

LBRIS

We know
books

CRISTINA ȘTEFAN

CUM POȚI FI FERICIT

**Alege fericirea pentru a avea o
viață prosperă și de succes**

Pitești, 2023

Cuprins

De început.....	11
Cu toții suntem în căutarea FERICIRII.....	14
Ce înseamnă o viață FERICITĂ?	17
Oamenii nu își dau voie să fie FERICIȚI.....	27
Eliberează-te de dorința de a fi cel mai bun în orice situație.....	33
Devino conștient de universul mental în care te adâncești	36
Fericirea nu ține de recompense.....	41
Eliberează-te de dorința de a fi FERICIT!.....	44
Învață să te cunoști.....	47
Acceptă-te necondiționat.....	49
Încetează să te mai lupți cu tine.....	54
Fericirea ta balansează între „prea mult” sau „prea puțin”?	58
Fericirea se poate simți numai în momentul prezent	63
De ce nu suntem FERICIȚI?.....	65
Nu confunda fericirea cu dependența de anumite plăceri	68
Eliberează-te de nevoia de a căuta fericirea acolo unde nu există	70
Eliberează-te de frici.....	74
Nu te mai plânge	76
Eliberează-te de sentimentul vinovăției.....	81
Când ne sabotăm propria fericire?.....	85

Încrederea că meriți să fii FERICIT	88
Mergi mai departe. Nu renunța	93
Fericirea este satisfacția de a ști că ești pe drumul cel bun	96
Fericirea înseamnă să savurezi micile plăceri ale zilei.....	98
Trăiește-ți viața pe frecvența FERICIRII	100
Învată să stai departe de situațiile conflictuale.....	101
Cum înveți să accepți situațiile neplăcute, când nu ai nicio posibilitate de a le schimba?	103
Relația dintre succes și FERICIRE	107
Construiește-ți o mentalitate de creștere a energiei pe care o emani.....	109
Acceptă capriciile vieții.....	112
Fii încrezător în ceea ce spui sau ce faci.....	114
Fericirea vine din respectul de sine.....	118
Dezvoltă-ți starea de calmitate	120
Practică bunătatea pentru a trăi o viață FERICITĂ	123
Vârsta nu e un motiv de nefericire.....	125
Evită tiparele negative de gândire.....	130
Creează amintiri frumoase	136
Stabilește ce înseamnă fericirea pentru tine	138
Ce îți aduce cea mai mare satisfacție în viață?	141
Care sunt pârgurile declanșatoare ale momentelor de fericire?	142
Fericirea îți îmbunătățește sănătatea fizică și mentală.....	144
Schimbă percepția	145
Cultivă-ți starea de FERICIRE!	147

Nu lua viața prea în serios	153
Fă-ți timp pentru oamenii pe care îi iubești.....	155
Cea mai bună răzbunare este să trăiești bine	158
Practică non-atașamentul	161
Cum arată profilul unei persoane fericite?	166
Încetează să despici firul în patru	168
Convinge-te că ești important.....	170
Folosește puterea ENTUZIASMULUI.....	175
Bucură-te de fericirea din viața ta.....	180
Fii îndrăzneț.....	181
Creează o viziune de viață FERICITĂ.....	183
Fericirea începe cu aceea a copilului interior.....	187
Accentuează mai mult din ceea ce te face FERICIT	190
Fii mai întâi tu fericit și apoi ajută-i și pe ceilalți să-și găsească FERICIREA	192
Lungile rădăcini ale trecutului	196
Fii atent la oamenii care intră în viața ta.....	201
Învată să te detașezi de frământările care nu-ți dau pace	204
Avem tot ce ne trebuie pentru a fi fericiți.....	209
Sunt o ființă FERICITĂ	211
Dorința de a fi „văzut” îți fură FERICIREA.....	213
Suntem susținuți și iubiți tot timpul	220
Apreciază și binele, și răul din viața ta	224
Care sunt lecțiile pe care le înveți mai târziu în viață?.....	227
Ce fel de oameni nu pot fi niciodată fericiți?	229

Coboară bariera în calea FERICIRII	230
Sărbătorește-ți mai des victoriile	234
Împarte o sarcină neplăcută în pași mici.....	236
MAGIA schimbării stării interioare	238
Fericirea, ca emoție.....	241
Tristețea, ca emoție.....	246
Chimia fericirii la creier	248
Bhutan, țara în care se măsoară FERICIREA	250
ÎNCHEIERE.....	252
Bibliografie	254

De început...

