

## LIÇÃO N.º 1

---

# A Tua Atitude É a Tua Janela para o Mundo

*É bom que te mantenas limpo e brilhante; és a janela através da qual deves ver o mundo.*

— GEORGE BERNARD SHAW

**P**assava pouco da uma da tarde e Sara estava a ficar com fome. Tinha trabalhado produtivamente à secretária durante algumas horas, e decidiu ir comer qualquer coisa a um café ali perto.

Alguns minutos depois, Sam entrou no café. Também ele estava na hora de almoço. Sam sentou-se numa mesa, a alguns metros de distância de Sara.

Naquela tarde, ambos foram servidos pela mesma empregada de mesa. Cada cliente esperou aproximadamente o mesmo tempo antes de fazer o pedido. Cada um deles recebeu a sua refeição mais ou menos à mesma hora. Cada um deles foi servido com comida bem preparada e saudável. Cada um deles esperou o mesmo tempo para que a empregada entregasse a conta.

Mas é aí que as semelhanças terminam.

Sara tinha entrado no café a passo firme, com um sorriso no rosto e uma visão muito positiva do mundo. Era claro para qualquer um. A sua linguagem corporal e postura refletiam o seu otimismo. Sara teve um almoço delicioso, trocou uma conversa agradável com a empregada e voltou ao trabalho com a bateria recarregada.

Sam, por outro lado, tinha entrado carrancudo no café. Parecia que tinha estado a chupar limões a manhã toda. Estava curvado e tenso. A sua linguagem corporal gritava: «Afasta-te de mim!» Ficou irritado quando a empregada de mesa não o atendeu imediatamente. Ficou aborrecido com o tempo que a refeição demorou a chegar. Queixou-se da comida e ficou furioso quando não recebeu a conta de imediato.

*As atitudes são um poder secreto a funcionar vinte e quatro horas por dia, para o bem ou para o mal.*

Desconhecido

Porque é que a Sara e o Sam tiveram experiências tão diferentes no café? Lembra-te de que cada um foi tratado exatamente da mesma forma. Resume-se a isto: a Sara encara o mundo com uma atitude positiva. O Sam encara o mundo com uma atitude negativa.

## Uma Definição de Atitude

Pensa na tua atitude como um filtro mental pelo qual vês o mundo. Algumas pessoas veem o mundo através de um filtro otimista (o copo meio cheio), enquanto outras veem a vida através de um filtro pessimista (o copo meio vazio). Passo a dar alguns exemplos para explicar a diferença entre uma atitude positiva e uma atitude negativa.

- A pessoa com uma atitude negativa pensa «EU NÃO CONSIGO»;
- A pessoa com uma atitude positiva pensa «EU CONSIGO»;
- A pessoa com uma atitude negativa vive a pensar nos problemas;
- A pessoa com uma atitude positiva concentra-se nas soluções;
- A pessoa com uma atitude negativa encontra defeitos nos outros;
- A pessoa com uma atitude positiva procura o que há de bom nos outros;
- A pessoa com uma atitude negativa concentra-se no que está a faltar;
- A pessoa com uma atitude positiva conta as suas bênçãos;
- A pessoa com uma atitude negativa vê limitações;
- A pessoa com uma atitude positiva vê possibilidades.

Podia continuar a dar exemplos, mas de certeza que já percebeste o que quero dizer. Quando falo com o público sobre atitude, gosto de utilizar exemplos práticos. Eles ajudam as pessoas a compreender e lembrar-se da lição. Deixa que te diga: *a tua atitude é a tua janela para o mundo.*

## Todos Começam Com Uma Janela Mental Limpa

Vou fazer um aparte para discutir o porquê de eu dizer que a nossa atitude é a nossa janela para o mundo. Todos nós começamos por ter uma boa atitude perante a vida — ou, melhor dizendo, com uma janela mental limpa. Basta observar as crianças. Estão sempre a sorrir e a gargalhar. Sempre bem-dispostas. Adoram explorar e aprender coisas novas.

