

LBRIS

We know  
books

Louise Leroux

# FERICIRE ȘI LEADERSHIP

*Ghid de inițiere*

Traducere: Alexandra-Maria Născuțiu



NICULESCU

## CUPRINS

MULȚUMIRI.....	9
ÎN ATENȚIA CITITORILOR.....	10
PREFAȚĂ.....	11
INTRODUCERE.....	17
<b>Capitolul 1: Fericirea și leadershipul autentic</b> .....	19
Strategiile fericirii.....	19
Bucuria de a trăi, emoțiile și inteligența emoțională.....	25
Trăirea experiențelor optime ( <i>flow</i> ).....	33
Trăirea unui leadership autentic.....	38
Etapale leadershipului autentic și ale fericirii.....	41
<b>Capitolul 2: Descoperirea esenței noastre profunde</b> .....	49
Noțiuni de bază despre Sine.....	50
Primele talente creatoare: arta și expresiile sale.....	52
Primele ritualuri: contemplarea, reculegerea și liniștea.....	55
Și ce altceva?.....	58
<b>Capitolul 3: Descoperirea de sine, o privire introspectivă</b> .....	60
Obstacolele sau provocările din calea exprimării de sine.....	60
Stima de sine.....	61
Rănile copilăriei și mecanismele de apărare.....	68
Credințele limitative sau restrictive.....	74
Schemele comportamentale ale trecutului.....	82
Umbra.....	88
Punctele de răscruce sau de suferință: soluțiile de ultim moment.....	92
<b>Capitolul 4: Descoperirea sinelui, o privire atentă asupra sinelui</b> .....	96
Prezența de sine.....	96
Îngrijirea esenței profunde și a corpului.....	104
Corp și vitalitate energetică.....	116
Chakrele și diferitele lor funcții.....	117
<b>Capitolul 5: Renunțarea și acceptarea</b> .....	120
Renunțarea și acceptarea.....	121

<b>Capitolul 6: Starea de flux la locul de muncă (flow) sau munca de o viață</b> .....	124
<b>Capitolul 7: Trăirea misiunii sale — visul de Sine</b> .....	131
<b>Capitolul 8: Chestionarea fundamentelor leadershipului autentic</b> .....	137
Chestionarea și asumarea unui leadership autentic .....	137
Evaluarea nivelului de satisfacție în diferitele sfere ale vieții .....	138
Evaluarea nivelului de satisfacție profesională .....	141
Găsirea, determinarea și recunoașterea propriilor pasiuni, valori, talente, obiective și misiuni de viață .....	145
<b>Capitolul 9: Dezvoltarea competențelor esențiale</b> .....	162
Descoperirea și dezvoltarea inteligenței emoționale .....	162
Descoperirea și dezvoltarea stilului de comunicare .....	170
<b>Capitolul 10: Determinarea planului de acțiune și de transformare</b> .....	178
Cum potrivim talentele cu experiențele optime (flow) .....	178
Validarea alinierii cu valorile noastre .....	179
Determinarea unui plan de acțiune/de transformare pentru reușita în viață .....	182
<b>Capitolul 11: Să îndrăznești și să ai curajul de a te transforma</b> .....	186
Trăirea aventurii dezvoltării și transformării .....	186
Trăirea esenței sale profunde (realinierea ego-ului) .....	191
<b>Capitolul 12: Să îndrăznești să-ți asculți înțelepciunea și inteligența inimii</b> .....	195
Iubirea veritabilă: iubirea de sine și pentru ceilalți .....	196
Calitățile inimii .....	198
<b>Capitolul 13: Să îndrăznești să-ți asculți și să-ți urmezi intuiția,     vocea interioară</b> .....	201
<b>Capitolul 14: Sincronicitățile vieții</b> .....	209
<b>CONCLUZIE</b> .....	213
<b>DORINȚE ȘI GÂNDURI</b> .....	221
<b>JURNAL DE BORD PERSONAL</b> .....	225
<b>BIBLIOGRAFIE</b> .....	237
<b>REFERINȚE</b> .....	241
<b>NOTIȚE PERSONALE</b> .....	246

