



Fericit în fiecare zi

-Ghidul tău de fericire zilnică-

Copyright "Centrul Fericirii" 2015.Toate drepturile rezervate

- 1 -

www.centrul-fericirii.ro

Cuprins

Cuvânt înainte

Capitolul 1:

Noțiuni de bază despre Fericire

Capitolul 2:

De ce sunt oamenii atât de triști în ziua de azi

Capitolul 3:

Ce este Fericirea adevărată?

Capitolul 4:

Ce este starea de spirit orientată spre Fericire?

Capitolul 5:

Idei tradiționale despre Fericire vs. ideile Noii Ere

Capitolul 6:

*Ce înseamnă pentru tine auto-ghidarea către Fericire
(cum să îți stabilești obiectivele)*

Capitolul 7:

De ce să adopți o stare de spirit orientată spre Fericire

Capitolul 8:

Sfaturi pentru a te putea auto-ghida către Fericire

Capitolul 9:

*Avantajele și dezavantajele stării de spirit orientate spre
Fericire*

Capitolul 10:

Încheiere

Cuvânt înainte

„Fericirea apare atunci când lucrurile pe care le gândești, le spui, și le faci sunt în armonie.” - Mahatma Gandhi

Toată lumea vrea să învețe secretele cu privire la modul de a fi cu adevărat fericiți în viață. Cu siguranță, acum, cei mai mulți oameni din această lume sunt încă în căutarea Fericirii, o călătorie pe care mulți dintre ei au început-o, probabil, chiar din momentul în care au aflat despre conceptul de „fericire”.

Te-ai întrebat vreodată de ce ai nevoie pentru a fi cu adevărat fericit(ă)? Mulți oameni au încercat să se concentreze pe relații, bani, și succes, și cele mai multe dintre ele au ajuns în acel punct în care și-au dat seama că fericirea nu vine cu adevărat din exterior, sau din lumea în care locuiți. În esență, fericirea este ceva care vine din interiorul vostru, care sălășluiește în acel loc secret în interiorul vostru, și care vă așteaptă să-i dați drumul într-un final și să o eliberați din închisoare sa.

Fericirea este ceva care este de mult timp prezentă în tine. Găsirea Fericirii în interiorul tău este ca și cum ai decoji straturile unei cepe, fiecare strat reprezentând gândurile, temerile, și convingerile negative ale tale. Pe

măsură ce decojești încet fiecare strat (care nu ești tu), vei ajunge treptat în mijloc (ceea ce ești cu adevărat). Și chiar acolo și atunci, vei găsi scopul și sensul tău în viață. Te vei descoperi în cele din urmă pe tine însuți/însăși și vei învăța adevăratul sens al fericirii.

Pentru ca să fii cu adevărat fericit(ă), nu trebuie să te încui în interiorul unui dulap și să meditați pentru tot restul vieții. Pentru a fi cu adevărat fericit, există unele lucruri pe care trebuie să le înveți mai întâi iar în această „Biblie a Fericirii” Auto-ghidate ești pe cale să descoperi de ce ai nevoie pentru a cunoaște în cele din urmă sensul FERICIRII.



Tot ce trebuie să știi pentru a fi „cu adevărat” fericit(ă)!

Capitolul 1:

Introducere

Rezumat

Fericirea este o stare de spirit. Nu o cauți tu. Nici măcar nu trebuie să alergi după ea. Fericirea, într-adevăr, se află în tine, pornește de la tine și se termină cu tine. În esență, fericirea înseamnă să îți redobândești adevărata ta natură. În timp ce alte persoane încearcă să-și caute fericirea în avere, carieră, bani și succes, trebuie să înțelegi că fericirea este ceva pe care o alegi pentru tine însuși/însăși.

Deci, care sunt elementele de bază ale fericirii? Care sunt lucrurile pe care le poți face pentru a începe cu adevărat să fii fericit(ă) cu viața ta?



Noțiuni de bază

Deține controlul și pune stăpânire

Corpul tău este compus din sute de miliarde de celule, și toate se află sub stăpânirea ta. Ești, practic, comandantul acestor celule iar ele lucrează în mod constant nu în beneficiul altor persoane, ci numai în beneficiul tău. Pentru aceste celule, ești singura persoană care există. Pentru a porni în călătoria ta spre fericire, mai întâi trebuie să deții controlul asupra acestor celule, să pui stăpânire și să fii responsabil(ă) de aceste celule; de asemenea, vei deveni șeful atât al minții, cât și al corpului tău.

