

Christine Michaud

PROIECTUL MEU DE FERICIRE



Traducere:
Luciana Sabina Tcaciuc



NICULESCU



Cuprins

<i>Prefață</i>	9
<i>Introducere – A înflori săptămână de săptămână</i>	11
<i>Săptămâna 1 – Să ne pregătim</i>	13
<i>Săptămâna 2 – Comoara interioară</i>	32
<i>Săptămâna 3 – Marea curățenie</i>	51
<i>Săptămâna 4 – Recunoștința</i>	65
<i>Săptămâna 5 – Mișcarea</i>	79
<i>Săptămâna 6 – Lista cu dorințe</i>	97
<i>Săptămâna 7 – Atitudinea pozitivă</i>	113
<i>Săptămâna 8 – Liniștea</i>	129
<i>Săptămâna 9 – Paradisul sunt ceilalți</i>	143
<i>Săptămâna 10 – Bunătatea și iubirea</i>	158
<i>Săptămâna 11 – Transcendența și înălțarea</i>	172
<i>Săptămâna 12 – Sărbătorirea</i>	186
<i>Mulțumiri</i>	199
<i>Referințe bibliografice</i>	201



A înflori săptămână de săptămână

Suntem ceea ce facem în mod repetat.

ARISTOTEL

Mult timp, am căutat rețete magice pentru ca viața mea să se transforme într-un vis devenit realitate. Prea des am crezut că, imediat după ce rezolvăm o problemă, facem o schimbare pozitivă sau adoptăm o atitudine sănătoasă, acest lucru ne salvează pentru totdeauna. Totuși, cu timpul am învățat că ne putem înșela. Putem fi afectați de întâmplări neprevăzute ale existenței; mereu riscăm să ne împiedicăm, chiar să și cădem. De altfel, ați observat că, de multe ori când ne este mai rău sau când avem greutăți, avem tendința să uităm ceea ce ne face cel mai fericiți? Memoria este, de asemenea, o facultate care are capacitatea de a uita.

Acum doi ani am început să studiez psihologia pozitivă cu Tal Ben-Shahar, cunoscutul profesor de fericire de la Harvard. Astfel, m-am interesat cu privire la numeroasele descoperiri care evidențiază ce îi permite ființei umane „să înflorească” – pentru a folosi expresia consacrată în psihologia pozitivă –, chiar pe parcursul dificultăților cu care se confruntă. Ideea creării unui program de activități pentru a efectua și a duce până la capăt procesul de curățenie, atât cel interior, cât și cel exterior, avea astfel foarte multă logică. Aceasta ne permite să ne reîncărcăm bateriile și să ne simțim mai bine, asigurându-ne totodată că rămânem pe calea fericirii și a realizării de sine.

Mi se părea esențial să elaborez un program cu o durată relativ scurtă – de 12 săptămâni – pentru a evita descurajările, dar suficient de lungă pentru a ne permite să ne fixăm noile obiceiuri, pozitive și benefice, în viața de zi cu zi. Mai

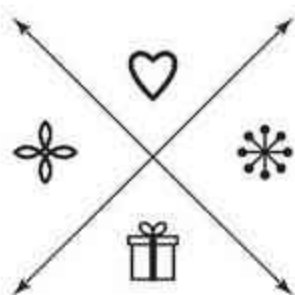
presus de toate, doream ca acest exercițiu să fie simplu și eficace, cu o structură și un cadru solide. Într-un cuvânt, să fie concret!

În casă ștergem praful în mod periodic, așa că de ce să nu ne curățăm viața cel puțin o dată pe an pentru a redobândi controlul asupra acesteia?

Am lansat acest program intitulat „Proiectul meu de fericire” pe Facebook la sfârșitul verii anului 2015. Scopul său era de a evidenția puterea micilor acțiuni și de a dovedi efectele benefice ale unui grup ai cărui membri parcurg drumul împreună și se inspiră unii de la alții. Spre marea mea surpriză, peste 1.600 de persoane au acceptat această propunere, ceea ce înseamnă că, atât la nivel colectiv, cât și la nivel individual, vrem să ne fie mai bine și să fim mai fericiți. A fost o aventură extraordinară să observ acest cerc virtuos din care am făcut parte integrantă, deoarece și eu am participat.