# EXERCIȚII PRACTICE INTEGRATE IN TEXT

Evaluarea stimei de sine .....	65
Descoperiți-vă credințele limitative .....	78
Dezvoltarea prezenței de sine prin meditație .....	102
Evaluarea nivelului de energie.....	112
Găsirea, determinarea și recunoașterea	
1: Descoperirea pasiunilor .....	145
2: Descoperirea valorilor din viața voastră .....	148
3: Descoperirea talentelor .....	152
4: Descoperirea misiunii de viață .....	154
Evaluarea capacităților inteligenței emoționale.....	163
Dezvoltarea inteligenței emoționale (axat pe munca de echipă) .....	166
Evaluarea stilului de comunicare .....	174
Descoperirea intuiției și dezvoltarea ei.....	204
1: Reamintirea intuițiilor avute .....	204
2: Dezvoltarea conștiinței și a încrederii .....	205
3: Accesul la vocea interioară .....	206
4: Înțelegerea emoțiilor.....	207

## CAPITOLUL 1

# FERICIREA ȘI LEADERSHIPUL AUTENTIC

### STRATEGIILE FERICIRII

Fericirea este dragostea de viață care se resimte ca o stare de spirit profundă și durabilă. Este o stare de pace interioară și de serenitate care se traduce prin calitatea prezenței față de sine, de alții și față de clipa prezentă. Conform unor studii, persoanele fericite au un scop important care le dă sens vieții. Le dă, de asemenea, o direcție pe care să o urmeze și le permite să simtă satisfacție și plăcere. După cercetările efectuate asupra fericirii și bunăstării prin psihologia pozitivă, **nu evenimentele din viața noastră sunt cele care ne fac fericiți, ci mai degrabă atitudinea și reacția noastră față de ele sunt cele care ne determină adevărata fericire. Se spune deseori că *atitudinea* este cea care determină *altitudinea* în viață!**

Conform psihologiei pozitive, aptitudinea de a fi fericit ar fi repartizată după cum urmează:

- 50% este determinată de genetica personală, care ne predispozează la a fi fericiți.
- 10% este atribuită circumstanțelor vieții (de exemplu: frumusețea, bogăția, vârsta, antecedentele familiale etc.).
- 40% este asociată gestionării propriei existențe (aceasta este determinată de atitudinea, de gândurile, de acțiunile, de scopurile și de alegerile de viață individuale).

În realitate, fericirea este **rezultatul stării voastre de spirit și al propriei construcții** prin numeroasele alegeri pe care le faceți în fiecare zi. Este în mod intim legată de investiția personală pe care o faceți în viață. Este rezultatul unui proces, care se construiește încet pe baza experiențelor avute.

Cum am putea să ne mărim cota de fericire prin gestionarea existenței? Într-o carte a Sonjei Lyubomirsky intitulată *Cum să fii și să rămâi fericit* au fost identificate douăsprezece strategii de fericire. Ele fac parte dintr-o cercetare avansată

care le urmărește eficiența și creșterea nivelului individual de fericire. Iată o scurtă descriere a fiecăreia<sup>1</sup>:

1. **SĂ RESIMȚI ȘI SĂ EXPRIMI RECUNOȘȚINȚĂ ȘI GRATITUDINE:** După unele studii, atitudinea față de viață vă permite să vă simțiți mai fericiți și mai puțin fricos. Gratitudea implică să apreciem, să ne minunăm, să conștientizăm abundența din viața noastră. Apreciați cu regularitate binecuvântările și aspectele pozitive pe care viața vi le aduce. La nevoie țineți un jurnal despre binefacerile primite.
2. **SĂ DEZVOLȚI ȘI SĂ CULTIVI O ATITUDINE POZITIVĂ:** Cercetările arată că această atitudine este determinantă pentru nivelul de fericire și crește vitalitatea. Luați partea bună a vieții și concentrați-vă pe aspectele pozitive ale situațiilor pentru a întrevedea viitorul cu încredere. Atitudinea pozitivă este o sursă de autosatisfacție și de motivație pentru a persevera în atingerea propriilor obiective și pentru a depăși dificultățile.
3. **SĂ NU PUI LA SUFLET ȘI SĂ NU TE COMPARI DIN PUNCT DE VEDERE SOCIAL:** Evitați supărările și anxietatea determinate de comparații care vă pot afecta stima de sine. Persoanele fericite își canalizează atenția și energia în activități care să le distreze. Ele evită să rumege ideile și să gândească inutil. Se bucură de succesul altora și manifestă o atitudine de bunăvoință în fața eșecurilor celor din jur.
4. **SĂ FII BINEVOITOR ȘI GENEROS CU CEIALȚI:** Cercetările subliniază că îndeplinirea cu regularitate a unor acte de generozitate și solidaritate semnificative pentru ceilalți ne face mai fericiți. Ne permite să ne conectăm cu ceilalți și să fim recunoscători vieții. Să fim prevenitori, să simțim compasiune sau să ne dezvoltăm o personalitate plăcută, toate acestea ne influențează atât propriul comportament cât și pe cel al celorlalți.
5. **SĂ FII ÎN BUNE RELAȚII SOCIALE ȘI AFECTIVE:** După cercetările făcute, relațiile interpersonale ne fac mai fericiți, pentru că oferim și primim dragoste. Beneficiem de o rețea de susținere importantă în împrejurări vitrege. Este vorba despre o strategie puternică ce răspunde unor nevoi vitale. Oamenii fericiți își cultivă mult mai mult relațiile decât ceilalți. Fiți fericiți și folosiți-vă inteligența emoțională, pentru a întreține relațiile cu ceilalți și profitați de ele din plin.
6. **SĂ-ȚI DEZVOLȚI PROPRIA REZILIENTĂ ȘI SĂ-ȚI CONCEPI STRATEGII DE ADAPTARE EFICIENTE:** Stă în puterea voastră să vă stăpâniți reacțiile emoționale, găsind soluții în funcție de situația trăită. Capacitatea de a gestiona stresul și de a vă adapta la dificultățile vieții vă permite să dați semnificații speciale evenimentelor.