Fii tu însuși

Nou-născuții împărtășesc practic același nivel de fericire în momentul în care se nasc în această lume. Cu toate acestea, nivelul lor de fericire începe să se schimbe odată cu înaintarea în vârstă. O regulă de bază pentru a fi fericit(ă) este să îți amintești că natura ta fundamentală este blândă, vibrantă și plină de entuziasm, energie, și dragoste. Niciodată nu trebuie să te compari cu alte persoane pentru că tu ești excepțional(ă) și unic(ă). Și această unicitate este un lucru pe care trebuie să-l explorezi. Dacă există un lucru care nu-ți place la tine, nu da vina pe părinții tăi, pe alte persoane și, cel mai important, pe tine. Ceea ce trebuie să faci este să-i recunoști existența și să-l accepți așa cum este. În loc să te plângi, ceea ce trebuie să

faci este să depui unele eforturi pentru a elimina acest lucru care nu îți place iar asta îți poate aduce fericirea.

Uită de toate

Dacă ești cu adevărat hotărât(ă) să fii fericit(ă), ai nevoie să îți eliberezi mintea și corpul de toate gândurile negative. Amintește-ți că nu există nimic negativ pe pământ, și că doar gândirea ta face ca lucrurile să fie așa. Scapă de teamă, frustrare, ego, tensiune, ură, furie și stresul din sistem. Trebuie să fii conștient(ă) de destinație și să îți imaginezi că vei ajunge acolo. Relaxează-te. Dacă lucrurile sunt menite să se îndeplinească, ele se vor îndeplini, numai dacă îți dorești acest lucru.

După ce înveți cum să deții controlul, cum să fii tu însuși/însăși și cum să uiți de toate, următorul pas este să te încarci cu cât de multă energie pozitivă poți. Încarcă-te cu speranță, bunătate, compasiune, sentimente pozitive, recunoștință, dorințe și iubire. După ce vei face acest lucru, vei putea spune în cele din urmă că fericirea se află la îndemâna ta.

Capitolul 2:

De ce sunt oamenii atât de triști în ziua de azi

Rezumat

„Fiecare om are durerile sale secrete de care lumea nu știe; și de multe ori credem că un om este rece, când el este doar trist” - Henry Wadsworth Longfellow

Având în vedere tot ce se întâmplă în lume, toate războaiele, calamitățile naturale și alte tipuri de catastrofe care li se întâmplă oamenilor, nu mai este o surpriză faptul că mulți dintre ei sfârșesc prin a fi triști, sau mai rău, chiar deprimați.

Dacă ești abătut(ă) sau te simți trist(ă), atunci, ar trebui să știi că nu ești singur(ă). Fiecare persoană în această lume se întristează. Atunci când ești trist(ă), vei simți cu siguranță că tristețea va dura pentru totdeauna. Dar de cele mai multe ori, tristețea nu durează atât de mult timp – ea probabil mai multe ore, sau chiar o zi sau două.

Tristețea

Tristețea - Ce este ea?

Când te simți trist(ă), toată lumea ți se pare neprietenoasă și întunecată dintr-o dată. Adânc în interiorul tău, simți acea durere, care pare să-ți zdrobească atât spiritul cât și inima. De cele mai multe ori, vei izbucni în plâns, și va fi greu să-ți oprești lacrimile. Pentru majoritatea oamenilor, plânsul în singurătate îi poate face deja să se simtă mai bine. În momentul în care tristețea începe să dispară, simți ca și cum pătura grea și groasă a fost în cele din urmă ridicată de pe inima ta, iar tu simți fericirea din nou.

Motive comune ale tristeții

Este firesc ca o persoană să se simtă tristă din când în când. Poate că nu ai fost în stare să obții lucrul pe care ți l-ai dorit mereu. Poate că ai pierdut brusc prezența unei persoane apropiată de tine. Poate că ai fost respins(ă) de către cineva sau poate, pur și simplu nu te simți bine în pielea ta.

