

Cuprins

Prefață, <i>Deborah Norville</i>	11
--	----

1

– Cuvinte care mi-au schimbat viața –

1. Ziua în care l-am cunoscut pe Norman Vincent Peale, <i>James Scott Bell</i>	23
2. Dansând în ploaie, <i>Jeannie Lancaster</i>	28
3. Fiecare zi e o capodoperă, <i>Dallas Woodburn</i>	31
4. Cuvinte pline de înțelepciune, <i>Kay Conner Pliszka</i>	35
5. Două străine, <i>Maggie Koller</i>	36
6. Ascultă-ți mama, <i>Debbie Acklin</i>	41
7. Doar fii acolo, <i>Saralee Perel</i>	45
8. Descoperirea eului meu adevărat, <i>Melanie Adams Hardy</i>	50
9. Zâmbet înmatriculat, <i>Julie A. Havener</i>	56
10. Vestea cea proastă, <i>Lois Wilmoth-Bennett</i>	59

2

– Probleme de sănătate –

11. Chiar sunt optimist... serios, <i>Shawn Decker</i>	65
12. Limonada omului de oțel, <i>Ruth Heidrich, Doctorand</i>	70
13. Dumnezeu însuși mi-a făcut cu ochiul, <i>Kathleen M. Muldoon</i>	75
14. Trecând prin paralizie, <i>Saralee Perel</i>	79
15. La pământ, dar niciodată doborâtă, <i>Sage de Beixedon Breslin, Doctorand</i>	85
16. Încă o dată, <i>Beth Morrissey</i>	89

17. Tot înainte, <i>Joyce E. Sudbeck</i>	92
18. Credință de oferit, <i>Jean Kinsey</i>	97
19. Sunt femeie, <i>Sage de Beixedon Breslin, Doctorand</i>	101
20. Menirea mea, <i>Jean Kinsey</i>	106

3

– Fiecare zi este specială –

21. Vineri în fiecare zi, <i>Elaine L. Bridge</i>	113
22. Darul de a avea cancer pe creier, <i>Tom Schumm</i>	116
23. Unsprezece minute, <i>Heather Gallegos</i>	121
24. Fericirea stă în lucrurile mărunte, <i>Diane Stark</i>	132
25. În plină floare, <i>Annie Mannix</i>	136
26. O lecție la momentul potrivit, <i>Lindsay A. Nielsen</i>	140
27. Descoperirea momentului prezent, <i>Tsgoyna Tanzman</i>	146
28. „Sertarul” cu „ce contează?” <i>Saralee Perel</i>	151
29. Plăcerile copilăriei, <i>Jean Ferratier</i>	154
30. Oamenii mai presus de orice, <i>Jennifer Oliver</i>	159

4

– Modele demne de urmat –

31. Regina locurilor de parcare, <i>Deborah Zigenis-Lowery</i>	164
32. O adevărată zi a recunoștinței, <i>Alyssa Simon</i>	168
33. O credință de neclintit, <i>Jodi L. Severson</i>	172
34. Puterea iluziei, <i>Donna Milligan Meadows</i>	176
35. Îmbărbătarea, <i>Lydia A. Calder</i>	179
36. Aruncă cheia, <i>Deborah Shouse</i>	183
37. Mic dejun servit cu un prieten, <i>Erin Fuentes</i>	186
38. Mi-a schimbat atitudinea, <i>Kris Flaa</i>	189

39. Mulțumesc, domnule cantonier, *Jennie Ivey* 194
40. O stea ce strălucește în întuneric, *Debbie Roloson* 197

5

– Fii recunoscători –

41. Fii recunoscători, *Jane McBride Choate* 203
42. Să îmbătrânești cu recunoștință, Barbara Blossom Ashmun 207
43. Anulează petrecerea de auto-compătimire, Patricia Lorenz 213
44. Bănuți strălucitori, Garrett Bauman 217
45. Pana de curent, Shinan Barclay 222
46. O sută de binecuvântări, Miriam Hill 227
47. Viața nu este o urgență, Debbi Stumpf 231
48. Steaua morții, Paul H. Karrer 235
49. De la povară la binecuvântare, Terri Elders 239
50. Trăind în casa de vis a lui Barbie, Annmarie B. Tait 243
51. Presată, stresată și binecuvântată, Linda L. Leary 247

