

**LBRIS**

We know  
books



# MAESTRUL EMOȚIILOR

**Cum să depășești negativismul înțelegând  
și controlând mai bine ceea ce simți**

**THIBAUT MEURISSE**

<b>CAPITOLUL 3: NATURA EMOȚIILOR</b>	<b>41</b>
Emoțiile negative nu sunt ceva rău sau inutil	42
Rolul pozitiv al emoțiilor negative	42
Natura trecătoare a emoțiilor	43
De ce emoțiile sunt înșelătoare	44
Puterea nefastă a emoțiilor	45
Puterea filtrantă a emoțiilor	46
Forța magnetică a emoțiilor	48
Cum să înfrânți forța magnetică a emoțiilor	49
Accesibilitate emoțională	50
Reper emoțional	51
Emoțiile și suferința psihică	52
De ce multe probleme sunt imaginare	54
<b>PARTEA A II-A: FACTORII CARE-ȚI INFLUENȚEAZĂ EMOȚIILE</b>	<b>55</b>
<b>CAPITOLUL 4: INFLUENȚA SOMNULUI ASUPRA STĂRII DE SPIRIT</b>	<b>57</b>
Cum să-ți îmbunătățești calitatea somnului	58
<b>CAPITOLUL 5: CUM SĂ-ȚI FOLOSEȘTI CORPUL PENTRU A-ȚI INFLUENȚA EMOȚIILE</b>	<b>61</b>
Limbajul corporal și postura corpului	61
Beneficiile mișcării fizice	63
<b>CAPITOLUL 6: CUM SĂ-ȚI FOLOSEȘTI GÂNDURILE PENTRU A-ȚI INFLUENȚA EMOȚIILE</b>	<b>65</b>
Beneficiile meditației	65
Beneficiile vizualizării	66
<b>CAPITOLUL 7: FOLOSIREA CUVINTELOR PENTRU A-ȚI INFLUENȚA EMOȚIILE</b>	<b>67</b>
Cuvinte de evitat	67
Cuvinte recomandate	68

Forța afirmațiilor pozitive	68
Cum să folosești afirmațiile pozitive	68
Exemple de afirmații eficiente	69
<b>CAPITOLUL 8: CUM ÎȚI AFECTEAZĂ RESPIRAȚIA EMOȚIILE</b>	<b>71</b>
<b>CAPITOLUL 9: CUM ÎȚI AFECTEAZĂ MEDIUL EMOȚIILE</b>	<b>73</b>
<b>CAPITOLUL 10: CUM ÎȚI AFECTEAZĂ MUZICA EMOȚIILE</b>	<b>75</b>
Folosirea muzicii pentru a-ți condiționa mintea	76
<b>PARTEA A III-A: CUM SĂ-ȚI SCHIMBI EMOȚIILE</b>	<b>79</b>
<b>CAPITOLUL 11: CUM SE FORMEAZĂ EMOȚIILE</b>	<b>81</b>
1. Interpretare	83
2. Identificare	84
3. Repetiția	85
<b>CAPITOLUL 12: CUM SĂ-ȚI SCHIMBI INTERPRETAREA</b>	<b>87</b>
Să explorăm presupunerile	87
Analizarea interpretărilor tale	90
<b>CAPITOLUL 13: LASĂ-ȚI EMOȚIILE DEOPARTE</b>	<b>93</b>
1. Observă-ți emoțiile cu detașare	94
2. Dă-i un nume emoției	95
3. Eliberează-te de emoțiile tale	95
4. Un proces în cinci etape pentru a ne elibera de emoții	96
<b>CAPITOLUL 14: CONDIȚIONEAZĂ-ȚI MINTEA SĂ EXPERIMENTEZE MAI MULTE EMOȚII POZITIVE</b>	<b>99</b>