Proiectul meu de fericire s-a inspirat în mare măsură din descoperirile recente în domeniul psihologiei pozitive; se bazează în principal pe concluziile Sonjei Lyubomirsky și ale echipei sale de cercetare, care se dedică puterii activităților așa-numite voluntare. De exemplu, poate fi vorba de a se elibera de ceea ce a devenit prea greu de dus la nivel emoțional sau de a face mai multă mișcare, a începe meditația sau a se iniția în artă. Acțiunile mărunte au o influență asupra fiecăruia dintre noi și ne schimbă foarte mult existența. Pentru a se debarasa de tendința de „victimizare acută” sau de autocompătămire, nimic nu funcționează mai bine decât să ne luăm viața în propriile mâini. Și fiecare persoană care începe acest program acceptă întreaga răspundere a alegerilor și acțiunilor sale. De ce nu reușiți să traversați greutățile și să înfloriți?

Resimțiți ca și mine dorința de a acționa, în loc să vă gândiți la aceleași lucruri? De a crește, în loc să vă dați la fund sau să bateți pasul pe loc? Dorința de a vă fi mai bine, de a fi fericiți sau de a înflori? Atunci bine ați venit în *Proiectul meu de fericire*, această aventură încântătoare concepută pentru a vă regăsi, a dobândi resurse noi, a vă curăța, a fi mai recunoscători, a face mai multă mișcare, a vă remodela planul vieții, a vă distra, a vă relaxa, a vă ameliora relațiile, a contribui la binele societății, a iubi și a celebra viața!



Recunoștința

Recunoștința înseamnă a constata și a recunoaște.

DR. ROBERT EMMONS

S-a dovedit științific că sentimentul de recunoștință resimțit zi de zi este un semn de sănătate fizică și relațională. Cu alte cuvinte, recunoștința se dovedește unul dintre ingredientele necesare fericirii noastre. Dar știți exact ce este recunoștința? Există moduri de a amplifica efectele ei? Iată un aspect la care ați putea să reflectați întreaga săptămână!

CE ESTE RECUNOȘTINȚA?

Am întrebat câțiva elevi de clasa a III-a dacă știu ce este recunoștința. Majoritatea nu cunoșteau această noțiune, dar unul dintre ei a ridicat mâna și a spus: „Este a spune «Mulțumesc!»”. Așa este, dar a spune asta cui, pentru ce? Același băiat a adăugat: „Pentru că suntem mulțumiți”.

Este vorba despre un sentiment de recunoștință, de exemplu atunci când suntem martorii unui act de generozitate sau ai frumuseții unui gest, cel de a dărui sau de a primi.

Simțim recunoștință față de atenția care ne este adresată, față de un serviciu de care am beneficiat, un cuvânt de încurajare, înțelegerea de care am avut parte. Simțim recunoștință chiar și față de evenimente care ne rețin atenția și ne determină să vrem să mulțumim vieții: un apus de soare magnific, bobocii care înfloresc primăvara, o masă gustoasă și reconfortantă, un pulover în care ne simțim bine... Când avem timp să reflectăm mai mult, cei care declanșează recunoștința sunt diferiți: persoane, animale, obiecte, natură, afecțiune, atenție, iubire, ascultare etc. Să ne dăm seama de favoarea care ne este făcută atunci când trăim aceste evenimente.

Luăți ceva de scris!

Puțină practică... Mulțumiți pentru trei lucruri deosebite pe care le trăiți sau simțiți în acest moment.

1. -----

2. -----

3. -----

Confidențe

În momentul în care scriu aceste rânduri, iată cele trei recunoștințe ale mele:

- 1. Mulțumesc pentru legătura pe care o formez cu cititorii mei prin paginile acestei cărți.*
- 2. Mulțumesc pentru această magnifică zi de primăvară care mă face să mă simt ușoară și bucuroasă.*
- 3. Mulțumesc celor trei animale lângă care scriu în fiecare zi și care îmi oferă sprijinul lor blând pe parcursul acestui proces de creație.*

Pentru a-și da seama de efectele recunoștinței, psihologii Robert Emmons și Michael McCullough au apelat la câteva sute de persoane pe care le-au împărțit în trei grupuri. Membrii primului grup țineau un jurnal al tuturor experiențelor lor cotidiene; cei din al doilea grup notau în fiecare zi numai experiențele neplăcute sau negative pe care le-au trăit, în timp ce, invers, participanții din al treilea grup notau numai experiențele pozitive, cele datorită cărora se simțeau cu adevărat recunoscători.

