

LBRIS

We know
books



Dr. Sorin Bivolaru

FERICIREA este drumul, NU destinația!

sm **rt**
PUBLISHING

Cuprins

Introducere	11
1. Capcana detaliilor mărunte.....	13
2. O schimbare de perspectivă	19
3. Gata cu așteptarea.....	21
4. Prizonieri în așteptare	23
5. Viața ca o mare urgență.....	25
6. Regăsirea fericirii în călătorie	27
7. Viața între control și acceptare.....	29
8. Paradoxul perfecțiunii și tirania lui „nu e suficient“	33
9. Minte suprasolicitată și obosită este vampirul silențios al energiei noastre.....	41
10. Capcana gândirii anxioase.....	43
11. Dincolo de realizări.....	49
12. De ce dăruirea fără așteptări te face cu adevărat fericit ...	51
13. Evadare din labirintul gândurilor în liniștea prezentului...	53
14. Trecutul și viitorul, două iluzii care ne fură bucuria prezentului.....	55

15. Conștientizarea – instrumentul suprem pentru o viață plină de fericire și decizii înțelepte.....	57
16. Eliberează FERICIREA	59
17. Mirajul lui „măine va fi mai bine“ ne fură prezentul	61
18. Măine nu e garantat!.....	65
19. Alegerea care-ți schimbă viața	67
20. Ascultarea adevărată și secretul relațiilor sănătoase.....	71
21. Capcana adevărului absolut	75
22. Arta de a trăi într-o lume imperfectă.....	79
23. De ce „a face mai puțin“ este un alt secret al fericirii.....	83
24. Lecții de pe patul de moarte	85
25. Când viața și oamenii nu se aliniază așteptărilor noastre... 91	
26. Lentilele deformate ale realității.....	97
27. Mozaicul perspectivelor și căutarea acceptării.....	103
28. Labirintul validării externe.....	109
29. Puterea iubirii și claritatea minții	115
30. Splendorile ascunse ale vieții	121
31. Nu lăsa critica să-ți fure fericirea.....	125
32. Iluzia permanenței și deceptia așteptărilor	129
33. Mirajul „dacă“ și „acolo“	133
34. Dincolo de cuvinte	141
35. Deblochează-ți potențialul.....	149
36. Relaxarea – puntea dintre fizic și psihic.....	155
37. Renunță la melodramă și alege armonia	161

38. Captiv în gânduri – agitația mentală distorsionează realitatea.....	167
39. Respirația 1-10 – o ancoră pentru corp și minte.....	169
40. Fericirea ca practică, nu doar ca obiectiv	173
41. Dincolo de gânduri	179
42. Generozitatea ca sursă de fericire și scut împotriva stresului	185
43. Dincolo de ceea ce credem că știm	189
44. Îmbrățișează acceptarea!	197
45. Drumul spre libertatea emoțională.....	203
46. Calea acceptării și a eliberării de așteptări.....	211
47. Iubirea condiționată – rețeta pentru suferință cronică....	217
48. Dincolo de așteptări	221
49. Ritmul vieții și dansul fericirii durabile	227
50. Sursa iubirii ești tu!	233
51. Fericirea dincolo de ecuația „mai mult“	239
52. Fericirea este drumul, NU destinația!.....	243

Introducere

Cu toții am fost, la un moment dat, prinși în capcana iluziei că fericirea este o destinație îndepărtată, o comoară ascunsă pe care trebuie să o căutăm neobosit, undeva „în afara noastră“. Însă, realitatea, așa cum o vom explora în paginile acestei cărți, este mult mai nuanțată și, în esență, mult mai plină de putere. Fericirea nu este un lucru pe care îl găsim, ci unul pe care îl creăm. Nu este un eveniment magic, care ni se întâmplă din senin, o binecuvântare primită fără efort. Dimpotrivă, este o stare pe care o construim zi de zi, pas cu pas, prin alegerile noastre conștiente, prin gândurile pe care le cultivăm și prin modul în care ne raportăm la lumea din jurul nostru. E un act continuu de meșteșug, o operă de artă personală, la care lucrăm constant.

Poate că, în adâncul sufletului, ați sperat să descoperiți în această carte o formulă magică, o rețetă simplă și rapidă pentru a debloca o fericire instantanee și permanentă. Vă voi dezamăgi. O astfel de formulă nu există. Cine pretinde că deține o poțiune magică sau un glob de cristal dătător de fericire, vă vinde doar iluzii. Dacă sunteți în căutarea unei soluții rapide și fără efort pentru găsirea fericirii, atunci această carte s-ar putea să nu fie pentru tine. Onestitatea este primul pas către orice transformare autentică, iar adevărul este că drumul spre fericire necesită intenție, dedicare și implicare.