Suntem rezultatul gândurilor noastre	99
Gândurile și emoțiile îți determină viitorul	101
Cum să colecționezi gânduri pozitive	101
Limitele gândirii pozitive	102
Cum să alegi emoțiile pe care vrei să le experimentezi	103
Interpretare + identificare + repetiție = emoție puternică	103
1. Recunoștință	104
2. Entuziasm	105
3. Încredere	106
4. Stimă de sine	107
5. Hotărâre	107
Greșeli obișnuite când încerci să-ți educi mintea	108
<b>CAPITOLUL 15: SCHIMBĂ-ȚI EMOȚIILE PRIN SCHIMBAREA COMPORTAMENTULUI</b>	<b>111</b>
<b>CAPITOLUL 16: SCHIMBĂ-ȚI EMOȚIILE PRIN SCHIMBAREA MEDIULUI</b>	<b>115</b>
<b>CAPITOLUL 17: SOLUȚII PE TERMEN SCURT ȘI LUNG PENTRU A FACE FAȚĂ EMOȚIILOR NEGATIVE</b>	<b>119</b>
1. Soluții pe termen scurt	120
A. Schimbă-ți starea emoțională	120
B. Intră în acțiune	120
C. Analizează-ți emoțiile	120
D. Relaxează-te	121
2. Soluții pe termen lung	122
A. Analizează-ți emoțiile negative	122
B. Scapă de negativism	122
C. Condiționează-ți mintea să experimenteze mai multe emoții pozitive	123
D. Crește-ți nivelul de energie	123
E. Cere ajutor	123

<b>PARTEA A IV-A: CUM SĂ-ȚI FOLOSEȘTI EMOȚIILE PENTRU A EVOLUA</b>	<b>125</b>
<b>CAPITOLUL 18: CUM TE POT GHIDA EMOȚIILE ÎN DIRECȚIA BUNĂ</b>	<b>127</b>
Importanța autocunoașterii	127
Deasupra sau dedesubtul liniei	128
Comportamente deasupra liniei	129
Comportamente sub linie	129
Teamă contra iubire	129
<b>CAPITOLUL 19: IDENTIFICAREA ȘI ÎNREGISTRAREA EMOȚIILOR</b>	<b>133</b>
<b>CAPITOLUL 20: NU SUNT SUFICIENT DE BUN</b>	<b>137</b>
Cum să folosești sentimentul că „nu ești suficient de bun” pentru a progresa	140
Identifică factorii declanșatori ai sentimentului de „insuficiență”	140
Ține evidența realizărilor tale	140
Învăță să accepți complimentele	143
<b>CAPITOLUL 21: DE CE ADOPTI O ATTITUDINE DEFENSIVĂ</b>	<b>149</b>
De ce devii defensiv	149
1. Există o parte de adevăr în ceea ce ți se spune	150
2. Crezi că există o parte de adevăr în ceea ce ți se spune	150
3. Una dintre convingerile tale esențiale a fost atacată	150
Cum să folosești aceste reacții emoționale pentru a progresa	151
<b>CAPITOLUL 22: STRES ȘI GRIJI</b>	<b>153</b>
Asumă-ți responsabilitatea pentru controlul stresului	153
Cum poți folosi stresul pentru a evolua	154

Reîncadrează stresul	154
Cum să faci față grijilor	155
Sortarea grijilor	156
1. Lucruri asupra cărora ai control	157
2. Lucruri asupra cărora ai un oarecare control	157
3. Lucruri asupra cărora nu ai niciun control	157
Asumă-ți în totalitate responsabilitatea pentru grijile tale și pentru stres	158

### CAPITOLUL 23: CÂND ÎȚI PASĂ CE GÂNDESC OAMENII DESPRE TINE 161

Tu ești cea mai importantă persoană din lume	161
Nu toată lumea te va plăcea	163
Nu este treaba ta ce gândesc alții despre tine	163
Cum să accepți că nu toată lumea trebuie să te placă	164
1. Schimbă interpretarea modului în care te percep alți oameni	164
Nu te mai atașa exagerat de imaginea ta	166

### CAPITOLUL 24: RESENTIMENTE 167

Resentimente	168
Pericolul intensificării resentimentelor	169
Cum să folosești resentimentele pentru a evolua pozitiv	169
Dragostea de sine	169
Iubește-i pe ceilalți	170
Cum să scapi de resentimente	171
1. Schimbarea/reevaluarea interpretării	172
2. Înfruntarea situației	173
3. Iartă	173
4. Uită	174

### CAPITOLUL 25: INVIDIE 175

Cum să folosești invidia pentru a evolua pozitiv	175
Invidia te poate ajuta să identifici ce vrei cu adevărat	175