Oamenii au de fapt o mulțime de motive pentru a se simți triști la un moment dat în viață. Unul dintre cele mai frecvente motive ale tristeții este pierderea. Pierderea cuiva drag sau a unui lucru important pentru tine va produce cu siguranță sentimente de tristețe. Fie că este vorba de pierderea unei persoane dragi sau a unui animal de companie sau de mutarea într-un

oraș nou, lăsându-ți în urmă vechi prieteni, acest tip de pierdere constituie un motiv suficient pentru ca o persoană să fie tristă.

Deși relațiile sunt cea mai bună sursă de distracție și de fericire, de cele mai multe ori, acestea pot întrista o persoană. O mulțime de copii din ziua de azi ajung să se certe cu alți membri ai familiei lor, în special cu părinții lor, atunci când încearcă să se maturizeze și să-și obțină independența. Relațiile la locul de muncă pot, de asemenea, reprezenta motive de tristețe pentru majoritatea oamenilor în ziua de azi, mai ales atunci când ai în mod constant discuții cu colegii, sau șeful tău nu pare să observe efortul depus de tine.

Și, probabil, motivul cel mai puțin întâlnit, care determină o mulțime de bărbați și femei din ziua de astăzi să se simtă triști/triste este imaginea asupra sinelui, sau modul în care simt în propria piele. Adulții, în special, nu sunt fericiți cu modul în care arată. Ei se simt inferiori față de ceilalți fie la școală, la locul de muncă și în alte domenii ale vieții lor. Acest lucru poate fi ușor observat mai ales atunci când dialoghează cu sexul opus, cu unii oameni față de care se intimidează deoarece în viziunea lor, ei nu sunt suficient de buni.

Deși ar putea fi destul evident de ce mulți oameni din ziua de azi se simt triști, nu există de fapt nici un motiv pentru care ei ar trebui să simtă



acest sentiment. În cele din urmă, sunt atâtea motive pentru care ei putea să încerce să fie fericiți! 😊

Capitolul 3:

Ce este Fericirea adevărată?

Rezumat

„Adevărata fericire înseamnă să te bucuri de prezent, fără a avea o dependență anxioasă de viitor, nu să ne încărcăm fie cu speranțe sau temeri, ci să fim mulțumiți cu ceea ce avem, aceste lucruri fiind suficiente, pentru că cel care este astfel nu vrea nimic. Cele mai mari binecuvântări ale omenirii sunt în noi și la îndemâna noastră. Un om înțelept este mulțumit de lucrurile pe care le are, oricare ar fi acestea, fără a-și dori ceea ce el nu are”-

. Lucius Annaeus Seneca

Ești fericit(ă)? Dacă ești, cât de fericit(ă) ești?

Adevărata fericire face referire la măsurarea a două tipuri de fericire, și anume fericirea trăită și fericirea rememorată. Fericirea trăită se referă la acele momente de alinare, fericire, râs, sau bucurie pe care le trăiești într-o zi. Imaginează-ți că prietenul tău te întreabă din întâmplare în timpul prânzului ce faci și cât de fericit(ă) ești de fapt în acel moment. Acea este

fericirea trăită, un fel de fericire care vine din lucrurile pe care le faci pentru o anumită perioadă de timp.

Pe de altă parte, fericirea rememorată se referă la o stare generală. Ea este reflectată de modul în care vei răspunde la întrebare de milioane: „Ești fericit(ă) cu viața ta?”

Acesta este modul în care îți amintești de anii de liceu, de vacanțele în care ai fost, de sărbătorile pe care le-ai petrecut împreună cu întreaga familie, de primele zile ale copilăriei cu alți copii, de istoricul locurilor de muncă, sau chiar de divorțul tău. Fericirea rememorată este ca o imagine de ansamblu sau ca o perspectivă asupra stării tale de fericire.

Nu este surprinzător faptul că fericirea trăită și fericirea rememorată nu se potrivesc tot timpul. De exemplu, milionarii, în general, au rată mai mare a rememorărilor, comparativ cu cei care câștigă doar câteva mii de lei pe an.