Peste zece săptămâni, acest al treilea grup era unul în mod evident pozitiv, cel mai entuziasmat și cel mai optimist cu privire la viitor. Membrii săi nu numai că aveau mai puține probleme de sănătate, simțeau mai puțin stres, dar și dormeau mai bine și aveau mai multă grijă de ei înșiși, făcând, printre altele, activități fizice.

JURNALUL RECUNOȘTINȚEI

Recomand tuturor să țină un jurnal al recunoștinței. Dacă, așa cum sper, urmați întru totul *Proiectul meu de fericire*, ați făcut deja primul ritual de 30 de zile, care constă în a scrie în fiecare seară cinci motive pentru a fi recunoscător. Poate că ați simțit deja avantajele acestei practici?

Înainte de a adormi, rememorați parcursul zilei deja încheiate, identificând momentele care v-au atins, emoționat, minunat, bucurat, stimulat, energizat... Momentele în care v-ați simțit viu și recunoscător pentru ceea ce trăiți. Notați trei până la cinci momente de recunoștință într-un carnet special destinat pentru acest scop, acest lucru va avea efecte pozitive asupra moralului dumneavoastră.

Cele mai frumoase momente dintr-o zi, ca și din toată viața noastră sunt adesea cele mai simple, acelea care par cele mai ne semnificative. Cafeaua de dimineață servită într-o companie plăcută, floarea care a înflorit în grădina vecinului, zâmbetul unui necunoscut surprins pe stradă, aceste mici momente de fericire ni se întâmplă fără ca măcar să le fi dorit.

În loc să ascultați buletinul de știri, cu informații negative și deprimante, gândiți-vă mai degrabă la ziua dumneavoastră și extrageți din ea episoadele care vă inspiră. Cu cât faceți mai des acest exercițiu, cu atât atenția vă va deveni mai acută și veți identifica, pe măsură ce au loc, momentele care vă aduc fericire. Amintiți-vă că avem tendința să găsim ceea ce căutăm!

Confidențe

De când aloc timp, în fiecare zi, identificării momentelor pentru care mă simt recunoscătoare, sunt mai capabilă să văd frumusețea din jurul meu și să apreciez viața în cele mai mici detalii. Remarc o multitudine de lucruri, cum ar fi un anumit cîrîpît al unei păsări, aroma dulce a unui parfum sau surâsul unui necunoscut. Dimineața, mă trezesc grăbindu-mă să descopăr ce îmi va rezerva ziua și ce mă va determina să doresc să spun mulțumesc. Am constatat, de asemenea, că acest exercițiu cotidian îmi îmbunătățește memoria și mă face să fiu mai prezentă.

Unele studii arată că există o legătură între a fi în momentul prezent și memorie. Ne amintim mai ușor de momentele în care suntem pe deplin prezenți, și anume când acționăm în deplină conștiință. De exemplu, atunci când trăim o experiență fiind într-o stare emoțională intensă. În acel moment, amigdala, o structură a creierului nostru care aparține sistemului limbic, intervine pentru a păstra amintirea în mod durabil.

De exemplu, vă amintiți ce făceați pe 11 septembrie 2001, când s-au prăbușit turnurile World Trade Center din New York? Este foarte posibil că da. Atrocitatea evenimentelor probabil v-a ancorat în momentul prezent. În schimb, vă amintiți ce făceați pe 10 septembrie 2001? Sunt sigură că nu.

Avantajele pe care le aduce recunoștința sunt numeroase:

- Favorizează dezvoltarea unor relații noi.
- Ne face mai fericiți.
- Ameliorează starea de sănătate.
- Garantează un somn mai bun.
- Este un bun remediu contra depresiei.
- Sporește reziliența.
- Ne învață cum să ne arătam umilința și mulțumirea.

A ține un jurnal al recunoștinței este, de asemenea, o modalitate bună de a păstra amintirile vieții, de a lăsa moștenire o urmă de fericire.

Asigurați-vă că acesta este ultimul lucru pe care îl faceți înainte de a adormi. Cercetările lui Robert Emmons au demonstrat că astfel veți beneficia de un somn mai lung și mai profund și de o reducere a durerilor cronice.

În anumite cazuri, nu trebuie să numim situații, momente, interacțiuni sau senzații pentru care ne simțim recunoscători. Cu toții trecem prin perioade în care acest exercițiu este mai dificil.