6

– Depășirea greutăților –

52. Fii recunoscători, *Jane McBride Choate* 253
53. Mergem înainte, *Jo Weinert* 258
54. Călătorie prin lume cu Asperger, *Roy A. Barnes* 562
55. Perspectivă asupra vieții, *Spring Stafford* 267
56. Pot să trec peste asta, *Theresa Sanders* 271
57. Întotdeauna există o excepție...
De obicei, eu sunt aceea, *Grace Gonzalez* 276
58. Nesigur, cu siguranță, *Jennifer Berger* 281

59. De ce să te plângi, <i>Donna F. Savage</i>	286
60. Dincolo de diagnostic, <i>Deborah Shouse</i>	289
61. Medalia pentru curaj, <i>Jessie Miyeko Santala</i>	292

7

– Schimbări de atitudine –

62. Cuvinte în dar, <i>Janet K. Brennan</i>	299
63. Alegerea, <i>Cindy Gore</i>	303
64. Când te lasă sănătatea, fă-ți unghiile, <i>Shawn Marie Mann</i>	307
65. Buruieni, <i>Kathi Lessner Schafer</i>	310
66. Magie, <i>Saralee Perel</i>	311
67. Un pas pozitiv înainte, <i>Beth M. Wood</i>	314
68. Văzând binele, <i>Erika Hoffman</i>	318
69. Pașii spre supraviețuire, <i>Emily Parke Chase</i>	232
70. Tot înainte, <i>Shawnelle Eliassen</i>	327
71. Pe jumătate plin, <i>Linda Newton</i>	332
72. Stropi de inspirație, <i>Gerald L. Dlubala</i>	336

8

– O rază de speranță –

73. Înseninare subită, <i>Carol A. Grund</i>	341
74. Mergând înainte, chiar și rănit, <i>Lee Hammerschmidt</i>	345
75. Când totul se termină cu bine, <i>Mei Emerald Gaffey-Hernandez</i>	348
76. Scriind o nouă poveste, <i>Tulika Singh</i>	352
77. Un tată disponibilizat, <i>Matt Chandler</i>	356
78. Totul se întâmplă cu un motiv, <i>Linda Saslow</i>	360
79. Recompense neașteptate, <i>Melinda McDonald</i>	364
80. Un semnal de alarmă, <i>Debbie Dufresne</i>	369

81. Lecții de italiană, <i>Sheila Sowder</i>	375
82. După colț, <i>Karen Majoris-Garrison</i>	380
83. Dacă aş avea timp, <i>Jennifer Flaten</i>	385

9

– Tot înainte –

84. Astăzi mă simt ca naiba, <i>Kathleen Shoop</i>	391
85. Motto-ul familiei, <i>Toni L. Martin</i>	396
86. Savurând dulceața vieții, <i>Janet Perez Eckles</i>	401
87. Găsindu-mi religia, <i>Betsy S. Franz</i>	406
88. Puterea lui Mark, <i>Phil Bauer</i>	409
89. Noul apartament, <i>Jennifer Quasha</i>	412
90. Miracolul, <i>Lynn Sunday</i>	417
91. Norocos să fiu în viață, <i>Thomas Schonhardt</i>	422
92. Frumusețea din spatele eșecului, <i>Shannon Kaiser</i>	426

10

– Recunoștință –

93. Jurnalul recunoștinței, <i>Nancy Baker</i>	435
94. Un dar neașteptat, <i>Susie Bee</i>	439
95. La prins de furnici, <i>Rachel Spencer</i>	443
96. Pete magice, <i>Nikki Deckon</i>	446
97. Culoarea recunoștinței, <i>Barbara McKinney</i>	449
98. Bucurie pură, <i>Victoria Koch</i>	454
99. Atitudine de primă clasă, <i>Mandie Maass</i>	459
100. Adoptarea unei perspective pozitive, <i>Sandi Brown</i>	463
101. Așteptând cu un zâmbet pe chip, <i>Leah M. Cano</i>	467

Prefață

„Schimbă-ți gândurile și îți vei schimba lumea.”