Cu toate acestea, un milionar ar putea avea mai multe responsabilități în viață. El poate fi mult mai stresat la muncă, având o casă mai mare de întreținut și o soție mult mai pretențioasă. Se poate spune că deși aceștia câștiga milioane, acești oameni pot avea momente mai mici de fericire spontană în timpul vieții de zi cu zi, și își trăiesc viața într-un mod mai puțin fericit. Pe de altă parte, un angajat obișnuit, care se consideră ca fiind mai puțin fericit, deoarece îi lipsește luxul la care el a visat, poate în

realitate, să simtă mai multă satisfacție la locul de muncă și să fie mai fericit cu familia sau cu hobby-urile lui, tinzând astfel să aibă mai multe momente fericite pe parcursul unei zile.

Fericirea trăită și rememorată pot fi lucruri cu totul diferite, dar odată ce ai trăit momente fericite și în trecut și în prezent, poți spune că ai găsit așa-numita fericire adevărată.



Capitolul 4:

Ce este starea de spirit orientată spre Fericire?

Rezumat

Vrei ca viața ta să fie mai fericită? Vrei ca relațiile tale cu alte persoane să fie mai bune decât înainte? Vrei ca afacerea ta să fie de succes? Ei bine, secretul adevărat pentru toate acestea se găsește în starea ta de spirit. Oricât de ciudat ar suna, trăiești într-o lume în care lucrurile se întâmplă, în funcție de ceea ce crezi.

Majoritatea oamenilor nu reușesc să înțeleagă acest lucru. Indiferent dacă crezi sau nu, acest lucru este ceva care funcționează în mod similar pentru toată lumea. Concentrându-te pe lucrurile pe care nu le dorești sau lamentându-te de aceste lucruri negative din viața ta, în viața ta se vor strecura tot mai multe sentimente negative. Dar dacă începi să te concentrezi mai mult pe lucrurile pe care ți le dorești și te gândești la toate lucrurile pozitive care se întâmplă în viața ta, vei atrage mai multe gânduri pozitive.



Ceea ce este

Fericirea, cum se spune mereu, este o alegere, ceea ce înseamnă că, dacă alegi să fii fericit(ă), atunci vei fi. Fericirea este un fel de alegere pe care o faci și o crezi pentru tine. Aceasta nu este ceva care depinde de fericirea altor persoane sau de obținerea aprobării acestora. În realitate, nivelul fericirii din viața ta nu are nimic de-a face cu lucrurile pe care alți oameni le spun sau le fac, chiar dacă simți de obicei contrariul. Fericirea nu este ceva ce poți obține din afirmațiile sau acțiunile altora.

Chiar poți să îți programezi mintea să fie fericită?

Răspunsul este DA. Starea de spirit orientată spre fericire este setată pe principiul că, în ciuda lucrurilor care ți se întâmplă sau a oricăror situații cumplete în care te afli azi, poți fi fericit(ă).

Fericirea ta vine din interior și fericirea poate fi trăită numai dacă ai stabilit o conexiune cu sinele tău, cu acea parte din tine care se află adânc în interiorul tău și care nu se schimbă indiferent de situație.

Dacă decizi că vei fi fericit(ă) în interiorul tău, atunci, tu ești cel care are puterea de a identifica gradul de fericire pe care îl vei trăi.

Dacă sinele tău nu este copleșit de probleme hormonale sau chimice sau umbrit de palavrageala neîncetată a minții tale, atunci, ai o șansă mare să trăiești așa-numita „fericirea necondiționată”. Sinele tău are capacitatea de a-și menține decizia de a fi fericit și e a nu renunța sau de a nu se descuraja odată ce se lovește de condiții mai puțin perfecte.

Când înveți să trăiești din interior, nu va fi imposibil să fii fericit(ă) chiar și în cele mai dificile momente pentru că știi deja cum ar trebui să îți amintești numai de vremurile bune și să alungi tot ce este rău. Având o stare de spirit orientată spre fericire, vei ști cum trebuie să lași viața să decurgă și să rămâi deschis(ă) în fața oricărei situații dificile, în extaz de fericire, oricare ar fi circumstanțele.



Capitolul 5:

Idei tradiționale despre Fericire vs. ideile Noii Ere

Rezumat

Când visezi la fericire, probabil că visezi la un loc în care nu există suferință - un loc fără sentimentul de vină, anxietate, melancolie, și modificări ale dispoziției. Având în vedere modul de viață al multor oameni, cei mai mulți dintre ei așteaptă cu siguranță nerăbdători acea zi, când toate luptele lor interioare și grijile vor dispărea – acea zi de aur, când se vor întâmpla doar lucrurile pozitive și nu vor mai exista motive pentru a simți suferință, tensiune, și durere.



