



Jacek Kandefer

Kwestia nastawienia

Nasze nastawienie ma wpływ na wszystko - na to, jak dobre jest nasze samopoczucie, jak wyglądają nasze relacje z innymi ludźmi i wreszcie, jak duże sukcesy odnosimy. Dlatego warto poświęcić tej kwestii więcej uwagi.

Ponieważ wspaniałe nastawienie może pomóc nam poczuć się lepiej, nawet gdy mamy gorszy dzień, potraktujmy je jako nawyk, który warto w sobie wypracować. Na początek, niezależnie od tego, w jakim humorze się obudzimy, zadajmy sobie pytanie „Jakie jest dziś moje nastawienie?” i podejmiemy świadomy wysiłek, by odpowiedzieć: „Wspaniałe!”. Dlaczego? Bo nawet gdy pewnego dnia „wstaniemy lewą nogą”, zadziała siła przyzwyczajenia i już samo to stwierdzenie sprawi, że czujemy się lepiej!

W pracy nad budowaniem nawyku wspaniałego nastawienia może nam znakomicie pomóc poczucie wdzięczności. Czasem zapominamy, jak wiele jest rzeczy, które powinny budzić naszą wdzięczność. Spróbujcie codziennie zapisywać dziesięć z nich – zobaczycie,

że lista będzie się szybko wydłużała. Niech będą to rzeczy przeróżne: piękna pogoda lub przeciwnie – ogrzewanie w samochodzie, dzięki któremu nie marzniemy, buziak od dziecka lub wnuka czy brak kolejki do kasy w sklepie. Dzięki temu spojrzycie na świat nieco inaczej i łatwiej docenicie pozytywne chwile.

Kolejny element pracy nad wspaniałym nastawieniem to unikanie negatywnych myśli. Jeżeli myśl dotyczy czegoś, na co nie macie wpływu – po co zaprzętać sobie tym głowę? Jeżeli jest to problem możliwy do rozwiązania, spiszcie na kartce potencjalne działania i podejmijcie te, które zapewnią najlepszy efekt. Jeśli da się coś zmienić – działajcie, jeśli nie – nie zadręczajcie się tym.

Zwracajcie uwagę na to, co mówicie. Mówi się, że małe umysły rozmawiają

o innych ludziach, przeciętne o wydarzeniach, a wielkie o ideach. Bądźcie ludźmi idei. Myślcie o tym, co chcielibyście zrobić ze swoim życiem, rodziną i biznesem Forever. Przekuwajcie idee w czyny i działajcie z nastawieniem, które pomoże Wam przetrwać cięższe chwile.

Nie możemy zmienić otaczającego nas świata, ale możemy zmienić nasze nastawienie na takie, które da nam radość, spełnienie i przyniesie sukces. Co więcej, wspaniałe nastawienie jest zaraźliwe – przekazujcie je dalej!

Wasz,

Jacek Kandefer

FOREVER