Vamos considerar a atitude de uma criança que está a aprender a andar. Quando tropeça e cai, o que é que ela faz? Eu digo-te o que *não faz*. Não franze o sobrolho nem culpa a carpete. Não aponta o dedo à mãe ou ao pai por não lhe terem explicado as coisas bem. Ela não desiste. Oh, não. Ela sorri, levanta-se, e tenta outra vez. E mais uma. E continua durante semanas e semanas com uma atitude positiva até acertar! A sua janela está impecavelmente limpa, e ela sente que pode conquistar o mundo.

*Nem sempre podes controlar as circunstâncias. Mas podes controlar os teus próprios pensamentos.*

Charles Popplestone

Mas, como sabemos, a certa altura a vida começa a atirar alguma sujidade às nossas janelas. E eis o que acontece:

- As nossas janelas são salpicadas pelas críticas dos pais e professores;
- As nossas janelas são manchadas pelo escárnio dos nossos pares;
- As nossas janelas são enodoadas pela rejeição;
- As nossas janelas ficam sujas pelas desilusões;
- As nossas janelas ficam enevoadas pela dúvida.

O problema é que a sujidade começa a acumular, e há demasiadas pessoas que não fazem nada. Continuam a viver com a janela suja. Perdem o entusiasmo. Ficam frustradas e depressivas. E, o mais trágico,

desistem dos seus sonhos — tudo porque não conseguiram limpar a janela da atitude.

Era esse o caminho que eu estava a seguir. Tinha a janela suja quando era advogado. E quanto mais tempo ficava nessa área, mais suja ficava a minha janela. Eu não via possibilidades. Como podia? A minha janela estava salpicada com a lama da negatividade.

## **Limpa a Tua Janela**

Mas depois, pela graça de Deus, aprendi que tudo o que tinha de fazer era limpar a minha janela! Tinha de melhorar a minha atitude para poder voltar a ver o mundo com clareza. Depois de remover a sujidade da minha janela, abriu-se um mundo totalmente novo para mim. A frustração e a depressão desapareceram. Tinha mais confiança. Pela primeira vez em anos, consegui ver as magníficas possibilidades que a vida tinha para oferecer.

E consegui fazer uma transição de carreira para chegar a um trabalho que adoro. Se pensarmos bem, o meu trabalho é ajudar as pessoas a limpar janelas — a melhorarem a atitude!

Percebes o que quero dizer quando descrevo a atitude como sendo a tua janela para o mundo? Consegues perceber como ela afeta a forma como vês as coisas? Mais importante ainda, consegues ver as áreas onde a tua janela precisa de ser limpa?

## **Tu Controlas a Tua Atitude**

O teu trabalho é manter a tua janela limpa. Claro, eu posso encorajar-te até certo ponto. E outras pessoas também o podem fazer. Mas, no fim, ninguém o pode fazer por ti.

Sabes, temos sempre uma escolha. Podes deixar a sujidade na janela e olhar para a vida através de um vidro manchado. Mas há consequências para essa abordagem — e elas não são muito bonitas. Vais ver a vida de forma negativa e ficar frustrado. Vais ser infeliz. Alcançarás apenas uma fração do que és capaz.

Há uma maneira melhor. Quando optares por agarrar numa esponja e limpar a tua janela, a vida vai ser mais brilhante e solarenga. Vais estar mais saudável e mais feliz. Vais estabelecer objetivos ambiciosos... e começar a atingi-los. Os teus sonhos vão voltar a ganhar vida!

Ainda tens dúvidas sobre se tens realmente o poder de mudar de atitude? Talvez estejas a pensar: «Jeff, é fácil para ti. A tua atitude não seria tão boa se tivesses os meus problemas.»

*Não existe bom nem mau, mas o pensamento torna-o assim.*

**William Shakespeare**

É verdade que há coisas verdadeiramente devastadoras, coisas pelas quais podes ter passado. Podes ter aguentado bastante sofrimento. Talvez estejas a passar por momentos como esse agora. Ainda assim, mesmo nas piores circunstâncias, continuo a afirmar que tens o poder de escolher a forma como os encaras. Não estou a dizer que é fácil. Mas é, de facto, uma escolha tua.