Moduri în care trebuie privită

Din păcate, toate aceste lucruri fac parte dintr-un loc mitic. Acesta este un loc pe care societatea și-l dorește, fiind doar o altă găină cu ouăle de aur la capătul curcubeului proverbial, care, atunci când o găsești, îți va oferi siguranță și bogăție.

Ideile tradiționale despre fericire gravitează în jurul acestui loc mitic care îți oferă siguranță și un trai luxos. Cu toate acestea, acest ideal nu poate deveni realitate doar datorită unei legi a vieții, care poate fi ușor rezumată într-un singur cuvânt - schimbarea.

Viața este mereu în schimbare. Bunurile tale, starea ta de spirit, relațiile tale, datoriile tale, precum și celelalte condiții ale existenței tale nu vor rămâne constante, indiferent de ceea ce cultura în care trăiești te-ar putea face să crezi.

Dezastrele, moartea, nenorocirile neprevăzute, conflictele, bolile, suferința precum și simplele neliniști din viața ta de zi cu zi vor continua și vor perturba ceea ce tu percepi a fi pacea fericirii.

Ideile Noii Ere despre fericire se bazează pe principiul că, deși ideile tradiționale despre fericire ar putea fi mitice și oarecum plictisitoare, ai încă o șansă să găsești o stare mai profundă și mai adevărată de a exista. Ca



ființă umană, cea mai mare satisfacție a ta nu va fi produsă de constanță, ci de procesul de transformare.

Pentru epoca modernă, adevărata fericire constă în a-ți accepta, îmbrățișa și chiar a râde de durerea ta. Scopul său este ca tu să înțelegi că durerea ta este un rezultat firesc al schimbărilor din viața ta și un precursor esențial pentru dezvoltarea ta.

Capitolul 6:

Ce înseamnă pentru tine auto-ghidarea către Fericire (cum să îți stabilești obiectivele)

Rezumat

La naștere nu ai posibilitatea să alegi tipul de viață pe care îl vei trăi. În acel moment, acest lucru nu contează nici măcar un pic. Ca și nou-născut, nu îți pasă de acele lucruri care contează pentru cei mari care te înconjoară. Dar atunci când ajungi în punctul când deja înțelegi diferența dintre alb și negru, fericit și trist, bine și rău, atunci când încerci să te simți bine, atunci vei începe în cele din urmă să te întrebi. Care este definiția reală a fericirii? Cum o găsești?



Ce este aceasta

Dragi prieteni, fericirea nu este un lucru pe care îl puteți achiziționa de la un magazin din apropiere, deoarece în cazul în care aceasta ar putea fi cumpărată în acest mod, toți oamenii din această lume și-ar goli cu siguranță buzunarele și conturile din bănci pentru a cumpăra fericire de fiecare dată când ar avea nevoie de ea, atât pentru ei cât și pentru cei dragi inimilor lor. Aceasta ar mai însemna că oamenii care nu au bani ar fi, de asemenea, lipsiți de șansa de a fi fericiți.

Dar, desigur, acest lucru nu este adevărat. Fericirea este ceva care izvorăște din interior, un produs al acțiunilor tale. Și în ciuda faptului că este intangibilă, fericirea nu este neapărat evazivă.

Deci, înainte de a te afunda în sentimente negative și de a renunța complet la căutarea fericirii, ai nevoie să te auto-ghidezi și pentru asta,

trebuie să știi cum ar trebui să îți stabilești obiectivele, astfel încât să poți fi fericit(ă), cu adevărat fericit(ă).

În primul rând, trebuie să stabilești lucrurile care te fac să te simți nefericit. Identifică fiecare lucru și notează-l pe o hârtie. Dacă vrei să fii cu adevărat fericit(ă), va trebui să identifici motivele pentru care ești trist(ă), deoarece aceasta este singura cale pentru tine să faci față problemelor.

Deși râsul este considerat ca fiind cel mai bun medicament, acesta cu siguranță nu te va face să te simți mai bine, mai ales atunci când tot ce vrei să faci este să plângi sau să strigi cât te țin plămâni.

Fericirea va veni numai dacă te vei ocupa de acele lucruri care induc sentimente negative, cum ar fi tristețea, vinovăția, furia, și așa mai departe.