Invidia poate semnala o mentalitate bazată pe resurse limitate	176
Gelozia îți poate semnala că ai probleme cu stima de sine	177
Invidia îți poate semnala că nu este bine să te compari cu alții	178

### CAPITOLUL 26: DEPRESIA 181

Depresia este un proces activ	182
Cum să folosești depresia pentru a evolua pozitiv	183

### CAPITOLUL 27: TEAMĂ/DISCONFORT 187

Cum să folosești teama de a evolua pozitiv	188
Intră în acțiune	189

### CAPITOLUL 28: TENDINȚA DE AMÂNARE 191

De ce amânăm?	191
Cum să folosești tendința de amânare pentru a evolua pozitiv	192
Cum să-ți învingi tendința de amânare în 16 pași simpli	193
1. Caută să înțelegi ce se ascunde în spatele tendinței de amânare	193
2. Gândește-te cât te costă tendința de amânare	193
3. Identifică povestea din spatele amânării	194
4. Rescrie-ți povestea	195
5. Clarifică-ți motivațiile	196
6. Identifică ce te distrage	196
7. Trăiește emoția	197
8. Înregistrează tot ce faci	197
9. Stabilește o intenție clară pentru tot ce faci	197
10. Pregătește-ți mediul de lucru	198
11. Începe cu puțin	198
12. Creează ocazia pentru mici satisfacții	198
13. Apucă-te de lucru	199
14. Formează-ți obiceiuri zilnice	199

15. Folosește vizualizarea	200
16. Simte responsabilitatea	200

**CAPITOLUL 29: LIPSA MOTIVAȚIEI 203**

Cum să folosești motivația (sau lipsa ei)	204
pentru a evolua pozitiv	204
Cunoaște-ți punctele forte	205
Cunoaște-ți personalitatea	206
Află ce te motivează	206
Motivația vine și pleacă	207
Te simți blocat	207
Un proces simplu în 3 pași	208
pentru a te debloca	208
Ai început prea multe lucruri deodată	208

**CONCLUZIE 211**

Prezentarea cărții <i>Maestrul Motivației</i>	211
în avanpremieră	213
DESPRE AUTOR	217
Bibliografie	219
Cuvânt de încheiere	221

**CAIET DE LUCRU 225**

**PARTEA I: CE SUNT EMOȚIILE 225**

1. Înclinația spre negativism	225
2. Fericirea	225
3. Natura egoului	226
4. Natura emoțiilor	228

**PARTEA A II-A: FACTORII CARE INFLUENȚEAZĂ EMOȚIILE 230**

1. Cum îți vei folosi corpul?	230
2. Cum îți vei folosi gândurile?	230
3. Cum îți vei îmbunătăți somnul?	231

4. Cum îți vei folosi respirația?	231
5. Cum îți vei putea îmbunătăți emoțiile prin schimbarea mediului?	231
6. Cum vei folosi muzica pentru a-ți îmbunătăți starea de spirit?	232

**PARTEA A III-A: CUM SĂ-ȚI SCHIMBI EMOȚIILE 233**

Cum se formează emoțiile	233
Retrăirea evenimentelor din trecut	233
Cum să-ți schimbi interpretarea	234
Lasă-ți emoțiile deoparte	235
Condiționează-ți mintea să experimenteze mai multe emoții pozitive	236
Schimbă-ți emoțiile prin schimbarea comportamentului	237
Schimbă-ți emoțiile prin schimbarea mediului	237
Soluții pe termen scurt și lung pentru a face față emoțiilor negative	238

**PARTEA A IV-A: CUM SĂ-ȚI FOLOSEȘTI EMOȚIILE PENTRU A EVOLUA 239**

Înregistrează-ți emoțiile	239
Ce faci când crezi că nu ești destul de bun	241
Cum să depășești sentimentul că nu ești destul de valoros	242
Învață să accepți complimentele	242
De ce adopti o atitudine defensivă	243
Stres/Griji	243
Schimbă perspectiva	244
Alcătuiește o listă cu grijile tale	244
Triază factorii de stres	245
Schimbă, reîncadrează sau elimină situațiile stresante	245
Când îți pasă ce gândesc alții despre tine	245
Nu mai acorda atâta importanță imaginii despre sine	246