Acest lucru are influență în ceea ce privește percepția asupra vieții și asupra sănătății în general.

- 7. SĂ ÎNVEȚI ȘI SĂ IERTĂ:** Iertarea nu implică neapărat împăcarea cu celălalt, ci mai degrabă scăderea încărcăturii emoționale negative pe care o resimțim la adresa acestuia (să dorim binele mai degrabă decât răul). Iertarea ameliorează starea de bine și sănătatea mentală. Persoanele care iartă mai ușor se ajută pe sine, întrucât se eliberează mai ușor de sentimentele negative, cum ar fi ranchiuna sau ura. Ele sunt mai vesele, mai agreabile, mai senine.
- 8. SĂ-ȚI CREȘTI ZILNIC NUMĂRUL DE EXPERIENȚE POZITIVE ȘI OPTIME („STAREA DE FLUX” SAU FLOW):** Persoanele care trăiesc experiențe optime (care au un sens și aduc plăcere) sunt mai fericite. În cursul unei activități sunteți atât de absorbiți și de captivați încât pierdeți noțiunea timpului, iar pe de altă parte vă utilizați din plin toate competențele. Duceți o viață activă, agreabilă și productivă, angajându-vă în activități ideale și semnificative pentru propria persoană.
- 9. SĂ TE BUCURI ȘI SĂ PROFIȚI DE PLĂCERILE VIEȚII:** Există posibilitatea de a face o pauză și de a aprecia micile și marile lucruri pe care viața le oferă, adică de a savura lucrurile pozitive în clipa prezentă. Această strategie se integrează ușor și în strategiile stării de flux și ale gratitudinii. Putem, de asemenea, anticipa plăcerile viitoare sau să ne rememorăm amintirile trecute. Faceți-vă timp pentru a profita de aceste momente, căci beneficiile sunt numeroase, de pildă reducerea stresului și a depresiei, creșterea optimismului și a senzațiilor.
- 10. SĂ TE ANGAJEZI SĂ-ȚI ÎNDEPLINEȘTI OBIECTIVELE:** Să te angajezi și să acționezi pentru a atinge obiective determinate și realiste îți permit să progresezi. Obțineți un sentiment de satisfacție așteptând rezultatele scontate. Persoanele care dau un sens vieții lor par mai fericite decât cele care n-au nici vise, nici mari aspirații. Dacă urmăriți un obiectiv de anvergură, atunci fragmentați-l în subiective și sărbătoriți-vă victoriile pe măsură ce acestea apar. Succesul se construiește prin succes!
- 11. SĂ TRĂIEȘTI PRACTICANDU-ȚI CREDINȚELE PROFUNDE:** Persoanele care cred în ceva ajung mai ușor să dea un sens vieții lor. Sunt mai fericite și își revin mult mai repede din situații mai neplăcute. Sentimentul de apartenență socială și identitară influențează nivelul de fericire. Credința determină numeroase emoții pozitive asociate stării de bine, ca de pildă dragostea,

gratitudinea, bucuria, compasiunea. Persoanele credincioase au de regulă un regim de viață mai echilibrat care îi ajută să fie mai sănătoși.