~ Norman Vincent Peale

Nu-mi amintesc cât timp a trecut de când am auzit pentru prima dată acele cuvinte. „Schimbă-ți gândurile și îți vei schimba lumea.” Este o frază cât se poate de simplă, dar uau - câtă putere ascund aceste vorbe! Pentru mine, au fost un soi de mantră pentru toată viața. *Schimbă-ți gândurile și îți vei schimba lumea.* Atunci când trec printr-o perioadă mai dificilă, când mă simt frustrată din pricina dezamăgirilor și a neîmplinirii obiectivelor pe care mi le-am propus, îmi repet aceste cuvinte în minte și fac un efort conștient, aproape fizic, pentru a schimba cursul, a-mi recalibra și a-mi cârmi corabia sinelui într-o direcție nouă, pozitivă.

Recent, vorbeam în fața unui grup de femei din industria financiară, iar una dintre ele m-a întrebat cărui aspect îi atribui meritul pentru cariera mea îndelungată în televiziune. Mi-a luat ceva timp să mă gândesc la un răspuns. Atunci când vine vorba despre activitatea în televiziune, pot spune că am fost binecuvântată. Am început să lucrez la postul CBS din Atlanta pe vremea când eram încă în școală; aveam doar nouăsprezece ani atunci când l-am intervievat pe Jimmy Carter - președintele de atunci - în cadrul unei transmisiuni televizate în direct. (Nici nu știu ce a fost mai palpitant: să iau un interviu președintelui sau să fiu întrebată de corespondentul ABC la Casa Albă, Sam Donaldson, despre declarațiile sale!

Dacă mă împușca cineva în momentul acela, pe piatra mea funerară ar fi scris „A murit fericită.”)

Chiar și atunci când cariera mea a luat întorsături neașteptate și provocatoare, am reușit cumva să mă adun și să o iau de fiecare dată de la capăt. Dar totuși care era secretul îndelungatei mele și încă de succes cariere? Pe măsură ce reflectam asupra acelei întrebări, mi-am dat seama că cel mai probabil era un cumul de trei factori, trei calități care mă avantajaseră - vestea bună este că oricine le poate cultiva. Am o putere de muncă extraordinară, o curiozitate insașiabilă și (uneori) ridicola abilitate de a vedea partea bună a lucrurilor. Cu toții putem munci din greu, cu toții putem să alocăm mai mult timp lucrului și să ne străduim mai mult atunci când vine vorba despre a face față unei provocări. Contrar vechii zicale, curiozitatea n-a omorât nici pisica, nici pe altcineva. Învățarea unor lucruri noi, explorarea subiectelor despre care nu știm absolut nimic - iată ce dă gust vieții. Dar abilitatea de a vedea partea bună a lucrurilor? Cum reușește cineva să o dobândească atunci când tocmai ce și-a pierdut locul de muncă, a primit un diagnostic cumplit sau viața personală i s-a năruit?

În cazul meu, a găsi latura pozitivă printre provocările vieții era un fel de mecanism de apărare. Pe vremea când eram încă o copilă, mama se lupta cu o boală cronică. Îmi amintesc că la terminarea orelor de școală îi auzeam pe ceilalți copii cum se plâneau - atunci când observau mașinile în parcare - că li se termina timpul de joacă pentru că „mama a și ajuns.” Eu eram în culmea fericirii când zăream furgoneta familiei printre mașini. Era semn că mama avea o „zi bună.” Mai târziu, după ce a murit (aveam douăzeci de ani când s-a întâmplat), am reușit să-mi găsesc puterea de a mă simți recunoscătoare pentru faptul că ea nu mai suferea.

