



Antoneta Gales

Caietul fericirii

cu desene de **GEORGE ROȘU**

Introducere

Scopul caietului pe care îl citești acum este să te oprească din a te complăce în postura de victimă a împrejurărilor, să te ajute să te iei mai puțin în serios și să ajungi să fii mai fericit/ă.

Viața este doar o poveste pe care ne-o spunem despre ceea ce se întâmplă în jurul nostru și cu noi. Este doar o percepție. Dar dacă am modifica ceva la lentilele prin care privim lumea? Dacă am schimba filtrele? Suntem obișnuiți să privim în jur cu încârcenare și să fim mereu nemulțumiți.

Știi povestea cu paharul pe jumătate plin sau pe jumătate gol? Concluzia este una singură: are apă! Aceasta este realitatea.



Prospect caiet 52

Citește cu atenție acest prospect înainte de a începe să utilizezi caietul.

Revino la prospect de fiecare dată când ai îndoieli asupra folosirii acestuia. Acest caiet este numai al tău și are efecte similare asupra oricărui utilizator. Recomandă-l cu încredere dacă îți place.

Caietul:

ESTE

- un exercițiu de observație
- o modalitate de creare a unor obiceiuri benefice

NU ESTE

- o carte despre fericire
- bla-bla motivațional

Caietul este totodată și o provocare pentru următoarele 52 de săptămâni, la sfârșitul cărora:

- te vei simți mai bine cu tine și cu viața ta;
- vei ști care sunt acțiunile care au un impact maxim asupra stării tale de bine;
- vei vorbi mai clar, mai calm, mai sincer și mai frumos cu cei din jurul tău și cu tine;
- vei conștientiza și vei putea spune de ce anume ai nevoie cu adevărat.

Înainte de a folosi caietul, asigură-te că ești :

- dispus/ă să lucrezi zilnic la tine;
- curios/curioasă de a afla lucruri concrete care să te facă să te simți mai bine.

Cum să folosești caietul

- În primul rând, încearcă să fii onest/ă. Dacă l-ai cumpărat, experimentează. Ai o temă în fiecare săptămână. Concentrează-te pe tine, pentru tine.
- Fă exercițiile. Doza recomandată merită respectată și doar utilizarea conform instrucțiunilor poate duce la rezultate satisfăcătoare. Ar fi de preferat să lucrezi cam la aceeași oră, aproximativ 15 minute pe zi.

Riscul de a fi fericit/ă

- Dacă vei utiliza acest caiet conform indicațiilor de utilizare, riști să fii mai fericit/ă, cu condiția să accepți că fericirea este o stare de liniște și de mulțumire cu viața ta, și nu euforie continuă.
- Etimologia cuvântului are în toate limbile o componentă importantă care ține de întâmplare și de noroc. Putem influența numai ce stă în controlul nostru, nu și ceea ce nu putem schimba: vremea, vremurile sau oamenii. Doar reacția noastră poate fi îmbunătățită.



START!



Realizări

Suntem făcuți să vedem mai degrabă ce ne lipsește decât ceea ce am reușit să obținem.

- Gândește-te la anul care a trecut. Care au fost realizările tale? Ce reușite ai avut?
- Petrece-ți săptămâna gândindu-te la ceea ce ai făcut bine anul trecut.
- Notează **EXCLUSIV** realizările: lucruri pe care le-ai făcut cu tine și pentru tine.

De cele mai multe ori, tindem să exagerăm. Gândește-te și la lucruri mici pe care ai reușit să le faci; nu te-a întrebat nimeni dacă ai schimbat lumea. În cea de a șaptea zi, poți nota că ai reușit să scrii în fiecare zi în caiet.



Realizări

Contribuția personală

Există o voce în capul nostru care tinde să comenteze negativ: „Mare lucru” sau „Puteai mai bine”. Același model și despre viitor: „Nu vei fi în stare”, „Nu vei reuși”, „Nu poți, ce rost are să te chinui!”.

Lasă vocea critică să vorbească singură, e doar un gând.

Scopul este de a identifica acele acțiuni și comportamente care te-au ajutat și te vor ajuta în continuare, pentru a le întări pe viitor.

Pentru toate realizările pe care le-ai notat săptămâna trecută, precizează care a fost aportul tău:

- ce anume ai făcut concret;
- care a fost contribuția ta;
- cum anume ai reușit;



Contribuția personală

Conectarea autentică

Ne ajută mult să avem câteva persoane pe care să putem conta.

Tu ai prieteni:

- pe care să-i poți suna când te bucuri de ceva?
- pe care să îi poți suna să le ceri ajutorul?
- cărora să le poți spune ce simți? Chiar, cum te simți?
- a căror prezență te încarcă atunci când te vezi cu ei și te simți bine și ulterior?
- care te acceptă fără să te judece sau îți dau sfaturi nesolicitate?

Mare noroc!

Fă o listă cu prietenii care îndeplinesc cerințele de mai sus. Notează pentru fiecare dintre ei o listă de calități.

Provocarea S3:

- Sună-l/sun-o pe unul/una dintre ei și spune-i care sunt lucrurile pe care le admiri cel mai mult la el/ea (le-ai notat!)
- Folosește cuvinte clare și afirmații puternice:
 - îmi place de tine
 - pentru că EȘTI ...
 - atunci când ...
 - pentru că ...
 - te admir pentru ...
 - te apreciez pentru ...
- Notează efectele benefice asupra ta după ce ai avut conversația respectivă.

Exercițiul este cu atât mai eficient cu cât te întâlnești cu persoana respectivă, vorbești la telefon, îi scrii.

Conectarea autentică