Resentimente	247
4 pași pentru a scăpa de resentimente	247
Depresia	248
Reconectează-te cu corpul tău și cu emoțiile tale	248
Invidia	248
Identifică persoana pe care ești invidios	248
Cooperează în loc să concurezi cu alții	
De ce să nu compari mere cu pere	249
Teamă/Disconfort	249
Ieși din zona ta de confort	249
Amânare	250
Cum să scapi de tendința de amânare în 16 pași simpli	250
1. Trebuie să înțelegi ce se ascunde în spatele tendinței de amânare	250
2. Amintește-ți cât te costă amânările	250
3. Identifică-ți povestea	250
4. Regândește-ți povestea	251
5. Clarifică-ți motivațiile	251
6. Identifică factorii de distragere	251
7. Când ai impulsul să amâni	252
8. Înregistrează tot ce faci	252
9. Asigură-te că îți este clar ce trebuie să faci	252
10. Pregătește mediul de lucru	252
11. Începe cu puțin	252
12. Creează ocazia unor satisfacții rapide	253
13. Apucă-te de lucru	253
14. Formează-ți obiceiuri zilnice	253
15. Folosește vizualizarea	253
16. Construiește un sentiment de responsabilitate	254
Lipsa motivației	254
Creează un sistem	254
FINAL	256

## DE CE AM SCRIS ACEASTĂ CARTE

Există multe cărți care vorbesc despre emoții și despre felul cum ele îți influențează viața, dar rareori acestea oferă o imagine cuprinzătoare despre ce sunt emoțiile, cum apar, care este rolul lor și cum îți afectează viața.

Emoțiile sunt unul dintre lucrurile cel mai greu de controlat și, din nefericire, adeseori, tu și eu cădem pradă puterii lor mistice. Nu suntem capabili să ieșim de sub vraja lor. Deoarece emoțiile determină calitatea vieții noastre și afectează toate domeniile ei, incapacitatea de a înțelege cum funcționează ele te poate împiedica să-ți concepi viața ideală și să-ți atingi potențialul maxim.

Dacă te lupți să faci față unor emoții negative sau vrei să afli cum funcționează ele și cum le poți folosi ca instrument pentru dezvoltarea ta personală, această carte îți poate fi de mare folos.

După ce o vei citi, vei ști cum se nasc și se manifestă emoțiile și, chiar mai important, vei fi mai bine pregătit pentru a le putea controla.

- Să identifici emoțiile negative care îți controlează viața și să înveți să le învingi;
- Să-ți schimbi abordarea pentru a prelua un control mai bun asupra vieții tale și pentru a-ți crea un viitor previzibil mai strălucitor;
- Să-ți reprogramezi mintea spre a experimenta mai multe emoții pozitive;
- Să faci față emoțiilor negative și să-ți condiționezi mintea pentru a crea mai multe emoții pozitive;
- Să înveți tot ce ai nevoie pentru a începe să-ți identifici emoțiile și să le controlezi.

Iată un rezumat mai detaliat despre ce vei învăța din această carte:

În **Partea I**, vom discuta despre ce sunt emoțiile. Vei învăța de ce creierul are tendința să se concentreze pe emoțiile negative și ce poți face pentru a te împotrivi acestui lucru. De asemenea, vei descoperi cum îți afectează convingerile propriile emoții. În final, vei învăța cum funcționează emoțiile negative și de ce sunt atât de complicate.

În **Partea a II-a**, vom discuta despre lucrurile care îți afectează în mod direct emoțiile. Vei înțelege ce rol joacă în viața ta corpul tău, gândurile și cuvintele tale, somnul și cum să le folosești pentru a a-ți schimba emoțiile.

În **Partea a III-a**, vei învăța cum se formează emoțiile și cum să-ți condiționezi mintea pentru a experimenta emoții mai pozitive.

Și în final, în **Partea a IV-a**, vom discuta despre cum să-ți folosești emoțiile ca instrument de dezvoltare personală. Vei învăța de ce ai emoții precum teama sau deprimarea și cum funcționează ele.

Să începem!

## CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

Te îndemn să citești această carte măcar o dată. Apoi, te invit să recitești acele secțiuni pe care vrei să le explorezi mai profund.

