



# La Positive Attitude

**Par Dan AUITO**

Ce Livre vous est offert par [www.escale-ebook.com](http://www.escale-ebook.com)

(c) Copyright 2007 [www.club-positif.com](http://www.club-positif.com) pour la traduction en français  
(c) Copyright 2004 [www.magicbullets.com](http://www.magicbullets.com) Reproduction accordée à condition de  
ne changer en RIEN le texte.

## Les 39 Secrets de l'Amitié

L'AMITIE N'EST PAS GRATUITE, ELLE SE MÉRITE !

Pour améliorer vos relations

1. Encouragez les autres à parler d'eux-mêmes.
2. Parlez des sujets qui intéressent le plus vos interlocuteurs.
3. Parlez aux gens d'eux-mêmes et reconnaissez leur importance
4. Respectez le jugement des autres et évitez les conflits.
5. Ne dites jamais à quiconque qu'il a tort : nous avons tous tendance à rationaliser la croyance que nous avons indubitablement raison.
6. Faites votre propre critique avant que d'autres aient l'occasion de vous critiquer: si vous avez tort, admettez-le!
7. Avancez doucement, vous irez plus loin.
8. Nous devrions tous permettre à nos amis de sentir qu'ils nous ont surpassé à un moment ou à un autre.
9. Laissez parler les autres plus que vous.
10. Découvrez pourquoi les autres pensent de cette façon; considérez les choses de leur point de vue.
11. Témoignez de la compassion aux autres (on en a tous grand besoin)
12. Traitez les gens avec respect, dignité, honnêteté, et un intérêt sincère; en général, ils vous renverront les mêmes sentiments.
13. Mettez les autres au défi de mieux faire, ne les forcez jamais.
14. Attirez l'attention sur les erreurs des autres de manière indirecte (n'allez pas le crier sur les toits)

15. Faites en sorte que les difficultés semblent faciles à surmonter.
16. Complimentez les plus petits progrès et stimulez les trésors cachés dans les individus
17. Soyez amical.
18. Efforcez-vous à sourire ! (vous y arriverez)
19. Remarquez les qualités des autres
20. Faites en sorte que les autres souhaitent suivre vos suggestions.
21. Respectez toujours le temps des autres.
22. Témoignez de l'intérêt à chaque personne que vous rencontrez.
23. Rappelez-vous toujours que les bonnes manières sont faites de menus sacrifices
24. Souvenez-vous des noms : le nom d'une personne est ce qu'il y a de plus doux à ses oreilles. Utilisez les principes I.R.O. pour vous aider à retenir le nom d'une personne :  
**I**MPRESSION. (Comment est-elle ?) **R**EPETITION. (Répétez 5 fois son nom) **O**CCUPATION (Qu'est-ce qu'elle fait ?)
25. Répétez trois (3) fois ceci: "Agis avec enthousiasme et tu seras enthousiaste"- ça marche.
26. Travaillez sur votre propre amélioration d'abord, souciez-vous de celle des autres après.
27. Essayez d'offrir un peu de sympathie, de tolérance et de douceur, vous obtiendrez de bien meilleurs résultats qu'en étant impatient.
28. Apprenez à faire la différence entre l'appréciation et la flatterie : l'une vient du cœur, l'autre du bout des lèvres.
29. Acceptez le fait que chaque individu vous est supérieur d'une façon ou d'une autre, et tirez la leçon de ce principe.

30. Quand elle n'est pas engagée dans la recherche d'une solution à un problème particulier, la majorité des hommes pense, 95% du temps, à soi-même. Si l'on pouvait réduire ce temps à 50%, les résultats seraient impressionnants.

31. Pourquoi les gens s'intéresseraient-ils à vous et à moi, si nous ne nous intéressons pas d'abord à eux?

32. Nous sommes tous préoccupés par ce que nous désirons; soyez un peu différent : intéressez-vous aux besoins et aux désirs de l'autre : essayez de comprendre son point de vue et de voir les choses de sa perspective autant que de la votre. Occupez-vous des autres et pas seulement de vous.

