

ZIG ZIG LAB

Pietrele de temelie ale succesului echilibrat sunt sinceritatea, caracterul, integritatea, încrederea, iubirea și loialitatea.

jeff
keller

pregătit
pentru
succes



172



Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Un mesaj sincer</i> din partea lui Jeff Keller	12
Capitolul 1	
Iată de ce „atitudinea este totul“	14
Capitolul 2	
Secretul atragerii norocului.....	19
Capitolul 3	
Bumerangul.....	23
Capitolul 4	
Lasă ranchiuna deoparte	26
Capitolul 5	
Cum să obții tot ceea ce-ți dorești	32
Capitolul 6	
Te ține oare conformismul în loc?.....	37
Capitolul 7	
Energia vinde!	42
Capitolul 8	
Câtă încredere inspire?.....	45
Capitolul 9	
Nu diavolul este de vină pentru acțiunile tale	51

Capitolul 10	
Cum să-ți formezi o perspectivă corectă.....	56
Capitolul 11	
Ce înseamnă „creați egali“?.....	63
Capitolul 12	
Cum să faci față criticilor.....	67
Capitolul 13	
Stima de sine este foarte importantă.....	70
Capitolul 14	
Fii atent la detalii.....	77
Capitolul 15	
Cunoaște-ți tiparele.....	80
Capitolul 16	
Lecții de viață de la Jason.....	83
Capitolul 17	
E timpul pentru un tuning.....	87
Capitolul 18	
Evită factorii care duc la „moartea conversației“.....	91
Capitolul 19	
Micul punct negru.....	96
Capitolul 20	
Cum să-ți faci intrarea într-o nouă lume.....	100
Capitolul 21	
Obstacole importante, reușite importante.....	105
Capitolul 22	
Pune mâna pe lopată!.....	110
Capitolul 23	
Anatomia unui miracol.....	114

Capitolul 24	
Recompensa de un milion de dolari	119
Capitolul 25	
Fii nerealist!	123
Capitolul 26	
Balonul tău ce conține?	127
Capitolul 27	
Succesul e ca o joacă de copii!	131
Capitolul 28	
Nu e vorba doar de opinia unei singure persoane.....	136
Capitolul 29	
Negativismul nu ajută niciodată	140
Capitolul 30	
Fii prizonierul trecutului... și îți va deveni viitor.....	145
Capitolul 31	
În fiecare zi este Ziua Recunoștinței!	149
Capitolul 32	
Pentru tine, ce înseamnă succesul?.....	153
Capitolul 33	
Un lustru memorabil.....	156
Capitolul 34	
Lasă egoul deoparte	162
Capitolul 35	
Tubul nu s-a golit, nici pe departe.....	167
Capitolul 36	
Stabilirea obiectivelor: nu există o dimensiune universal valabilă.....	171

Capitolul 37	
Mai multă disciplină, mai mult succes.....	177
Capitolul 38	
Nu-ți mai face atâtea griji.....	181
Capitolul 39	
Ai voie să spui „nu“.....	185
Capitolul 40	
Recunoaște meritele altora și construiește-ți propriul succes.....	188
Capitolul 41	
Catalizatorul atitudinii.....	191
Capitolul 42	
Succesul: prevede neprevăzutul.....	196
Capitolul 43	
Eliberează-te.....	201
Capitolul 44	
Secretul siguranței.....	205
Capitolul 45	
Ia o „pauză“.....	208
Capitolul 46	
Să facem din bunul-simț o normalitate.....	212
Capitolul 47	
Acceptă schimbarea și descoperă-ți valoarea.....	216
Capitolul 48	
Cum știi că ți-a venit o idee nemaipomenită.....	221
Capitolul 49	
Deții controlul într-o mai mare măsură decât ți-ai imaginat.....	224