**12. SĂ TE ÎNGRIJEȘTI PE TINE ȘI SĂ MEDITEZI:** Toate activitățile care mențin corpul și spiritul contribuie la sentimentul pozitiv care vă influențează starea de spirit în general. Învățați să trăiți clipa prezentă și să recunoașteți importanța respirației asupra nivelului de energie. Dacă meditați și faceți zilnic exerciții fizice, acest lucru vă permite să beneficiați de multiple binefaceri pozitive, ceea ce crește starea de bine, diminuând angoasele și depresia.

Să fii fericit nu înseamnă să trăiești în permanență emoții euforice prin plăceri imediate. Vă comportați mai degrabă ca o persoană zâmbitoare, debordând de energie și de entuziasm, care determină la rândul-i acțiuni și efecte pozitive. De regulă, experimentați fericirea în acțiune sau contemplație, care sunt resimțite prin evenimente exterioare sau stări interioare. **Fericirea este rezultatul percepției voastre foarte subtile și interpretării pe care i-o dați. Ea rezidă în evaluarea unui sentiment de bunăstare și de satisfacție, care provine din viață în general. În majoritatea timpului ne regăsim în situații care rezultă din acțiunile și din deciziile noastre. În consecință, modul în care ne trăim viața ne determină sau nu fericirea. De unde importanța de a fi autentic și coerent în fața alegerilor pe care le facem ca să fim fericiți.** Toate acestea rezultă în primul rând dintr-o cunoaștere foarte bună a sinelui, condiție esențială pentru a trăi experiențe optime. Cu cât trăiți mai mult în armonie, cu atât regăsiți mai mult acest tip de experiențe. Acest lucru implică deopotrivă să determinați ceea ce vă face fericit, în funcție de diferitele sfere ale vieții voastre. Acestea sunt sferile de activitate necesare pentru echilibrul dumneavoastră în viață, cum ar fi de pildă familia și prietenii, partenerul de viață și cuplul, munca și cariera, locuința și bugetul de care dispuneți, activitățile din timpul liber, sănătatea și bunăstarea, spiritualitatea și sensul vieții. **Dumneavoastră vă revine sarcina să pregătiți propria rețetă, în funcție de diferitele ingrediente care vă sunt esențiale. Sunteți stăpânul propriei vieți și al fericirii dumneavoastră!**

Conform studiilor despre fericire, trăirea experiențelor optime ameliorează calitatea vieții. Pentru a trăi acest fenomen zi de zi, să amintim câteva lucruri importante<sup>2</sup>:

- Inițierea și stabilirea unor obiective personale;
- O mai bună cunoaștere de sine prin descoperirea valorii, talentelor și pasiunilor individuale;
- Dezvoltarea și menținerea unei atitudini pozitive, profitând de viață;

- Dezvoltarea și traiul într-o armonie care imprimă un sens vieții;
- Dezvoltarea și menținerea unor bune relații sociale;
- Trăirea unei vieți coerente cu personalitatea, valorile, competențele și dorințele proprii.

Este interesant de constatat că anumite elemente sunt în egală măsură legate de căutarea autenticității despre care vom vorbi mai târziu. Descoperirea fericirii trece neapărat prin descoperirea de sine și prin dezvoltarea personală întreprinsă de-a lungul anilor. Toate acestea permit o viziune mai clară asupra propriei persoane și afirmarea dorințelor reale.

Există o nevoie de echilibru între ceea ce doriți și ceea ce vă aduce viața: „Secretul unei vieți fericite constă în încercarea de a găsi un echilibru între, pe de o parte, faptul de a se mulțumi cu ceea ce există și de a refuza ca lucrurile să se schimbe și, pe de altă parte, faptul de a-și urmări obiectivele, pentru că este resimțită dorința reală de schimbare<sup>3</sup>.” Este vorba despre fragilul echilibru între acceptarea renunțării și dorința de schimbare. Implică acceptarea lucrurilor care nu pot fi schimbate, păstrând o atitudine proactivă în fața lucrurilor care pot fi schimbate în viață.

Un alt element foarte important într-un demers personal este noțiunea de acceptare de sine și aceea de a se iubi pe sine ca atare. Este fundamentul unui demers psihologic, căci acceptarea de sine este cea care permite cuiva să se realizeze pe deplin. În mod firesc, **abia din momentul în care vă utilizați din plin potențialul și resimțiți satisfacție maximă vă simțiți cu adevărat și pe deplin fericit.**

. . . . .