Nu m-am gândit niciodată că voi scrie o carte despre fericire. Pare un subiect atât de banal și de pueril. Ce fericire? Cine poate fi fericit în zilele noastre? Există fericirea în realitate sau doar se povestește despre ea? Cum aș putea să scriu despre fericire, când omenirea de confruntă cu probleme globale majore, de la foamete, secetă, poluare și până la supraaglomerarea umană, care va duce la epuizarea resurselor Planetei. La nivel micro, oamenii se confruntă cu probleme de sănătate, lipsa banilor și stresul supraviețuirii.

Suntem tentați să credem că fericirea aparține oamenilor aerieni, cei care sunt visători și nu trăiesc în realitatea crudă. Cu alte cuvinte, nu ai cum să fii fericit cu atâtea probleme globale, socio-economice, care te afectează direct sau indirect. Alții spun că nu există fericire în viață. Doar niște promisiuni ale fericirii, pe care ți le oferă banii și abundența materială. Și mai există o a treia categorie de oameni care consideră că a

fi fericit este apanajul celor care au statut social și putere, și dacă nu te-ai născut sub o stea norocoasă, vei trăi în suferință și nefericit toată viața.

Ei bine, a trebuit să înțeleg din propria experiență de viață că tot ceea ce ne mână în luptă se află sub impulsul fericirii. A trebuit să rămân fără acest simț al fericirii și să înțeleg cum este să trăiești în întuneric, ca o umbră.

A trebuit să mor încet și să înțeleg că fericirea era starea mea de normalitate, iar nefericirea era absența fericirii.

Abia când m-am pierdut pe mine, într-un episod crunt al vieții mele, am înțeles că fericirea a fost cu mine tot timpul, doar că eu nu o văzusem.

Am înțeles că în disperarea mea de a agonisi bunuri materiale, cu speranța că îmi vor aduce fericire, de a avea cât mai multe diplome care mi-ar fi adus prestigiu, deci fericire, de a dovedi cine sunt și cât de multe știu să fac, am pierdut starea mea de fericire.

Nefericirea și neputința de a reveni la starea mea inițială m-au ajutat să înțeleg că trăirea fericirii este însăși viața care curge prin noi. Suntem construiți să fim fericiți. Nimeni și nimic din afara noastră nu trebuie să ne condiționeze fericirea. Calitățile și virtuțile fiecăruia dintre noi ne ajută să ne activăm starea de fericire și să fim conștienți de aceasta. Starea

de fericire este o trăire simplă și își are rădăcinile adânc înfiripate în ființa noastră.

Însăși existența noastră este guvernată de această goană de a găsi fericirea. Cu toții ne dorim să fim fericiți. Tot ceea ce facem, tot ceea ce exprimăm, gândim sau manifestăm au ca scop obținerea sentimentului de fericire. Dar uităm să simțim fericirea, că fericirea este acolo, în interiorul nostru.

Cu toții suntem în căutarea FERICIRII

Nevoia de a găsi fericirea este profund înscrisă în ființa umană. Această nevoie ne ghidează și ne stimulează să fim într-o continuă căutare a tot ceea ce ne-o poate satisface. Suntem acei vânători de momente, relații sau bunuri care să ne aducă fericirea. Tot ce ne mână în luptă are ca scop atingerea stării de fericire.

