vei deveni o persoană cu atitudine mai optimista, genul de persoană împreună cu care toată lumea își dorește să fie.
- ▶ Atunci când îți schimbi atitudinea, te simți mai energic, începi să vezi noi posibilități, începi să acționezi. Obții rezultate extraordinare.
- ▶ De aceea spun că atunci când îți schimbi atitudinea, îți schimbi viața.
- ▶ Asumă-ți controlul asupra propriei vieți!
- ▶ O oglindă reflectă imaginea unui om, însă genul de prieteni pe care și-i alege reflectă cum este el cu adevărat.

# Persoane benefice

- ▶ Definiția din dicționar a cuvântului „benefic” este „a ajuta la creșterea a...”
- ▶ Persoanele benefice sunt pozitive și te sprijină.
- ▶ Îți schimbă în bine starea de spirit și sunt o companie foarte plăcută.
- ▶ Cum te simți când ești în preajma unor persoane pozitive, entuziaste, gata să te sprijine?
- ▶ Ești plin de energie și inspirat. Oamenii pozitivi sunt, într-adevăr, uimitori.
- ▶ Arată de parcă ar avea o energie pozitivă ce luminează încăperea.
- ▶ Când ești lângă ei, îți însușești această atitudine, te simți mai puternic și îți urmărești propriile scopuri cu mai multă tenacitate.
  
- ▶ Îmi place să cred că eu sunt o persoană optimistă.
  
- ▶ Tu ce fel de persoană ești?

# Citat de dr. Charles Swindoll

- ▶ *“Cu cât trăiesc mai mult, cu atât imi dau mai bine seama de impactul atitudinii asupra vieții.*
- ▶ *Pentru mine, atitudinea este mai importantă decât faptele. Este mai importantă decât trecutul, decât educația, decât banii, decât circumstanțele, decât eșecurile, decât succesele, decât ceea ce cred, spun sau fac ceilalți oameni.*  
*Este mai importantă decât felul în care arăți, decât talentele sau aptitudinile pe care le ai.*  
*Poate construi sau distruge o companie... o biserică... o casă.*
- ▶ *Remarcabil este faptul că putem alege zilnic ce atitudine vom adopta în acea zi.*
- ▶ *Nu ne putem schimba trecutul... nu putem schimba faptul că oamenii vor acționa într-un anumit fel. Nu putem schimba inevitabilul.*  
*Singurul lucru pe care îl putem face este să cântăm pe singura strună pe care o avem, și aceasta este propria **atitudine**.*
- ▶ ***Sunt convins că numai 10% din viață reprezintă ceea ce mi se întâmplă, restul de 90% reprezentând modul în care reacționez.***
- ▶ *La fel se întâmplă și cu tine... Același lucru este valabil și pentru tine...*
- ▶ *Suntem la comanda propriilor noastre **Atitudini**.*”

## **BIBLIOGRAFIE:**

“Atitudinea este totul” Jeff Keller, Editura Curtea Veche, Bucuresti, 2008

- ▶ Material realizat de profesor consilier școlar Cojocaru Valerica,  
C.M.B.R.A.E.

VĂ MULȚUMESC!