În schimb, dacă a fi fericit este o prioritate autentică pentru tine, o dorință profundă de a naviga prin complexitatea vieții cu mai multă bucurie, sens și pace interioară, dacă sunteți pregătit să priviți în oglinda propriilor gânduri și acțiuni și să vă asumați responsabilitatea pentru propria stare de bine, ei bine, atunci această carte a fost scrisă special pentru tine.

Ne vom aventura împreună într-o călătorie. Nu o călătorie spre o destinație exterioară, ci într-o călătorie de explorare profundă a peisajului nostru intern. Vom descoperi că fericirea este calea însăși, nu destinația finală. Vom analiza cum anumite alegeri, aparent mărunte, pot schimba fundamental perspectiva noastră. Vom continua călătoria către fericire analizând dilema: „Vrei să ai dreptate sau vrei să fii fericit?” – și cum renunțarea la nevoia de a demonstra ceva poate deschide porți către o libertate emoțională nesperată. Vom înțelege că a fi fericit nu este un lux, ci o artă pe care oricine o poate învăța, o abilitate ce poate fi cultivată. Dar, pentru a fi fericiți, trebuie să muncim. Pregătește-te să descoperi că puterea de a crea o viață împlinită se află deja în tine. S-ar putea să nu fie întotdeauna ușor, dar, cu siguranță, la finalul acestei călătorii, îmi vei mulțumi.

**Felicitări! Alegând această carte
ți-ai cumpărat bilet pentru călătoria ta
spre fericire. Iar acum, este momentul
să ne apucăm serios de treabă
și să construim împreună
FERICIREA pe care ți-o dorești!**

1

Capcana detaliilor mărunte

Atunci când ne lăsăm prinși în capcana detaliilor mărunte, lăsând ca iritarea, enervarea și frustrarea să ne controleze reacțiile, nu facem altceva decât să ne autosabotăm. Aceste reacții exagerate nu doar că ne frustrează profund, dar ne și îndepărtează de oamenii dragi și de obiectivele noastre. Practic, pierdem din vedere imaginea de ansamblu, ne blocăm într-o mentalitate negativă și, fără să vrem, îi îndepărtăm pe cei care ar putea să ne ofere sprijin. Pe scurt, ne trăim viața într-o stare permanentă de urgență ca și cum fiecare mic incident ar fi o criză majoră.

Această tendință de a ne lăsa copleșiți de fleacuri are un impact direct și profund asupra calității vieții noastre și, implicit, asupra nivelului nostru de fericire. Fericirea nu este o destinație finală, ci, mai degrabă, o călătorie, un proces continuu de adaptare, de apreciere și trăire intensă a momentului prezent. Când suntem constant iritați de mici inconveniente: un trafic aglomerat, o coadă lungă la supermarket, un comentariu nesemnificativ din partea unui coleg, o acțiune a partenerului de viață etc., ne setăm mintea pe un mod de funcționare reactiv, nu proactiv. Fiecare mic eveniment devine un potențial declanșator pentru

frustrare, iar energia noastră mentală și emoțională este risipită în lupta cu aceste „mici urgențe” imaginare.

Imaginați-vă că fericirea este ca un râu liniștit. Fiecare iritare minoră este ca o piatră aruncată în acest râu, creând valuri și tulburând apa. Dacă aruncăm suficiente pietre, râul devine agitat, iar frumusețea și calmul său dispar. La fel se întâmplă și cu starea noastră de bine. Când ne permitem să fim constant iritați, enervați și frustrați, transformăm pacea interioară în agitație, iar bucuria în nemulțumire. Rădăcina acestei tendințe de a dramatiza micile probleme stă adesea într-o serie de factori:

- **așteptări nerealiste** – ne așteptăm ca totul să decurgă perfect, conform planului nostru. Când realitatea nu corespunde acestor așteptări, apar frustrarea și enervarea. Viața este imprevizibilă, iar a accepta această fluiditate este un pas crucial spre liniște;
- **lipsa perspectivei** – ne concentrăm atât de mult pe detalii care ne deranjează, încât uităm de contextul general al vieții noastre. Un mic impediment la birou poate părea catastrofal în momentul respectiv sau un anumit „ton” folosit de partenerul nostru ne dă senzația că relația e sfârșită, dar, dacă privim aceste mici inconveniente prin perspectiva multelor aspecte pozitive ale unei luni sau ale unui an, ele devin insignifiante. Practic, pierdem din vedere imaginea de ansamblu și ne concentrăm doar pe un singur aspect și așa ajungem să facem din „țânțar armăsar”;
- **nevoia de control** – dorința de a controla fiecare aspect al vieții noastre ne face vulnerabili la dezamăgiri când lucrurile scapă de sub control. A învăța să renunțăm la controlul absolut și să acceptăm că viața este imprevizibilă și plină de incertitudine este – de-a dreptul – eliberator;