Pentru a crește indicele de fericire trebuie să aveți criterii specifice care vă permit să faceți alegeri corecte. În principiu, alegerile pe care le faceți vă îmbogățesc existența și favorizează armonia din viața pe care o duceți. Pentru a ști dacă sunt corecte, întrebați-vă dacă vă dau energie sau vă slăbesc de energie.

. . . . .

**Cum să stabiliți aceste criterii de alegere? Găsiți-vă timp să vă puneți întrebările următoare și notați-vă principalele constatări în tabelul special conceput:**

- Care sunt strategiile de fericire pe care le folosesc?
- Care sunt activitățile care îmi procură un sentiment de bucurie și de satisfacție? Notați activitățile pe care le considerați agreabile.
- Care sunt sferile de activitate esențiale pentru fericirea mea?



„Bucuria este în toate: trebuie să știm să o scoatem la lumină.”

CONFUCIUS

„Să nu uităm că micile emoții sunt marii căpitani ai vieților noastre  
și că lor le dăm ascultare fără să o știm.”

VINCENT VAN GOGH

• • • • •

**Ce înseamnă bucuria de a trăi?** Toată viața căutăm drumul care duce la fericire, acea stare de conștiință pe deplin satisfăcătoare. Căutarea fericirii este căutarea cea mai importantă a fiecărei ființe umane, dar pentru aceasta nu ar trebui în primul rând să trăiești și nu doar să exiști? Ce reprezintă această bucurie dacă nu sentimentul de libertate, de îndeplinit și de ușurință în tot ceea ce faceți? Pentru a reprezenta această bucurie de a trăi, cea mai frumoasă imagine este cea a unui copil liber și lipsit de griji în fața vieții. Când are 4 ani râde de obicei de 500 de ori pe zi, comparativ cu un adult care râde în medie de 15 ori.

După autorul Christophe André, stările de spirit care corespund fericirii sunt: veselia, lejeritatea, încrederea, forța, armonia, plenitudinea, pacea interioară, seninătatea, sentimentele de apartenență, de fraternitate și toate stările de spirit asociate legăturilor sociale<sup>4</sup>.

Dacă viața este percepută ca o luptă sau ca o povară, înseamnă că starea de prezență conștientă nu este suficient de dezvoltată (vom discuta despre aceasta într-un capitol ulterior). Acordând o atenție specială lucrurilor pe care viața vi le oferă în prezent, veți avea o cu totul altă perspectivă. Motivul este foarte simplu, și anume faptul că nu mai trăiți în trecut sau în viitor. În clipa în care timpul subiectiv dispare și mentalul nu mai este în stare de alertă, nu mai simțiți nevoia să fiți altcineva. Trăiți, pur și simplu, și aceasta înseamnă bucuria de a trăi. Ea rezidă în această prezență și disponibilitate pentru sine. Veți simți atunci o prezență, un calm și o pace în profunzime.

După cum menționează psihologul Jocelyne Bélanger în cartea ei *Elogiu bucuriei de a trăi*: „Bucuria de a trăi este în primul rând un fenomen interior, un fel de contact cu sine, o stare de spirit. Bucuria de a trăi este o alegere: să vrei să simți plăcere, bucurie, fericire, lejeritate, ușurință, creativitate,

„paradisul pe pământ” și să crezi că bucuria de a trăi în prezent este posibilă. Să fi capabil să te bucuri de viață înseamnă să recunoști că ai vrea să fii bine în fiecare clipă a vieții și „să alegi” în consecință ceea ce ne face plăcere, ceea ce ne face bine, în loc să ne ducem viața bombănind întruna<sup>5</sup>.”

Bucuria de a trăi este în primul rând un fenomen de suflet care se reflectă prin prisma alegerilor pe care le facem. Persoanele care au mai multă ușurință în a se simți fericiți sunt proactive din acest punct de vedere. Ele caută în mod sistematic experiențe satisfăcătoare și își administrează bine situațiile nedorite care apar în viață. În consecință, ele debordează de vitalitate și de energie.

**Aveți ușurința de a fi fericit?** Este o întrebare importantă care necesită puțină umilință și introspecție. Reluând contactul cu propria autenticitate, sunteți în căutarea unei fericiri care apreciază în mod deosebit calmul, armonia, bucuria și, firește, dragostea. Esența profundă a ființei iubește liniștea și pacea, ea se exprimă în frumusețile simple ale vieții. Seamănă mult cu fericirea de a trăi. **Pentru a o regăsi trebuie să intrați în contact cu ea, dar cum trebuie să procedați?**

- Trebuie să vrem și să credem în fericire.
- Trebuie să ne recontactăm la esența noastră profundă.
- Trebuie să ne luăm angajamente față de viață și față de noi înșine.