Capitolul 50	
Poți face un pas în spate, înainte de a face unul în față	229
Capitolul 51	
Lasă greutatea să te poarte pe culmi nebănuite	233
Capitolul 52	
Profită la maximum de oportunitățile care-ți ies în cale....	237
Capitolul 53	
Concentrează-te pe atitudinea TA	241
Capitolul 54	
Ia-o personal... apoi detașează-te.....	246
Capitolul 55	
Fă-o în stilul tău.....	251
Capitolul 56	
A oferi și a primi.....	255
Capitolul 57	
Când ajungem?.....	259
Capitolul 58	
Impresia pe care o lași este una de durată	264
Capitolul 59	
Calea spre progres.....	268
Capitolul 60	
Răspunsurile pe care le cauți se găsesc în tine.....	274
Capitolul 61	
Totul se întâmplă cu un motiv	278
Capitolul 62	
Să punem bazele unor noi tendințe	281

CAPITOLUL 1

Iată de ce „atitudinea este totul“

Cea mai importantă descoperire a generației mele este aceea că oamenii își pot schimba viețile schimbându-și gândirea.

WILLIAM JAMES

Atitudinea este totul. Este numele companiei mele* și este un principiu pe care îl susțin cu toată ființa, pentru că am simțit pe pielea mea efectele lui pozitive. Cu toate acestea, în călătoriile pe care le întreprind, dau peste oameni care vin la mine și-mi spun: „Bine, bine, atitudinea este importantă. Dar oare este atitudinea «totul»?“ Ei bine... eu chiar cred că este.

Să luăm ca punct de plecare o definiție elementară a atitudinii pozitive. În primul rând, persoanele care manifestă o atitudine pozitivă sunt **optimiste**. Ele pun accent pe „a putea“, nu pe „a nu putea“. Ele văd oportunitățile, nu limitările. Una peste alta, sunt primul care recunoaște că succesul necesită ceva mai mult decât o atitudine pozitivă – că există o serie de alte principii ce trebuie puse în practică. Totul pleacă însă de la atitudine! Fără o atitudine pozitivă nu

* În original, *Attitude is everything.* (N. red.)

poți utiliza celelalte principii ale reușitei. Ea constituie piatra de temelie a succesului și a unei vieți pline de împliniri.

Să vedem modul în care atitudinea activează celelalte mecanisme ale succesului:

- **Încrederea.** Poți fi încrezător în propriile forțe și convingător dacă nu ești optimist? Nu prea cred. O persoană sigură pe ea crede cu tărie în propriile abilități și acționează așteptându-se să obțină succesul. Iar cei din jur văd și simt această încredere. Negativismul atrage îndoiala și nehotărârea.
- **Perseverența.** Cunoaștem cu toții valoarea încercărilor repetate care conduc la atingerea unui obiectiv. De ce ai mai persevera dacă nu ai crede că, pe termen lung, vei reuși? Optimismul este calea către perseverență. Persoanele negativiste renunță după prima nereușită, considerând că orice efort suplimentar este inutil.
- **Reziliența.** Să-ți revii, odată ce ai fost doborât – unul dintre cele mai importante principii ale succesului. Persoanele negativiste se cufundă și mai mult în pesimism dacă lucrurile nu decurg conform planului. Persoanele optimiste trec doar printr-o fază trecătoare de frustrare... după care se concentrează pe descoperirea oportunităților sau informațiilor utile generate de probleme. Am mai ajuns la concluzia că persoanele cu adevărat pozitive nu fug din calea vieții, nu își blestemă zilele, nu se lamentează în permanență că destinul le-a nedreptățit. În schimb, consideră că totul se întâmplă cu un motiv. Această abordare le ajută să treacă peste obstacole și să se „lase în voia sorții“.
- **Curajul.** Nu putem vorbi despre succes deplin fără curaj. Atunci când ai convingerea că poți realiza ceva, ai și curajul de a merge mai departe, chiar dacă-ți este teamă. Pe de altă parte, persoanele negativiste manifestă

tendința de a da înapoi din calea temerilor, sabotându-și astfel potențialul.