Vou agora falar de um homem que está bem qualificado para debater sobre o tema da atitude. Chama-se Dr. Viktor Frankl, e comeu o pão que o Diabo amassou — conseguiu não apenas sobreviver, mas inspirar milhões de pessoas. Viktor Frankl passou anos de horror como prisioneiro nos campos de extermínio nazi.

Para piorar a situação, os seus pais, irmão, e esposa, morreram nos campos de concentração, ou foram mortos em câmaras de gás. Todos os dias, Frankl e os outros prisioneiros sofriam com fome, frio e brutalidade. Será que uma pessoa consegue controlar a atitude numa situação destas? Eis o que Dr. Frankl tinha a dizer sobre a importância da atitude no seu *best-seller*, *O Homem em Busca de um Sentido*:

*Tudo pode ser retirado de um homem, exceto uma coisa: a última das liberdades humanas — escolher a sua postura em qualquer conjunto de circunstâncias, escolher o seu próprio caminho.... Embora condições como a falta de sono, alimentação insuficiente, e várias tensões mentais possam sugerir que os reclusos estavam obrigados a reagir de determinadas formas, em última análise, torna-se claro que o tipo de pessoa em que o recluso se tornou foi o resultado de uma decisão interior, e não o resultado apenas das influências do campo.*

Ora, se Dr. Frankl e os outros prisioneiros tiveram a capacidade de determinar a sua postura e atitude face a um sofrimento de tal forma indescritível, quem somos nós para afirmar que não podemos assumir o controlo da nossa atitude?

Como disse Hugh Downs: «Uma pessoa feliz não é uma pessoa num determinado conjunto de circunstâncias, mas sim uma pessoa com um determinado conjunto de atitudes.» Esta é uma afirmação poderosa — e é a verdade.

Afinal de contas, controlar a tua atitude depende só e exclusivamente de ti.

## Atitude e Sucesso

Digamos que limpas a tua janela e desenvolves uma postura e atitude positivas. Estás a sorrir. Chegas a casa e tens pensamentos positivos.

*Uma pessoa feliz não é uma pessoa num determinado conjunto de circunstâncias, mas sim uma pessoa com um determinado conjunto de atitudes.*

Hugh Downs

Será que isso, por si só, te pode levar ao sucesso e à realização dos teus sonhos mais profundos? Não, não pode... o sucesso exige mais do que apenas uma ótima atitude.

Para maximizares o teu potencial e alcançares os teus objetivos, precisas de aplicar certos princípios de sucesso consagrados pelo tempo, e que ajudaram milhões de pessoas a alcançar resultados extraordinários. E farão o mesmo por ti!

Nas próximas onze lições deste livro, vou guiar-te através destes princípios, passo a passo. Vais aprender a enfrentar os teus medos, a ultrapassar as adversidades, a aproveitar o poder do empenho e muito, muito mais. Irás obter a informação e inspiração de que precisas para começares a viver a vida com que sempre sonhaste.

Ainda assim, podes estar a perguntar-te: o que é que estes princípios de sucesso têm que ver com a atitude?

## ATITUDE É TUDO

Numa palavra — TUDO! É por isso que eu digo que *atitude é tudo*.

*Sem uma atitude positiva, não é possível ativar os outros princípios.* O teu sucesso na vida começa e acaba com a tua atitude.

Só quando se limpa a janela da atitude é que os outros princípios de sucesso podem brilhar. Se a tua janela estiver manchada, apenas uma fração da luz destes princípios pode passar. O teu sucesso é limitado, ou até mesmo bloqueado.

Mas, quando aprendes a manter a tua janela de atitude limpa, a luz entra, e podes usar estes princípios de capacitação para ganhar mais dinheiro, ter relações mais satisfatórias, aumentar a tua consciência espiritual e atingir o teu potencial máximo.

Quando combinas uma atitude positiva com outros princípios de sucesso, tornas-te imparável!