De câte ori ne-am lăsat prinși în mreaja amețitoare a unor relații care ne promiteau fericirea? De câte ori ne-am simțit atrași de sentimente care stârneau în noi sclipiri de fericire? Și tot ce visam, speram, să primim în schimb din aceste relații ne-ar fi adus fericirea și împlinirea! Iar în urmă au rămas doar golul, dezamăgirea, tristețea, amărăciunea....

De câte ori ne-am făcut legăminte de iubire și scenariu de fericire cu cineva, de parcă am fi avut nevoie de un motiv extern pentru a ne putea bucura de viață? De parcă știind că există cineva care să ne placă pentru ceea ce suntem, să ne accepte așa cum suntem ar fi condus la validarea ființei noastre.

De câte ori ne-am simțit perfecți, întregi și importanți doar pentru că ne reflectam în ochii persoanei iubite. Iar când totul s-a năruit am simțit că fericirea noastră s-a stins încet și pentru totdeauna.

De câte ori ne-am simțit vinovați de toate alegerile noastre, convinși că dacă am fi luat alte decizii, dacă am fi gândit mai profund, altfel ar fi fost viața noastră. Poate am fi fost mai fericiți acum...

De câte ori ne-am comparat cu alți oameni care, din punctul nostru de vedere, merită să fie fericiți, au toate motivele, în schimb noi... nu suntem ca ei. Nu avem motive de fericire ca alții.

De câte ori a trebuit să o luăm de la capăt, să riscăm, să ne zbatem, să ne depășim limitele, crezând că așa vom fi fericiți. Ne vom liniști și ne vom bucura de rezultatele obținute, de succesul binemeritat. Și când vom fi acolo, în vârf, vom fi fericiți.

Dar fericirea sunt eu! Ești tu! Suntem cu toții zămisliti din fericire. Și din preaplinul nostru de fericire, bucurie și iubire revărsăm și în jurul nostru. Eu sunt cea care vrea să fie fericită doar pentru că exist, că plutesc, că sunt aici și acum în acest moment al vieții mele.

Fericirea mea nu depinde de nimeni și de nimic.

Este responsabilitatea mea să fiu fericită. Nimeni și nimic nu poartă responsabilitatea fericirii mele.

Eu sunt cea care vreau să dansez, să râd și să trăiesc fără condiționări, fără scuze, fără interferențe.

Fericirea este starea mea de încântare, de bucurie, de recunoștință pentru ceea ce sunt, pentru cine sunt, și pentru tot ce am.

Viața mea este unică și prioritară, iar scopul meu este să mă bucur de viață cât pot mai mult. Sunt o trecătoare prin acest Univers și nu îmi irosesc timpul pentru a fi nefericită sau pentru a aștepta de la alții să mă facă fericită.

Nu îmi permit să îmi pun propria fericire în mâinile altora și să le dau puterea de a îmi determina gradul de fericire în conformitate cu intențiile lor.

Nu îmi permit să îmi pun obiective sau condiții pentru a fi fericită.

Aleg să fiu fericită aici și acum! Mă las copleșită de această fericire, știind că eu sunt singura mea sursă de fericire!

Cum aș putea să caut fericirea în exteriorul meu, când ea se găsește deja în mine.

Ce înseamnă o viață FERICITĂ?

Viața este despre fericire și încântare, nu este despre încrâncenare și chin!

Atunci când vorbim despre îmbunătățirea existenței noastre și despre schimbările pozitive în viață, este esențial să punem bucuria și recunoștința în centrul acestui proces.

Cu alte cuvinte, în loc să te întrebi ce îți lipsește, întreabă-te ce te-ar face fericit? În loc să te întrebi ce nu mai vrei să experimentezi, întreabă-te ce iubești în viața ta și ce vrei mai mult în viața ta? Observi diferența?

Înmulțește bucuriile care îți aduc drag de viață și entuziasm. Pentru că acesta este secretul unei vieți bune, acele mici bucurii care ne fac cu adevărat fericiți.