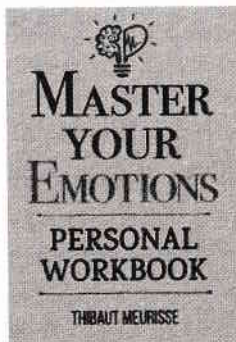
În această carte, am inclus mai multe exerciții diferite. Deși nu mă aștept să le faci pe toate odată, eu sper că vei alege să le tratezi serios și să le aplici în viața ta. Reține că rezultatele pe care le vei obține depind de cât timp și efort ești dispus să investești.

Dacă apreciezi că această carte ar putea fi utilă membrilor familiei sau prietenilor tăi, nu uita să le vorbești și lor despre ea. Emoțiile sunt complicate și complexe și cred că toți am avea de câștigat dacă am înțelege mai profund acest subiect.

Pentru a te ajuta să-ți stăpânești emoțiile am creat un caiet de lucru ca ghid însoțitor al cărții disponibil la sfârșitul acesteia. Alternativ, poți folosi și caietul de lucru gratuit pe care ți-l poți descărca de pe: <http://whatispersonaldevelopment.org/myebook>

Te va ajuta enorm în călătoria ta de dezvoltare personală.

Dacă întâmpini dificultăți la descărcarea lui, contactează-mă la: [thibaut.meurisse@gmail.com](mailto:thibaut.meurisse@gmail.com) și ți-l voi trimite cât mai curând posibil. Dacă dorești să obții o versiune fizică a caietului de lucru, accesează adresa URL de mai jos: [http://mybook.to/MYE\\_workbook](http://mybook.to/MYE_workbook)



## PARTEA I

# CE SUNT EMOȚIILE

Te-ai întrebat vreodată ce sunt emoțiile și ce rol au? În această parte, vom vorbi despre modul în care mecanismul de supraviețuire îți afectează emoțiile. Apoi, voi explica ce este „egoul” și ce impact are asupra emoțiilor. În final, vei descoperi cum apar și vei afla de ce este atât de dificil să faci față emoțiilor negative.

## CE IMPACT ARE MECANISMUL DE SUPRAVIEȚUIRE ASUPRA EMOȚIILOR

### **D**e ce oamenii sunt înclinați să aibă emoții negative

Evoluția a creat în creier mecanisme de supraviețuire, ceea ce explică de ce poți citi această carte. Dacă te gândești bine, probabilitatea să te naști era foarte mică. Pentru ca acest miracol să se întâmple, toate generațiile dinaintea ta au trebuit să supraviețuiască suficient de mult pentru a procrea. În lupta lor pentru supraviețuire și procreare, probabil că au înfruntat moartea de sute sau mii de ori.

Din fericire, spre deosebire de înaintașii tăi, probabil că tu nu înfrunți moartea în fiecare zi. De fapt, în multe locuri din lume, siguranța nu a fost niciodată mai bună ca acum. Cu toate acestea, mecanismul de supraviețuire nu s-a schimbat. Creierul supraveghează mediul în care trăiești pentru a detecta posibile amenințări.

Din multe puncte de vedere, unele mecanisme ale creierului au devenit învechite. Deși nu te pândește nicio primejdie să fii atacat de vreun prădător, creierul încă acordă semnificativ mai multă atenție evenimentelor ostile decât celor pozitive.

LIBRIS Walknow books

Teama de a fi respins este un exemplu de înclinație spre emoții negative. În trecut, dacă erai respins de tribul tău, șansele de supraviețuire se reduceau semnificativ.

Prin urmare, oamenii au învățat să fie atenți la orice semn de respingere și acest mecanism s-a întipărit bine în creier.

În prezent, dacă ești respins de o persoană sau un grup, consecințele sunt minime sau nule pentru supraviețuirea pe termen lung. Pot fi o mulțime de oameni care te urăsc și totuși să ai un serviciu, o casă și multă hrană pe masă. Cu toate acestea, creierul tău rămâne programat să perceapă respingerea ca o amenințare pentru supraviețuire.

De aceea, respingerea poate fi atât de dureroasă. Deși știi că, în cele mai multe cazuri, respingerea nu înseamnă mare lucru, totuși simți durere psihică și poți crea o întreagă dramă în jurul respingerii. Poți crede că nu meriți să fii iubit sau te gândești zile și săptămâni la acea respingere. Mai rău, poți deveni depresiv.

