

LBRIS

We know
books

Prescriptions for Happiness

Carte oferită de autor lumii noastre,
care suferă de separare, însingurare, conflicte și nefericire.

Copyright © 2021 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin
Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială,
sub orice formă, a textului din această carte este posibilă
numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Design copertă: Răzvan Mera

Tehnoredactare: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KEYES, KEN, JR.

**Rețete pentru fericire : trei formule de succes
pentru a-ți consolida relațiile** / Ken Keyes Jr.
și Penny Keyes ; trad. din lb. engleză de Toni
Kühn. - Ed. a 2-a. - București : For You, 2021
ISBN 978-606-639-399-7

I. Keyes, Penny

II. Kühn, Toni (trad.)

159.9

KEN KEYES JR.
PENNY KEYES

Rețete pentru fericire

**Trei formule de succes
pentru a-ți consolida relațiile
cu ceilalți și a-ți spori
bucuria de a trăi**

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză de
Toni Kühn

Editura



For You

exemplare distribuite în întreaga lume.
Dr. Wayne Dyer, autorul bestsellerurilor
Tu ești ceea ce gândești și *Fericirea este Calea*
(ambele apărute în limba română la Edi-
tura For You), spunea despre Ken Keyes:
„El m-a inițiat literalmente în această călă-
torie glorioasă de transformare.“

Cuprins

Prolog / 7

Rețeta nr. 1
Cere ceea ce vrei,
dar nu emite pretenții / 13

Rețeta nr. 2
Acceptă pentru moment
orice se întâmplă / 25

Rețeta nr. 3
Emite tot mai multă iubire,
chiar dacă nu obții ceea ce vrei / 47

Epilog / 61

Despre autor / 71

Prolog

Cred că ți-ai dat seama că de multă vreme te înșeli singur.

Te-ai lipsit de aproape tot ce merită, de fapt, să ai în viață:

ENERGIE

INTUIȚIE

PERCEPȚIE

IUBIRE

PACEA MINȚII

BUCURIE

ÎNȚELEPCIUNE

ȘI SENTIMENTUL PROFUND

CĂ AI UN SCOP ÎN VIAȚĂ.

Aceste trei rețete dau cu adevărat rezultate.

Ele vor da rezultate chiar dacă vei crede contrariul.

S-ar putea să-ți spui că nu au cum să dea rezultate în vreuna dintre situațiile din viața ta...

Dar dacă iei aceste trei rețete și le folosești, ele vor da rezultate de fiecare dată!

Sunt ușor de priceput.

Ele acționează dacă și tu acționezi!

Totuși, există ceva care te va împiedica să le folosești în anumite situații din viață, atunci când ai cea mai mare nevoie de ele.

Acest ceva ești tu!

De fapt, nu ești chiar tu...

Sunt doar deprinderile tale mentale, cât și amintirile tale selective despre felul în care vezi lucrurile.

Ele te împiedică să-ți modelezi viața într-un mod mai armonios.

Nu-ți stă în cale nimic altceva decât mândria sau modelele prostești privind „reputația” ta.

Uneori, mintea ta preferă să aibă dreptate mai degrabă decât să te lase să fii fericit! Dar, exersând, poți învăța să faci față acestor impedimente.

Știu cât de mult dorești să trăiești o viață fericită.

Cu toții dorim același lucru. Așadar, hai să ne apucăm de treabă!

Rețeta nr. 1
**Cere ceea ce vrei,
dar nu emite pretenții**

Iați-o pe prima dintre cele trei Rețete
pentru fericire:



Ken Keyes,
Doctor Felicitatis



**Cere ceea ce vrei,
dar nu emite pretenții.**

A se folosi după trebuință.
Memorează această rețetă, ca s-o
poți folosi ori de câte ori ai nevoie.

Repetarea tratamentului:

Oricând.





Atunci când ceri, ai mai multe șanse să obții ceea ce vrei decât atunci când nu ceri. Este evident că așa stau lucrurile.

Atunci de ce nu reușești de cele mai multe ori să ceri ceea ce vrei?

Uneori, ți-e teamă că oamenii se vor înfuria dacă vei cere.

Alteori, eziți să te impui.

Probabil că te aștepți ca lumea să-ți citească gândurile.

Poate că te antrenezi să ajungi martir.

E foarte simplu: învață doar să ceri ceea ce vrei.

Nu este nevoie să te porți
cu mânuși sau să fii mieros.

Nu este nevoie să țipi sau să urlî.

Nu este nevoie să te enervezi,
dând vina pe oameni că nu vor
să facă ceea ce le ceri.

Nu este nevoie să te închizi în tine.

Nu este nevoie să te retragi într-o
tăcere asurzitoare,
care să-i facă pe toți cei din jur
să se simtă ca la Polul Nord.

Pur și simplu, cere ceea ce vrei – fără a recurge la jocuri amăgitoare, fără ca cere-rea ta să fie încărcată cu sentimente de separare sau cu amenințări subînțelese și fără a folosi un ton apăsător.

Cere ceea ce vrei simplu, dar categoric și exprimând totul cât mai clar și precis!

Exersează cum să ceri ceea ce vrei ob-servând cât de simplu și de direct poți exprima cerințe de genul:

- „Dă-mi, te rog, piperul.“
- „Te rog să-ncui ușa când pleci!“

Poți socoti că ai învățat cum stau lucrurile atunci când vei putea cere ORICE cu același ton și cu aceeași natură cu care îi ceri cuiva piperul sau îl rogi să încui ușa.