Dacă este cazul dumneavoastră, notați evenimentele cele mai semnificative: v-ați ridicat din pat de dimineată, ați mâncat pe săturate, aveți un acoperiș deasupra capului, sunteți în viață etc. Apoi, încet-încet, veți observa că barometrul recunoștinței ajunge tot mai sus.

Știți că, la nivel psihologic, este imposibil să simțim emoții contrare în același timp, ca furia și recunoștința, sistemul nostru nervos autonom împiedicând acest lucru? Astfel, favorizând emoțiile și episoadele pozitive, scăpăm de emoțiile negative. Este cu atât mai benefic să practicăm acest exercițiu de recunoștință atunci când lucrurile nu merg bine. Aveți posibilitatea de a schimba situația, ameliorând-o. Încercați, nu aveți nimic de pierdut, nu?

RECUNOȘTINȚA NE FACE MAI BUNI

Studiile au demonstrat că recunoștința ne face nu numai mai fericiți, mai optimiști și mai plini de viață, dar are drept consecință și faptul de a ne apropia mai mult de ceilalți. Practicând recunoștința, devenim mai umili, ne simțim mai puțin singuri, suntem mai încrezători. Această stare trezește în noi, fără îndoială, dorința de a împărtăși gânduri sau sentimente cu alții sau, cel puțin, de a-i ajuta să devolve și ei această capacitate.

Este un cerc virtuos: cu fiecare mulțumesc, ne consolidăm capacitatea de a ne îmbunătăți viața, iar astfel anturajul nostru beneficiază de acest lucru. Din acest punct de vedere, recunoștința ne transformă în persoane mai bune.

Confidențe

De când scriu în fiecare seară înainte de a adormi într-un jurnal al recunoștinței, simt o conexiune mai bună cu oamenii pe care-i întâlnesc. Fie că este vorba de familie, prieteni sau necunoscuți, remarc imediat forța și calitățile lor, sunt mai impresionată de gesturile și atențiile lor.

Pentru a reuși să notez ce mi se pare frumos sau bun, aloc timp observării acestor lucruri, și anume să fiu mereu mindfull. M-am obișnuit să notez în minte ce fac oamenii în jurul meu fără ca ei să-și dea seama.

Astfel, am creat o „cutie cu fericiri” în care acumulez imaginile care m-au impresionat.

- Notez modul în care iubitul meu îngrijește o fetiță care a căzut de pe patine.
- Notez privirea iubitoare și plină de admirație cu care tatăl meu se uită la mama mea.
- Notez timpul petrecut de o femeie pentru a ajuta un bătrân care vrea să retragă bani de la bancomat.
- Notez amabilitatea șoferului de taxi care îmi vorbește despre familia lui și despre ceea ce îl face fericit.
- Notez bucuria câinelui care aleargă în jurul meu într-o frumoasă zi de primăvară.

Iată câteva momente de recunoștință pe care le pot trece în carnetul meu când vine seara. Dar dumneavoastră ce veți nota frumos astăzi?

Toți acești ani pe care i-am petrecut precum oomidă rătăcită. Toți acești ani de mers pe căi greșite. Toți acești ani de timp fără viață. Toți acești ani de mari îndoieli. Și apoi:

- 12 săptămâni care m-au schimbat
- 12 săptămâni de conștiință activată
- 12 săptămâni de bucurii profunde
- 12 săptămâni care îmi schimbă viața
- 84 de zile de introspecție
- 84 de zile de descoperiri
- 84 de zile de întâlniri
- 84 de zile de căutări

Și rezultatul:

- o iertare
- o împăcare
- o prietenie profundă
- o întâlnire cu mine însămi

Omida este acum în coconul său. În primăvara vieții mele, voi deveni un fluture magnific.

SCRISOAREA (ȘI VIZITA) DE RECUNOȘTINȚĂ

Pe parcursul studiilor mele de psihologie pozitivă, Tal Ben-Shahar ne-a cerut să redactăm o scrisoare de recunoștință. Trebuia să găsim persoana căreia să-i oferim acest elan de recunoștință și apoi să o întâlnim pentru a-i citi scrisoarea respectivă.

Știam cui doream să-i dedic scrisoarea, iar acest lucru necesita o anumită doză de curaj. În cele din urmă, am ales să amân exercițiul. Bineînțeles, era o combinație de amânare și teamă în gestul meu. Toate motivele erau bune pentru a fi o studentă indisciplinată...