O singură critică poate cântări mai greu decât zeci de aprecieri pozitive. De aceea, un autor care a primit cincizeci de aprecieri la superlativ se va simți groaznic dacă primește o singură critică. Deși autorul este conștient că acea critică nu este o amenințare pentru supraviețuirea lui, creierul nu ține seama de asta. El o interpretează ca fiind o amenințare și declanșează o reacție emoțională negativă.

Teama de respingere poate conduce, de asemenea, la dramatizarea exagerată a unor evenimente negative. Dacă șeful te critică, creierul interpretează acest lucru ca o amenințare și tu vei gândi: „Oare șeful are de gând să mă concedieze? Ce mă fac dacă nu găsesc rapid un alt serviciu și soția/soțul mă părăsește? Ce se va întâmpla cu copiii mei? Dacă nu o să-i mai pot vedea?”

Cu toate că ești norocos să ai un mecanism de supraviețuire atât de util, ai de asemenea responsabilitatea de a deosebi amenințările reale de cele imaginare. Dacă nu reușești, vei suferi inutil și grijile îți vor afecta negativ calitatea vieții. Pentru a contracara această înclinație spre negativism, trebuie să-ți reprogramezi mintea. Unul dintre instrumentele cele mai puternice de care dispune ființa umană este capacitatea de a-și folosi gândurile pentru a-și contura realitatea și a interpreta evenimentele într-un mod pozitiv. Această carte te va învăța cum să faci asta.

\* \* \*

## A C Ţ I U N E

Efectuează exercițiul corespunzător din caietul de lucru (*Partea I: Ce sunt emoțiile – 1. Înclinația spre negativism*).

### **D**e ce sarcina principală a creierului nu este să te faci fericit

Responsabilitatea principală a creierului nu este să te faci fericit, ci să te ajute să supraviețuiești. Prin urmare, dacă vrei să fii fericit, trebuie să preiei controlul asupra emoțiilor tale în loc să sperii că fericirea este starea ta naturală. În partea următoare, vom vorbi despre ce este fericirea și cum funcționează ea.

### **D**e ce dopamina îți poate strica fericirea

Dopamina este un neurotransmițător care, printre alte funcții, o are și pe aceea de a juca un rol semnificativ

în recompensarea anumitor comportamente. Când se eliberează dopamină în anumite zone din creier – centrele plăcerii –, ai un sentiment puternic de bunăstare. Acesta apare când faci mișcare fizică, când faci sex, dacă participi la jocuri de noroc sau mănânci o mâncare foarte bună.

Unul dintre rolurile dopaminei este să te determine să cauți mâncare pentru a nu muri de foame și să cauți un partener pentru reproducere. Fără dopamină, probabil că specia noastră ar fi dispărut. Asta înseamnă că este ceva bun, nu-i așa?

Ei bine, da și nu. În lumea de astăzi, acest sistem de recompensă este, în multe cazuri, învechit. În trecut, dopamina era direct legată de supraviețuire, dar, în prezent, eliberarea ei poate fi stimulată artificial. Un exemplu foarte bun sunt rețelele sociale, care folosesc psihologia pentru a-ți consuma cât mai mult timp din viață. Ai observat toate acele notificări care îți apar regulat? Ele sunt folosite pentru a declanșa eliberarea dopaminei ca recompensă dacă rămâi conectat și, cu cât stai mai mult timp conectat, cu atât acele rețele sociale câștigă mai mulți bani. Dacă te uiți la materiale pornografice sau participi la jocuri de noroc, se eliberează dopamină, ceea ce te face dependent de aceste activități.

Din fericire, nu trebuie să acționăm de fiecare dată când creierul eliberează dopamină. De exemplu, nu trebuie să intri pe Facebook de fiecare dată când primești notificări.

Societatea de astăzi îți vinde o versiune de fericire care, până la urmă, te face nefericit. Devenim dependenți de dopamină mai ales din cauza celor care fac reclame și care au găsit căi eficiente de a ne exploata creierul. De-a lungul unei zile primești mulți stimuli care declanșează eliberarea de dopamină și este foarte plăcut. Dar asta înseamnă că ești fericit?