În această carte, pe care o recomand pentru o mai bună înțelegere a fericirii de a trăi, autoarea oferă o mulțime de exerciții practice legate de șase teme importante. Acestea vizează: unicitatea fiecărei traiectorii, elogiul clipei prezente, elogiul plăcerii, emoțiile pozitive și bucuria de a trăi, legea atracției, gândirea magică și starea de spirit, precum și descoperirea propriei creativități. În esență, ea oferă o lădiță cu instrumentele psihologului.

Așa cum vedeți, bucuria de a trăi și esența profundă sunt legate intim. Să vedem acum ce se întâmplă la nivelul cunoașterii de sine și a emoțiilor proprii. În realitate, puterea emoțiilor este un ghid sau un barometru prețios pentru interpretarea a ceea ce se petrece în viața fiecăruia. De unde importanța de a învăța să le recunoaștem și să le resimțim.

• • • • •

Emoția vă pune în contact direct cu propria realitate prin experimentarea ei imediată. Ea se manifestă sub o formă de energie care se exprimă la nivelul corpului. Emoția vă pune în mișcare, ea este o resursă primordială.

• • • • •

Emoțiile acționează într-un fel ca un „paznic” al nevoilor fundamentale pe care le aveți. De îndată ce o nevoie este neglijată, energia voastră emoțională trimite un semnal. Cu cât sunt mai refulate emoțiile, cu atât suferiți mai mult sau mai puțin profund, în funcție de gravitate; căci atunci când o energie emoțională blochează vindecarea unui traumatism, o parte din conștiință pierde din capacitate de fiecare dată când re trăiți o experiență similară. Vom vorbi despre aceasta mai în detaliu în capitolul despre traumatismele din copilărie. Să menționăm că emoțiile determină baza gândurilor, actelor și a alegerilor pe care le faceți. După teoria lui Silvan Tomkins, un cercetător în psihologie care a contribuit la înțelegerea comportamentului uman, se menționează că cele șase principii motivaționale sunt interesul, plăcerea, mirarea, angoasa, frica și furia. De notat că regăsim aici două din cele opt emoții simple de bază din modelul lui Robert Plutchik, și anume: bucuria, frica, dezgustul, furia, tristețea, surpriza, încrederea/acceptarea și anticiparea.

Dacă doriți să trăiți în armonie cu voi înșivă, aveți nevoie să vă dezvoltați sensibilitatea emoțională față de voi și față de ceilalți. Ea ajută la percepția senzorială a evenimentelor. Dar înainte de a vorbi despre inteligența emoțională, să vedem în ce constau dragostea și emoțiile.

Conform psihologului Michelle Larivey: „Dragostea este o mișcare afectivă spontană înspre o persoană care ne oferă o satisfacție imediată. Această atracție emotivă se poate adresa unei ființe vii, unui obiect sau chiar unei idei. [...] Dragostea nu este o emoție în sine, ci o experiență emoțională complexă care cuprinde mai multe emoții. [...] Printre emoțiile pe care le cuprinde, să amintim bucuria, atracția sau dorința, tandrețea, stima, atașamentul etc. [...] Un element rămâne totuși constant în diferitele experiențe ale dragostei: bunăstarea sau fericirea pe care ne-o oferă ființa iubită<sup>6</sup>.”

**Ar trebui să înțelegem că încercăm să ne găsim bunăstarea prin dragostea față de noi înșine și față de alții?** Este o întrebare importantă care necesită reflecție! Este sigur că, atunci când vă descoperiți, conștientizați că fericirea și bunăstarea reale sunt legate de expresia calităților fundamentale ale ființei voastre. La început învățați să vă iubiți așa cum sunteți, fără să vă judecați. Apoi aruncați o privire plină de bunăvoință, care vă reunește cu esența voastră profundă, într-un sentiment de dragoste și de unicitate. Creați această intimitate arătându-vă mai vulnerabil. Dragostea care crește vă sporește strălucirea energetică. Cu cât le oferiți celorlalți mai mult frumusețea voastră, cu atât vă simțiți mai viu și mai luminos. Și cu cât străluciți mai mult, cu atât sentimentele de bunăstare și de dragoste se fac