33. Essayez d'agir sans arrière-pensées.

34. Si nous faisons les choses qui exigent du temps, de l'énergie, de la générosité et de la réflexion, nous nous ferons beaucoup d'amis.

35. La capacité d'écouter est la plus rare des qualités (écoutez et apprenez).

36. Ceci est un vieil adage: "agis avec les autres comme tu aimerais qu'ils agissent avec toi", nous savons tous qui l'a dit.

37. Agis avec les autres comme ils aimeraient que tu agisses avec eux.

38. Usez, dans vos rapports avec les autres, de petites phrases comme: "Je suis désolé de vous déranger », « auriez-vous l'amabilité... ? », « Pourriez-vous, s'il vous plaît... ? », « Merci », ce sont les marques d'une bonne éducation.

39. Si c'est possible, soyez plus sage que les autres, mais sans leur dire.

## **Vous êtes ce que vous pensez être**

1. Les autres nous voient tels que nous nous voyons nous-mêmes.
2. Vos pensées déterminent comment vous agissez et comment les autres réagissent à vous.
3. Paraissez important, cela vous aidera à vous considérer comme important.
4. Habillez-vous correctement, ça paye toujours.
5. Plus vous paraissez fin, plus vous le serez (un crayon bien taillé a une pointe fine et l'écriture en est nette et lisible, alors qu'un crayon épais est bien ce que le mot dit (épais))
6. Payez le double pour deux fois moins: par exemple, 2 costumes de qualité sont bien plus élégants, beaux et durables que 4 costumes bon marché.
7. Si vous vous voyez dans des situations désavantageuses, c'est ce que vous obtiendrez.
8. Pensez que vous êtes une personne perspicace, lumineuse, équilibrée, intelligente, cultivée, intéressante et vous le serez.
9. " Je ne suis pas à la hauteur " : pratiquez l'éloge de soi encourageant plutôt que l'autopunition dévalorisante ; ayez une meilleure opinion de vous et vous serez meilleur.
10. Perfectionnez-vous constamment dans vos études, vos relations familiales et amicales. Faites des progrès en modifiant vos mauvaises habitudes, en éliminant le négativisme et le gaspillage de temps.

## **Petits conseils pour gagner du temps**

Soyez conscient des 30 voleurs de temps autour de vous :

1. Manque de motivation
2. Mes erreurs

3. Ne pas écouter
4. Erreurs des autres
5. Indécision
6. Mauvaise planification
7. Manque de discipline
8. Buts vagues et imprécis
9. Conflits de priorités
10. Procrastination
11. Ne pas savoir déléguer
12. Mauvaise communication
13. Ne pas savoir dire non.
14. Absence de méthode
15. Espace de travail encombré
16. Equipement inadéquat
17. Interruptions
18. Réunions
19. Attendre les réponses
20. Mondanités
21. Changements de priorités
22. Estimation irréaliste des délais
23. Attention excessive aux détails
24. Courrier indésirable

25. Paperasserie
26. Moral bas de l'entreprise
27. Sollicitations des collègues
28. Certaines activités sociales
29. Trop de sommeil
30. Attitudes négatives

## **Conseils pour avoir confiance en vous**

1. La confiance s'acquiert
2. L'entraînement la renforce
3. L'action guérit la peur. La peur est l'indécision et l'ajournement.
  - A. Comment traiter la peur:
    - 1) Identifiez d'abord votre peur.
    - 2) Reconnaissez la
    - 3) Acceptez la.
    - 4) Traitez-la en conséquence (affrontez-la et agissez et/ou soignez-la)
  - B. Considérez votre peur comme constructive et positive, elle vous a été donnée pour votre protection et votre bien.
4. Déposez uniquement les pensées positives dans votre mémoire.
5. Retirez uniquement les pensées positives de votre mémoire.

## **Mots qu'il faut oublier**

- Je ne peux pas, impossible, j'essaierai, moi, mien ; je dois, inquiet, stressé, j'aurais du, j'aurais pu, si seulement, peut être un jour, problème difficile, je déteste

## **Mots qu'il faut retenir**

- Je peux, possible, je veux, toi, tien, je désire, intéressé, motivé, je ferai, mon but, la prochaine fois, je comprends, aujourd'hui, défi, opportunité, amour.