Gândește în termeni de bucurie, exuberanță, plăcere și pași mici. Mai degrabă decât în termeni de obligații, constrângeri și stres. Pentru că a prelua controlul asupra vieții tale nu ar trebui să cântărească asupra ta, dimpotrivă, fă-o cu încântare și veselie, ca un copil!

Sadhguru spunea că responsabilitatea noastră este să fim fericiți. Și suntem fericiți atunci când nu facem nimic pentru a fi fericiți. Fericirea este însăși pacea lăuntrică.

„Când ești bucuros, când ești fericit și nu trebuie să faci nimic pentru a fi fericit, atunci fiecare dimensiune a vieții tale se schimbă – felul în care percepi lumea, și pe tine, se schimbă în bine. Nu vei mai avea interese să obții ceva, să faci ceva, să îți dorești ceva anume, pentru că tu vei fi bucuros prin natura ta de a fi. Și când ești bucuros prin felul tău natural de a fi, acțiunile tale ajung la un nivel complet diferit.”

Iată câteva direcții după care să ne ghidăm pentru a avea o viață fericită:

1. Bucuria este responsabilitatea ta de bază

Ești lăsat aici, pe Pământ, pentru a experimenta viața în cel mai mareț și fericit mod posibil. Este responsabilitatea fiecăruia dintre noi să fie fericit în această viață, că ni s-a oferit acest minunat DAR al vieții pe Pământ, sub aspectul ființei umane. Ni s-au dat condițiile necesare supraviețuirii, trăim în cel mai minunat moment al istoriei, avem atâtea posibilități și oportunități pentru a ne menține un nivel ridicat de trai și, deci, pentru a fi fericiți.

Dacă ești fericit vei revărsa în jurul tău fericire, ceea ce este în tine va ieși la suprafață.

2. Fericirea este natura ființei umane

Fericirea este starea ființei umane. ADN-ul uman este construit pe frecvența fericirii. Când abundă sentimentele de bucurie, iubire, empatie, blândețe, bunătate, atunci persoana în cauză funcționează predominant pe latura de pozitivitate și vibrație înaltă. Când abundă sentimentele de tristețe, ură, furie, apatie, invidie, în acest caz persoana are o vibrație joasă și multă negativitate. Este acea înveninare care duce la apariția bolii în corp.

Așadar, alege să funcționezi pe frecvența bucuriei, că aceasta este adevărata natură a ființei umane, și conduce la sănătate radiantă și la stare de bine. Când erai copil erai fericit tot timpul. La fel și în perioada adolescenței când râdeai în gașca ta și te amuzai din lucruri banale. Este natura ta de a fi fericit. Când îți reprimi fericirea și treci pe frecvențe joase, atunci îți renegi propria persoană, încetezi să mai exiști, devii o umbră.

3. Privește viața ta în perspectivă

Ți s-a oferit această minunată șansă de a trăi viața pe pământ ca o ființă umană, care gândește, creează, se manifestă liberă și necondiționată. Ai fi putut fi o

plantă, un fluture sau un vierme. Dar ai acest minunat privilegiu de a gândi, de a te exprima, de a iubi. Ai acest minunat univers, care îți oferă toate condițiile climatice, astfel încât tu să poți respira, să te poți bucura de lumină și de căldură.

Totul este bine în lumea ta. Soarele va răsări și mâine. Toate plantele și planetele sunt la locul lor, într-o armonie desăvârșită. Suferința neîmplinirii dorințelor egoului tău nu afectează cu nimic această armonie universală. Este alegerea ta dacă dorești să te bucuri de acest paradis sau să rămâi în mocirla sentimentelor tale de nefericire.

4. Gândește în afara dogmelor impuse de societate

Tot ce ți s-a spus că este bine sau rău poate fi doar o optică impusă de societatea consumeristă din care tu faci parte. Trăim într-o societate care îți modelează comportamentul prin insuflarea unor credințe manipulative.