După ce vei așterne pe hârtie lucrurile care te fac să te simți nefericit, următorul lucru pe care trebuie să-l faci este să le scrii pe cele care te fac să te simți bine, mici sau mari deopotrivă.

Desigur, nu vei putea să faci toate lucrurile pe care vrei să le faci pentru că vor fi întotdeauna obstacole care nu te vor lăsa să le faci, dar nu trebuie să te agiți din cauza asta. Tu trebuie doar să îți gestionezi timpul și să îți stabilești prioritățile. Stabilindu-ți obiectivele, vei învăța să îți gestionezi timpul, astfel încât să îți poți îndeplini toate îndatoririle și, în același timp, să faci acele lucruri care te pot face fericit(ă).



Și nu în ultimul rând, nu trebuie să lași alte persoane să îți alunge speranța că vei găsi adevărata fericire. Dacă ei îți vor spune că este imposibil să o găsești, dovedește-le că greșesc.

Auto-ghidarea către fericire înseamnă să nu îi lași pe ceilalți să te supere și să lupți pentru dreptul tău de a fi fericit(ă). La urma urmelor, ai dreptul la ea și tot ce trebuie să faci este să alegi.

Capitolul 7:

De ce să adopți o stare de spirit orientată spre Fericire

Rezumat

O stare de spirit orientată către fericire are o influență foarte puternică și nu este ceva ce ar trebui subestimat. În doar o singură zi, ai mii de gânduri diferite, și doar unele dintre acestea sunt de fapt fericite și pozitive. Nu este un secret că o persoană fericită are gânduri mai fericite și mai pozitive decât o persoană nefericită. Când gândești pozitiv, vezi lucrurile cu o claritate îmbunătățită, și ai mai mult curaj și încredere să te confrunți cu ziua care urmează.



De ce să faci asta

Adoptarea unei stări de spirit orientate către fericire te va ajuta să îți determini propria cale în loc să o urmezi pe a altora. Este trist de știut că prin gândurile negative, cum ar fi gelozia, frica și furia, oamenii sunt deviați de la calea lor, își pierd capacitatea de a gândi și de a acționa în mod eficient.

Dar dacă încerci să ai o stare de spirit fericită, spre deosebire de una nefericită, poți cu siguranță să obții lucruri mai bune în viața ta. Vei avea șansa să fii o persoană mai fericită în ansamblu.



Când ești fericit(ă), te așteaptă un viitor mai interesant, în timp ce dacă ești nefericit(ă) și ai gânduri negative rămâi blocat(ă) într-un cerc vicios în care vei continua să-ți fie frică și teamă, fapt ce te va face să acționezi defensiv. Este ceva ce tinde să-i împingă pe ceilalți departe de tine, creându-ți mai multe probleme pe măsură ce devii mai singur și mai temător decât oricând.

Adoptarea unei stări de spirit orientată spre fericire de-a lungul vieții te poate ajuta să te simți mai bine, și te va ajuta să devii o persoană mai puternică și mai echilibrată. Cu acest tip de stare de spirit, vei deține complet controlul și nu vei fi o persoană ușor de dat la o parte de către ceilalți.

Deși vor exista întotdeauna zile rele și lucruri negative care ți se vor întâmpla, dacă vei învăța să vezi partea pozitivă a acestor lucruri și cum să eviți să fii învins(ă) de astfel de situații vei reuși să rămâi pe calea fericirii.

Gândirea este un lucru automat, ceea ce înseamnă că schimbarea gândurilor poate implica un anume efort și timp, deși acest lucru nu este neapărat imposibil. Adoptând o stare de spirit orientată către fericire, vei învăța cum să gândești în mod automat într-un mod pozitiv, care te va conduce apoi către o viață mai lungă, mai sănătoasă și mai fericită plină numai de gânduri fericite.



Capitolul 8:

Sfaturi pentru a te putea auto-ghida către Fericire

Rezumat

„Fericirea nu este o posesiune care trebuie prețuită, aceasta este o calitate a gândirii, o stare de spirit.” - Daphne du Maurier, Rebecca

Aflați în căutarea fericirii, o mulțime de oameni o caută nu doar în ei înșiși, ci și în alte persoane. Mulți dintre ei presupun că lucrurile, cum ar fi un loc de muncă bun, mai mulți bani, relații mai bune, și alte lucruri le vor aduce fericirea pe care o caută.