- **Entuziasmul și energia.** Să-mi arate cineva o persoană dinamică și optimistă și eu îi voi arăta o persoană energică și, foarte probabil, entuziasmată de ceea ce face. Oamenii de acest gen au o bună dispoziție contagioasă și compania lor îți oferă un sentiment plăcut. Despre câte din persoanele negativiste pe care le cunoști ai putea să spui că sunt energice și entuziaste? Cu câte dintre persoanele negativiste pe care le cunoști abia aștepti să te întâlnești... pentru că prezența lor îți dă un tonus incredibil? Probabil cu niciuna. Negativitatea consumă energia, pe când optimismul o stimulează.
- **Sănătatea.** Aici avem una din acele situații pe care nu le poți aprecia la adevărata valoare decât după ce te-ai lovit de ele. Cu toții am suferit la un moment dat de diverse afecțiuni din cauza stresului sau a negativității. Ei bine, pe la 20 de ani, pe când atitudinea mea nu era una tocmai pozitivă, mă simțeam epuizat și mă încercam diverse indispoziții. Dar, în momentul în care atitudinea mea s-a îmbunătățit, sănătatea a urmat același curs. Ajunsesem deodată să arăt și să mă simt mai tânăr. Aparent, celulele din organismul uman se trezesc efectiv la viață atunci când ești optimist.
- **Încurajarea altora.** Pe măsură ce începi să-ți descoperi și să-ți folosești adevăratul potențial, devii tot mai conștient de faptul că fiecare individ este o forță. Ajungi să ai încredere în capacitățile altora, iar ei observă acest lucru! Mai mult, o persoană optimistă este un lider mult eficient. Cine și-ar dori să urmeze pe cineva care nici măcar nu crede în ceea ce face... sau care prevede un deznodământ sumbru? Nimeni.
- **Recunoștința.** Atunci când dai dovadă de pesimism, ai tendința de a pune accent pe lucrurile care merg prost în

viața ta, în loc să te bucuri de frumusețea pe care o întâlnești la tot pasul. Pe măsură ce devii mai optimist, începi să admiri această frumusețe și să capeți un permanent sentiment de apreciere. Persoanele optimiste manifestă o mai mare recunoștință pentru toate lucrurile din jurul lor. Tot ele ajung să înțeleagă că se simt mai împlinite când se bucură de ceea ce au, în loc să se plângă și să caute vină în altă parte.

- **Perspectiva.** Aceasta este un rezultat firesc al sentimentului tot mai accentuat de recunoștință. Ajungi să apreciezi aspectele pozitive ale vieții tale și să realizezi că ele surclasează fără discuție orice probleme ori neajunsuri temporare. Nu faci o tragedie dintr-o pană de cauciuc sau dintr-o vânzare nereușită, tocmai pentru că știi că sunt niște lucruri ne semnificative în comparație cu sănătatea, libertatea, prietenii și familia.
- **„Accesibilitatea“.** Gândește-te numai câți oameni pesimiști întâlnești în fiecare zi. Pe fața lor nu se citește altceva decât încruntare și nu transmit pic de căldură. Impun o anumită distanță. Pe de altă parte, o persoană optimistă te întâmpină cu un zâmbet și ai tendința de a zâmbi la rândul tău! Când te afli în preajma oamenilor optimiști simți o anumită conexiune, iar timpul petrecut cu ei este plăcut.
- **Dezvoltarea spirituală.** Persoanele care își asumă angajamentul de a-și modela atitudinea au întotdeauna o capacitate de conștientizare spirituală superioară. Persoanele negativiste și nefericite pur și simplu nu reușesc să stabilească o conexiune semnificativă cu ceva mai înalt. Oricum, atunci când ești condus de gânduri și trăiri pozitive, începi să te apreciezi mai mult pe tine și pe ceilalți. Începi să realizezi că toate se întâmplă cu un scop și că faci parte dintr-un grandios plan universal. De asemenea, ajungi să te încrezi tot mai mult în propria

intuiție și să înțelegi că la tot pasul întâlnești anumite semne care te îndrumă în călătoria ta.

Cred că vei fi de acord cu faptul că aceasta este o listă cu adevărat impresionantă de caracteristici. Și pentru a te putea bucura de toate nu trebuie decât să adopți o atitudine pozitivă. Nu uita însă niciodată că atitudinea este suma tuturor alegerilor pe care le faci în fiecare zi. Alege să dezvolți un optimism de neclintit. Până la urmă, sunt convins că și tu vei ajunge la concluzia că atitudinea ESTE totul!