De exemplu: se consideră că o viață reușită și fericită este atunci când ai o familie cu copii, când ai o casă, o mașină, când plantezi un copac și când ai bani mulți în conturile bancare. Orice altă persoană care se abate de la această imagine este nefericită, a eșuat sau nu este în rândul lumii.

Încearcă să înțelegi că viața este în afara dogmelor sociale. Ești aici pentru a evolua prin cunoaștere și iubire, nu pentru a urma un tipar. Viața ta este mai mult decât un copil, o casă, o mașină și alte lucruri.

5. Nu căuta fericirea, doar lasă-te purtat de fericire

Nu rămâne blocat în căutarea fericirii! S-ar putea să devii prea aprig, îngândurat și încrâncenat în căutarea ocaziilor și a motivelor pentru a fi fericit.

Doar exprimă-ți fericirea. Lasă-te purtat de zâmbetul și de bucuria ta, ca atunci când erai copil și zburdai fericit pe dealurile de la bunici. Poate alergai după o pasăre, sau te bucurai de adierea vântului, fără să îți propui un lucru important pentru a fi fericit. Erai deja fericit.

Azi căutăm atât de energic fericirea, încât însăși viața planetei este pusă în pericol. Mâncăm mai mult și mai diversificat, pentru că mâncarea ne poate aduce starea de fericire.

Călătorim mai mult și în locuri diferite, sperând să găsim acea fericire care să ne umple golurile.

Căutăm fericirea în îmbrăcăminte scumpă, în mașini de lux, în extravagante și în relații care ne promet fericirea.

Suntem într-o cursă alertă în a ne induce fericirea prin toate cele cinci simțuri: miros, gust, auz, tactil și olfactiv, la cel mai înalt nivel.

Posesiunile nu au legătură cu fericirea. De fapt, este greșită abordarea conform căreia bogăția materială îți va aduce fericire. O nouă posesie te va face fericit, dar doar pentru scurt timp. După un timp, te vei obișnui cu această nouă posesie și nu-ți va mai afecta nivelul de fericire. A trăi pentru a cumpăra și a deține lucruri noi înseamnă a trăi pe un roller coaster de satisfacție și nemulțumire.

Și totuși, fericirea este acolo, în interiorul nostru, și așteaptă să o exprimăm. Nu are nevoie de a fi stimulată de factori externi.

6. Zâmbește mai mult

Zâmbetul înfrumusețează și luminează fața. Zâmbetul fericirii este atunci când zâmbești și cu ochii, nu numai cu buzele. Privirea te va da de gol atunci când vei avea un zâmbet fals. Zâmbetul înseamnă sănătate, stare de bine, calmitatea sufletului și satisfacția interioară. Zâmbește când te-ai trezit dimineață, pentru că alții nu au mai avut acest privilegiu.

Zâmbește, gândindu-te că toată familia ta este bine.

Zâmbește că este o nouă zi din viața ta pe pământ și, deci, o nouă ocazie de a-ți exprima virtuțile tale.

7. Râzi mai des

Râsul stimulează secreția endorfinei, o substanță a chimiei fericirii. Înconjoară-te de prieteni veseli și amuzanți. Simte-te confortabil să râzi, să te amuzi. Râzi în hohote atunci când ceva te amuză maxim. Dă-ți voie să trăiești bucuria momentului. Râsul este un antidot al stării de boală și suferință.

Îmi aduc aminte că aveam o durere de cap după o zi lungă la birou. Și simțeam nevoia să rămân în camera mea, cu un ceai pe noptieră, și să mă liniștesc puțin, în speranța că îmi va trece durerea de cap. Fiica mea, Jasmine, intră foarte amuzată în cameră, trântind ușa de perete și cu o apariție de scenă: taa... taamm! Era costumată într-o ținută de carnaval, pentru că avea o festivitate a doua zi la școală. Dar se maimuțarea și era atât de amuzantă, că pur și simplu m-a făcut să râd. Și am râs amândouă atât de furtunos, că am și uitat de durerea de cap. Mi-a trecut dintr-o dată durerea și nici nu a mai trebuit să stau în pat. Deja eram activă și îmi mutasem atenția pe detaliile pe care mi le povestea Jasmine despre carnavalul ce urma să aibă loc. Singura explicație pentru revenirea bruscă din acea letargie a stării de rău era că repriza de râs a resuscitat chimia bună de la creier și astfel corpul s-a simțit revigorat.