Atunci când mi-am început cariera în televiziune, înainte de a absolvi cursurile Universității din Georgia, m-am lovit

Capitolul

1

Gândește pozitiv

**Cuvinte care mi-au
schimbat viața**

*Cuvintele au deopotrivă puterea de a distruge și de a vindeca.
Când aceste cuvinte rostesc adevăr și bunătate,
ele ne pot schimba lumea.*

~ Buddha

Ziua în care l-am cunoscut pe Norman Vincent Peale

*Pentru a avea succes, trebuie să faci patru lucruri:
să muncești și să te rogi, să gândești și să crezi.*

~ Norman Vincent Peale

– De ce ne merg toate atât de rău? îmi spunea Cindy, soția mea de douăzeci și opt de ani. De ce trebuie să fie atât de greu?

Nu aveam un răspuns pentru că și eu aveam exact aceleași trăiri.

În dimineața aceea stăteam în camera familiei, sorbindu-ne cafeaua. Cindy avusese un eșec major la serviciu; lucra în domeniul imobiliar. Un alt agent făcuse ceva lipsit de etică, privând-o de comisionul pe care ea îl câștigase. Totul indica începerea unui litigiu, iar stresul venea și el la pachet.

Iar eu, scriitor de thrillere, mă confruntam cu cea mai mare piedică din cariera mea - un salt spre o piață nouă care era oricum, numai ofertantă în garanții nu.

Așa că am rămas acolo pentru o clipă de tăcere; apoi, mi-a ieșit asta pe gură:

– Trebuie să fim mai mult ca Norman Vincent Peale.

Nu-i mai menționasem numele o vreme, dar acela părea un moment oportun să-l spun. Pentru că odată, cu vreo treizeci de ani înainte, cuvintele sale mă eliberaseră după un răstimp întunecat al existenței mele.

Pe vremea aceea eram actor, locuiam la Hollywood, lucram ocazional, mergeam la audiții de colo-colo. Dacă există o profesie care să exceleze la capitolul eșecuri, aceea este cea de actor. Refuzul este tovarășul care îți stă mereu alături, iar îndoiala este vecina ta guralivă.

Într-o zi mohorâtă în vara lui 1979, stăteam la intersecția dintre străzile Hollywood și Vine. Tocmai mă întorsesem de la o audiție și mă îndreptam spre apartamentul meu. M-am oprit în cea mai cunoscută intersecție din Hollywood chiar în momentul în care un autobuz a trecut pe lângă mine, scuișând o dâră de fum negru de eșapament fix spre mine. M-a învăluit un val de disperare. De ce se întâmplă toate astea? Ca în piesa lui Peggy Sue, mă întrebam: „Asta-i tot ce se poate?”

Mai mult decât disperat, am mers spre librăria Pickwick de pe Bulevardul Hollywood. M-am îndreptat spre secțiunea Religie, gândindu-mă că poate aveam nevoie să-mi recuperez credința pierdută.

După terminarea liceului am mers mai departe la facultate. N-a durat mult până să încep să experimentez multe dintre lucrurile despre care auzi că se întâmplă la „școlile pentru petrecăreți.” Duminicile nu erau dedicate mersului la biserică, ci statului pe bancă în timp ce consumam bere. În momentul acela, la trei ani de la absolvire, speram să găsesc o carte care să mă elibereze de negura care îmi zdrobea spiritul.

Pe măsură ce analizam titlurile, am observat că numele Norman Vincent Peale ieșea în mod clar în evidență. Văzusem filmul „Calea unui singur om”, un film biografic despre Dr. Peale. Păi, m-am gândit, au făcut un film despre tip; înseamnă că trebuie să fie ceva de capul lui.

Așa că am cumpărat „Puterea gândirii pozitive,” m-am întors în apartamentul meu și am început să citesc. Am urmat pașii prezentați de Dr. Peale la sfârșitul fiecărui capitol. Câteva luni mai târziu m-am mutat la New York