Dar, adevărul este, că poți găsi adevărata fericire și mulțumire doar dacă te uiți în interiorul tău și înveți cum să fii cel mai bun prieten al tău. Aceasta înseamnă că trebuie să ai grijă de tine, încredere în tine, și te iubești așa cum ai grijă, încredere și îi iubești pe acei oameni care sunt aproape de inima ta.

Iată câteva sfaturi garantate pentru a putea avea o stare de spirit orientată către fericire de care poate vrei să iei aminte:

- Oferă-ți recompense pozitive. Dacă ai făcut ceva de care ești mândru(ă), încearcă să îți oferi chiar și o mică recompensă. Dacă este posibil, nu aștepta laude din partea altora pentru că dacă nu vor veni, vei sfârși prin a avea resentimente. Nu e nimic rău să te recompensezi din când în când, acesta fiind un sentiment minunat, care îl vei păstra o lungă perioadă de timp.
- În loc să te tragi în jos, încearcă să te ridici. Dacă există un lucru la tine care nu îți place, fă ceva să-l modifice. În cazul în care nu îl poți schimba, acceptă-l așa cum este. Nu gândește negativ despre tine, deoarece îți vei reduce șansele de a te schimba în bine dacă ești deja stăpânit(ă) de gânduri negative.
- Învață să te ierți. Cu siguranță nu vei certa un copil din nou și din nou, pentru o greșală pe care a făcut-o, deci nu face nici tu asta cu tine însuși/însăși pentru că nu îți va face nici un bine. Iertarea este un cadou pe care îți poți oferi dacă ai făcut o greșală. După aceea, încearcă să îți amintești lecția pe care ai învățat-o, folosind-o ca o sursă de inspirație în a face alegeri mai bune pe viitor.
- Bucură-te de succesele tale. Mulți oameni încă își mai pot aminti cu claritate detalii ale evenimentelor jenante, dureroase sau deprimante care

au avut loc în urmă cu câțiva ani. Ce s-ar întâmpla dacă ai încerca să faci exact același lucru cu victoriile și succesele pe care le-ai avut în trecut? În loc să te plângi de insuccesele pe care le-ai avut, de ce să nu îți amintești de realizările și obstacolele pe care le-ai depășit și să păstrezi amintirea lor cu tine? Gândul la aceste succese cel puțin o dată pe săptămână te va face cu siguranță să te simți mai bine.

Nu uita niciodată să sărbătorești toate calitățile minunate pe care le ai! Cel mai bun și cel mai important sfat pentru a te auto-ghida către fericire este de a învăța să te iubești pentru că dacă vei face acest lucru, vei putea să-i iubești și pe ceilalți din jurul tău iar ei vor începe, de asemenea, să te iubească chiar mai mult!



Capitolul 9:

Avantajele și dezavantajele stării de spirit orientate spre Fericire

Rezumat

Indiferent unde locuiești, indiferent de rasă, poți fi blocat(ă) de un obstacol, atât emoțional cât și intelectual, lucru care îți poate provoca nefericire. O mulțime de studii au relevat cauzele cât și efectele fericirii, numeroase beneficii fiind asociate stării de fericire, atât pe plan profesional, cât și pe plan personal.

Fericirea ta poate fi afectată negativ de forțe din afară, unele dintre acestea neputând fi controlate de către tine, cum ar fi colegii care te supără, pierderea unei persoane dragi, sau chiar vremea.

Dar, sunt, de asemenea, și acele forțe care sunt controlabile și în astfel de cazuri, fericirea devine o alegere. E simplu să îți plângi de milă odată ce ești învăluit(ă) într-o stare de tristețe, dar dacă vei adopta o stare de spirit orientată către fericirea vei avea foarte multe lucruri bune de câștigat.

Avantaje și dezavantaje

Un lucru bun cu privire la această stare de spirit orientată către fericire este că vei fi de fapt mult mai motivat(ă) să faci față fiecărei zile. Nu te vei trezi cu un sentiment de lene în fiecare dimineață ci în schimb, vei fi mai plin(ă) de energie pentru a face față unei noi zile. Te vei simți mai fericit(ă) și dacă ești fericit(ă), vei fi, de asemenea, mai optimist(ă), lucru care îți va permite să te concentrezi numai pe acele lucruri bune din viața ta.