LBRIS

We know
books

CRISTINA ȘTEFAN

**EXERCIȚII
DE
FERICIRE**

Practici pentru starea de bine

Pitești, 2023

Cuprins

Alege să fii FERICIT!.....	7
Chei ale stării de FERICIRE.....	14
Care este scopul vieții?	15
Timpul – comoara ta.....	18
Practici de fericire.....	24
Consolidează ceea ce este puternic și apreciativ la persoana ta	35
Practică RECUNOȘTINȚA	39
Zâmbetul	41
Care sunt lucrurile mărunte care îți aduc bucurie și te fac să zâmbești?	46
Eliberează-te de frici.....	48
Autoîncurajarea	50
Îmbrățișarea.....	53
Muzica de relaxare.....	53
Respirația profundă.....	55
Animalul de companie	56
Eliberarea de griji	58
Când ai copii, nu te neglija, trăiește și pentru tine!	61
Învăță să spui DA vieții tale!.....	69
Fă-te plăcut/ă când relaționezi cu ceilalți!	73
Leagă prietenii benefice	75
Preia inițiativa și fii curajos!.....	76

Iubește banii și banii te vor iubi pe tine.....	78
Masajul corporal.....	86
Eliberarea tensiunilor din corp.....	87
Caută frumosul în viața ta!.....	91
Fapte bune.....	96
Insuflă pozitivitate în jurul tău.....	98
Detășează-te și lasă-te ghidat/ă	100
Cum îți recapeți fericirea când ai o dispoziție proastă?	104
Folosește acțiunea pentru a vindeca frica.....	113

Alege să fii FERICIT!

Starea de bine se practică, la fel ca un sport, ca o activitate bine organizată astfel încât să-ți educi mintea să gândească în sensul pozitivismului și al energiei creatoare.

Alege să schimbi șabloane, ritualuri, poziții, obiceiuri, locuri, oameni, în sensul obținerii stării de bine. Dacă te așezi mereu la umbră, nu e nimeni de vină că ți-e frig! Soare e din plin pentru toți.

Rezervă-ți un moment pentru tine și gândește-te dacă povestea ta de viață pe care ți-ai spus-o până acum, starea ta de bine, satisfacția personală îți aparțin doar ție, nu se află în posesia nimănui.

Există acele mici bucurii care să-ți stârnească zâmbetul, să-ți lumineze fața și să-ți bucure sufletul. Găsește-ți propriile modalități de a-ți induce sau sugestiona starea de bine: plimbare în parc, muzică, sport, dans prin casă, lectură, întâlniri cu prieteni optimiști și veseli, filme romantice și comedii, hârjoana cu animalele de companie sau cu copiii.

Chiar dacă uneori îți este greu, impune-ți să-ți muți gândurile de pe frecvența tristeții și deznădejzii pe o altă frecvență, de calmitate și relaxare. Ieși din casă, pune mâna pe telefon și sună o prietenă optimistă, fă ceva, fă orice, numai nu rămâne în acea stare. Dacă amâni momentul și continui să plutești în starea aceea de victimă, îți faci mai mult rău. Înțelege că nu sunt decât niște gânduri, iar tu nu ești gândurile tale. Sufletul tău a ales să experimenteze

frumusețea pe Pământ, așadar, arată-i frumusețea, nu partea întunecată a ego-ului uman.