6. Evitez de faire tout ce qui vous obligerait à vous demander « est-ce que je serai pris sur le fait? »

7. Pour penser avec confiance, il vous faut agir avec confiance.

8. N'ayez pas peur de:

A. Vous asseoir dans les premiers rangs chaque fois que c'est possible.

B. Regarder les gens dans les yeux

C. Marcher 25% plus rapidement que la moyenne des gens (avoir un but)

D. Parler quand vous avez quelque chose à dire.

E. Faire de grands sourires.

## **Votre apparence contribue à votre réussite**

Eléments de l'apparence qui contribuent à la réussite

1. Choisissez la tenue appropriée à l'événement.

2. Soignez votre apparence- soyez propre et frais, bien coiffé, rasé, ne transpirez pas, veillez à la propreté de vos ongles, ne mâchez pas de gomme, vérifiez les fermetures éclair et les boutons, la propreté de vos chaussures.

3. Faites attention à votre maintien corporel et à votre attitude- tenez-vous droit, ne vous affalez pas, soyez agréable, alerte et intéressé.
4. Parlez en connaissance de cause.
5. Soyez sûr de vous et plein de tact, ne montrez pas que vous êtes nerveux ou mal à l'aise.
6. Soyez posé, courtois, ne jugez pas et ne soyez pas négatif.
7. Regardez votre interlocuteur dans les yeux et soyez résolu.

## **16 conseils pour penser de manière plus créative**

Comment penser de manière créative:

1. Trouvez de nouvelles façons de faire les choses.
2. Croyez qu'il est possible de faire quelque chose et vous trouverez le moyen d'y parvenir, rien n'est impossible.
3. Accueillez favorablement les nouvelles idées, soyez réceptif
4. Imprégnez-vous de bonnes idées.
5. Demandez-vous: "comment pourrais-je mieux faire?"
6. Votre esprit a une capacité de mémoire infinie, utilisez-la!
7. Faites mieux ce que vous faites et faites-en plus.
8. Si vous voulez qu'une chose soit faite, confiez-la à des personnes très occupées; elles font les choses sans faute et promptement (elles n'ont pas le temps de faire autrement)
9. Encouragez les autres à parler, vous obtiendrez de nouvelles informations.
10. Testez vos idées en disant: "qu'est-ce qu'il faut pour que ça marche? "

11. Écoutez, concentrez-vous et inspirez-vous de ce que les autres disent.
12. Exposez-vous aux idées des individus intelligents
13. Ne laissez pas les idées s'échapper, notez-les.
14. Présentez vos idées par écrit, elles auront plus de pouvoir.
15. Fréquentez des personnes de milieux sociaux et professionnels variés.
16. Faites-le!

### **Pour être toujours intéressant**

1. Lisez régulièrement un bon journal spécialisé dans la branche qui vous concerne (sélectionnez uniquement les articles pertinents, gagnez du temps)
2. Lisez au moins un magazine spécialisé par semaine
3. Lisez les publications des associations professionnelles et les bons livres du domaine qui vous intéresse. Faites plein usage des données obtenues.
4. Essayez de lire au minimum 6 ouvrages de développement personnel motivants par an.
5. Parlez le plus possible avec d'autres personnes qui réussissent.
6. Écoutez le plus possible les hommes d'affaires.
7. Suivez et tenez-vous au courant des procédures et des règles dans votre domaine professionnel.

### **Si vous ne pouvez éviter d'être en colère alors soyez en colère:**

1. Contre la bonne personne

2. Dans la bonne mesure
3. Au bon moment
4. Pour la bonne raison
5. De la bonne manière

Rappelez-vous, nous sommes tous des créatures émotionnelles. En premier lieu, demandez-vous, pourquoi a-t-on agi de la sorte avec vous.

1. Le pardon efface la culpabilité.
2. L'oubli efface l'obsession.
3. Quand nous réfléchissons à notre propre besoin d'être pardonné, il devient facile de pardonner aux autres.