Cel mai rău lucru este că dopamina creează dependențe cu consecințe grave pentru sănătatea noastră. Cercetările efectuate la Tulane University au arătat că, atunci când participanților li s-a permis să-și autostimuleze centrul plăcerii, au făcut-o în medie de patruzeci de ori pe minut. Ei au ales stimularea centrului plăcerii în detrimentul mâncării, refuzând chiar să mănânce când le era foame!

Coreeanul Lee Seung Seop este un caz extrem de dependență. În 2005, Seop a murit după ce a jucat jocuri video timp de cincizeci și opt de ore, timp în care a mâncat și a băut foarte puțin și nu a dormit deloc. Investigația care a urmat a arătat că acesta a murit în urma unui infarct miocardic indus de epuizare și deshidratare. El avea doar douăzeci și opt de ani.

Pentru a prelua controlul asupra emoțiilor, trebuie să înțelegi rolul jucat de dopamină și cum îți afectează starea de fericire. Ești dependent de telefonul tău? Stai cu ochii lipiți de televizor? Sau poate că petreci prea mult timp cu jocurile video? Majoritatea dintre noi avem câte o dependență. Pentru unii oameni este o dependență evidentă, pentru alții este mai subtilă. De exemplu, poți reflecta prea mult la o mulțime de lucruri. Pentru a-ți controla mai bine emoțiile, trebuie să-ți identifice dependențele și să scapi de ele deoarece îți pot fura fericirea.

## Mitul „Într-o zi Mo să fac asta”

Crezi că într-o zi îți vei realiza visul și vei fi în sfârșit fericit? Este improbabil ca acest lucru să se întâmple. S-ar putea să-ți realizezi obiectivul, dar nu vei „trăi fericit până la adânci bătrâneți”. Acest mod de a gândi este o altă farsă pe care ți-o joacă mintea. Mintea se obișnuiește rapid cu noile situații, ceea ce este probabil rezultatul evoluției și al nevoii de a ne adapta

continuu pentru a supraviețui și a ne reproduce. Poate din această cauză, noua mașină sau noua casă te face fericit doar pentru o vreme. Odată ce entuziasmul inițial scade, vei dori cu ardoare un alt lucru. Acest fenomen este cunoscut sub numele de „adaptare hedonică”.

## Cum funcționează Adaptarea hedonică

Dă-mi voie să-ți vorbesc despre un studiu interesant care, probabil, va schimba modul în care vezi fericirea. Acest studiu, realizat în 1978 pe un grup de participanți care au câștigat la loterie și pe un alt grup de persoane paraplegice, mi-a deschis ochii cu adevărat. Studiul a făcut o evaluare a modului în care câștigul la loterie și paralizia îți influențează fericirea.

Cercetătorii au constatat că, la un an după eveniment, cele două grupuri de participanți erau la fel de fericiți ca mai înainte. Da, la fel de fericiți sau nefericiți. Poți afla mai multe informații uitându-te la conferința TED susținută de Dan Gilbert, *The Surprising Science of Happiness*.

Poate crezi că vei fi fericit odată ce ți-ai realizat visul, dar, așa cum arată studiul de mai sus, acest lucru nu este deloc adevărat. Orice ți s-ar întâmpla, mintea va face astfel încât să revii la același nivel de fericire odată ce te-ai adaptat la eveniment.

Aceasta înseamnă că nu poți fi mai fericit decât ești în prezent? Nu. Dar înseamnă că, pe termen lung, evenimentele exterioare au un impact minim asupra nivelului tău de fericire.

Sonja Lyubomirsky, autoarea cărții *The How of Happiness*, spune că 50% din starea de fericire este determinată de moștenirea genetică, 40% de factorii interni și numai 10% de factorii externi. Printre

acești factori externi se numără faptul că ești căsătorit sau nu, că ești bogat sau sărac și alte influențe sociale similare.

Influența factorilor externi este mult mai mică decât crezi. Concluzia este următoarea: atitudinea ta față de viață influențează nivelul de fericire și nu ceea ce ți se întâmplă.

Acum înțelegi cum mecanismul tău de supraviețuire are un impact negativ asupra emoțiilor și te împiedică să experimentezi mai multă bucurie și fericire în viața ta. În continuare, vom învăța despre ego.

\* \* \*

## A C Ţ I U N E

Folosește caietul de lucru pentru a scrie ce anume îți provoacă eliberarea dopaminei  
(Partea I: Ce sunt emoțiile – 2. Fericirea).

---