Fericirea înseamnă sănătate, iar sănătatea ți-o poți menține doar pe un fond mental al optimismului și voinței de a-ți sugestiona starea de bine. ADN-ul uman este construit să funcționeze pe frecvența fericirii, căci numai pe această frecvență se secretă chimia bună care menține buna funcționare a organismului. Chimia fericirii este constituită din neurotransmițători și hormoni cum sunt: oxitocina, serotonina, dopamina și endorfinele. Pe fondul tristeții, supărării, stresului, furiei, iritării, creierul nu mai secretă această chimie a fericirii, se oprește în a genera aceste substanțe vindecătoare, producând doar cortizol care, pe termen lung, este o otravă pentru corp.

Așadar, fii conștient că sănătatea organismului tău depinde de gândurile și de starea ta de spirit. Un om sănătos poate avea un milion de visuri de îndeplinit într-o viață. Dar un om bolnav are un singur vis: acela de a fi sănătos.

Starea de fericire este în mâinile tale. Nu Dumnezeu îți trimite bolile, accidentele, dramele, suferințele.

Tu singur îți provoci toate aceste circumstanțe dure din viața ta, pentru că uiți să fii fericit. Scopul suprem al vieții tale este acela de a fi fericit, de a trăi o viață fericită care îți va aduce sănătate și împlinire pe toate planurile.

Nu inversa lucrurile. Nu îți repeta că vei fi fericit doar dacă îți vei împlini dorințele sau doar atunci când vei avea sănătate, succes, avere. Un om nefericit nu va atrage nici banii în viața lui, nu va fi

nici sănătos. Dimpotrivă, alege să fie fericit și va obține tot ceea ce își dorește.

Starea de fericire îți generează o sănătate debordantă în corp.

Starea de fericire îți aduce succesul în viață. Starea de fericire atrage relații bune, abundență pe toate planurile.

Petrecem mult timp din viață în încercarea de a atinge obiective care să ne aducă fericirea. Fie că ne dorim un confort material mai bun și atunci muncim mai mult pentru a agonisi bani, fie ne dorim relații de iubire și atunci facem sacrificii pentru a obține mai multă iubire, fie dorim să ne dezvoltăm personal și atunci facem multe școli, cursuri pentru a obține cât mai multe diplome. Și suntem într-o continuă cursă pentru a atinge acea stare de fericire.

LIBRIS | **What you know**
pe care o conținem deja în interiorul nostru. Este nevoie doar să ne-o activăm prin câteva exerciții sau practici simple, la îndemâna tuturor.

Conduita noastră ar trebui să conțină acele rutine și obiceiuri care să ne activeze starea de fericire. Nu ca un efort suplimentar, ci ca un stil de viață.

Nu-mi spuneți că este greu, că nu avem timp suficient, că nu ne putem concentra, că avem atât de multe de făcut încât nu ne stă mintea în a fi ZEN toată ziua. Și dacă ți-aș spune că starea de fericire înseamnă să te ridici din pat în fiecare dimineață cu bucurie și recunoștință, fiindcă ai încă o zi în care să-ți manifesti viața pe Pământ?

Dacă ți-aș spune că fericirea înseamnă starea ta de liniște și pace

interioară? Dacă ți-aș spune că fericirea este congruentă cu sănătatea, entuziasmul, succesul?

Dacă ți-aș spune că atunci când ești fericit ai un randament și eficiență maxime în toate activitățile pe care dorești să le întreprinzi?

A practica câteva exerciții sau tehnici simple de activare a stării de bine înseamnă o cură de sănătate și voie bună. Echivalează cu un refresh pe care creierul îl transmite în tot corpul prin acea avalanșă a chimiei fericirii: serotonină, dopamină, endorfine, oxitocină.

Sunt exerciții simple, la îndemâna tuturor, pentru care nu trebuie să plătești ore de terapie sau să înghiți medicamente.

Testați-le voi, încercați-le și observați cât de bine vă simțiți. Integrați-le în rutina zilnică și observați cum vi se îmbunătățește viața.