Această auto-ghidare te va ajuta, de asemenea, să devii mai creativ(ă) și mai productiv(ă). O persoană nefericită este mai distrasă, mai puțin productivă și mai lentă.

Ea are, de asemenea, șanse mai mari de a se îmbolnăvi. Dar dacă ești fericit(ă), te vei simți mai bine, vei fi mai plin(ă) de energie și vei avea o mai bună concentrare, fapt care îți va crește creativitatea și productivitatea. Dacă ți întâmplă acest lucru, poți termina cu ușurință și cu succes toate lucrurile pe care ți le-ai propus să le faci și îți va rămâne și timp liber pentru a face lucrurile care te bucură cu adevărat.

Dacă ești o persoană fericită, mai mulți oameni vor începe să te placă. Este plăcut să lucrezi și să fii în preajma unui om fericit care zâmbește

mai des și are o atitudine mai înălțătoare și mai pozitivă, care îi inspiră pe ceilalți.

Oamenii nefericiți pot transmite sentimente negative celor din jurul lor, provocând nefericire și gânduri negative, un lucru neplăcut pentru cei din jurul lor. Pe de altă parte, fericirea este contagioasă, făcându-i pe cei din jurul tău mult mai fericiți, ceea ce te va face apoi și pe tine mai pozitiv(ă) și mai înnobilat(ă).

O stare de spirit orientată către fericire are doar avantaje și nu cauzează nimic rău pentru că la urma urmei, nu este în neregulă să fii fericit(ă), nu? Această stare de spirit ar trebui să fie adoptată de toată lumea, iar în cazul în care acest lucru se va întâmplă, atunci, întreaga lume fi cu siguranță mai fericită și va deveni un loc mai bun de trăit.



Capitolul 10:

Încheiere

„Fericirea depinde mai mult de dispoziția interioară a minții decât de circumstanțele exterioare.” - Benjamin Franklin

În cele din urmă, această Biblie a Fericirii Auto-ghidate vrea să te învețe un singur lucru, și anume că izvorul fericirii se află doar în tine. Fericire reală și adevărată poate fi doar a ta, indiferent de circumstanțele în care te afli acum, uitându-te în interiorul tău.

În timp ce fericirea pe termen scurt poate fi a ta odată cu apariția situațiilor plăcute, aceasta poate de fapt să îți distragă atenția de la căutarea fericirii pe termen lung. Ingredientele principale de care ai nevoie pentru a obține fericirea reală sunt prezentate după cum urmează:

- Admite faptul că emoțiile și gândurile tale nu sunt „persoana ta” în esență pentru că acestea sunt doar produse ale minții, care pot veni și pleca după bunul plac.

- Nu abandona în mod categoric plăcerile de scurtă durată, dar fii mai selectiv(ă) și optează pentru fericirea pe termen lung în locul plăcerilor pe termen scurt, de fiecare dată când simți nevoia să faci o alegere.
- Consideră că inima ta este un instrument care te va îndruma să faci alegerile corecte, care te vor ajuta să găsești fericirea pe termen lung.
- Încearcă să-i oferi minții tale odihnă și timp. Acordă-ți timp pentru a te încărca cu liniște sufletească, și pentru a-l folosi să contempli și să crezi noi spații în mintea ta.

Viața în această lume este departe de a fi perfectă și vor exista întotdeauna momente când vei simți o greutate apăsătoare pe umerii tăi, dar acest lucru nu trebuie să te oprească să fii fericit(ă). Așa cum am tot spus în această carte, fericirea este de fapt o alegere, nu este ceva care doar „se întâmplă.” Tu, și nu alte persoane, decizi când vei fi fericit(ă). A fi fericit este o chestiune de voință. Dacă ți-ai propus să fii fericit(ă), atunci, nu există nici un motiv pentru a nu găsi acea fericire.

Fie ca acest ghid al Fericirii Auto-ghidate să îți servească drept ghid și sursă de inspirație pentru a atinge și a trăi fericirea adevărată! Nu căuta fericirea în altă parte. Uită-te în interiorul tău și acolo, cu siguranță, vei găsi acel lucru pe care îl cauți de atâta vreme!