- **oboseala și stresul** – când suntem obosiți, epuizați sau stresați cronic, rezistența noastră emoțională scade. Lucruri care, în mod normal, ne-ar lăsa indiferenți, devin surse majore de iritare. Acesta este motivul pentru care odihna adecvată și gestionarea stresului sunt fundamentale pentru o stare de fericire;
- **pattern-uri de gândire negative** – anii de gândire negativă pot crea căi neuronale prin care creierul nostru este antrenat să caute și să se concentreze pe aspectele neplăcute ale vieții, ignorând cu mare succes aspectele pozitive, frumoase și plăcute de care avem parte în fiecare zi. Recunoașterea și reprogramarea acestor pattern-uri sunt esențiale pentru atingerea unui nivel cât mai înalt de fericire.

Dorința de a controla fiecare aspect al vieții noastre ne face vulnerabili la dezamăgiri când lucrurile scapă de sub control.

Pe lângă impactul direct asupra stării noastre fizice și psihice, blocarea în „urgențe mărunte” are și alte consecințe:

- **sabotarea obiectivelor** – când suntem iritați și enervați, inevitabil productivitatea și capacitatea de decizie scad. Ne pierdem concentrarea, suntem mai predispuși la greșeli și amânăm sarcinile importante. O minte agitată nu este o minte eficientă. În loc să ne canalizăm energia către soluții și progres, o irosim în lamentări și auto-compătimire. Acest lucru ne împiedică să obținem avansări la locul de muncă, să finalizăm

proiecte personale, să ne atingem obiectivele financiare sau să avem o conexiune mai bună cu partenerul, familia, prietenii, colegii etc.;

- **deteriorarea relațiilor** – modul în care reacționăm la stres, ne văicărim, amânăm, lăsăm pe ultima sută de metri și ne focusăm pe lucrurile mărunte, pierzând din vedere lucrurile importante și imaginea de ansamblu, influențează profund interacțiunile cu ceilalți. O persoană constant iritată devine dificil de abordat și tolerat, iar atmosfera din jurul său devine tensionată. Așa ajungem să-i îndepărtăm pe cei dragi, colegi, prieteni și chiar pe acei oameni care ar putea și ar dori să ne ajute cu adevărat. Empatia și răbdarea scad, iar conflictele minore se transformă rapid în dispute majore. Fericirea este adesea legată de calitatea relațiilor noastre, iar când le subminăm prin negativism, subminăm fericirea și propria noastră liniște interioară;
- **pierderea oportunităților** – o minte iritată e acoperită de „ceată” și eficiența ei scade, ajungând să devină o minte închisă la tot ce este nou și la tot ce nu seamănă cu planurile prestabilite. O minte încetoșată și focusată pe negativism și lucruri mărunte nu mai este capabilă să vadă oportunitățile care se ivesc și, astfel, își pierde abilitatea de a explora noi posibilități și asumarea de riscuri calculate. În acest fel, mintea noastră se concentrează pe obstacole, nu pe soluții, pierzând, astfel, șanse prețioase de creștere și dezvoltare;
- **impactul asupra sănătății** – stresul cronic generat de o stare permanentă de „agitație” și de preocuparea pentru aspectele mărunte ne afectează sănătatea fizică și psihică. Sistemul imunitar slăbește, crește riscul bolilor infecțioase respiratorii, bolilor cardiovasculare, iar problemele digestive sau

tulburările de somn devin comune. Fericirea și sănătatea sunt interconectate; o stare de spirit pozitivă contribuie la un corp sănătos și invers.

**Fericirea depinde de relații sănătoase,
iar negativismul le distruge
pe amândouă.**

2

O schimbare de perspectivă

Cheia pentru a ieși din această capcană nu este eliminarea tuturor surselor de iritare, pentru că acest lucru este practic imposibil. Cheia este schimbarea perspectivei și modul în care alegem să reacționăm. Iată câteva strategii care ne pot ajuta să ne recăpătăm controlul și să ne creștem nivelul de fericire:

- **practicarea mindfulness-ului** – ne învață să acceptăm realitatea așa cum este, reducând tendința de a lupta cu ea și, totodată, să fim prezenți în prezent;
- **reîncadrarea situațiilor** – în loc să vedem un blocaj în trafic ca fiind o catastrofă, putem alege să-l privim ca pe o ocazie de a asculta un podcast, o melodie care ne place, o ocazie de a medita, de a face planuri pentru ziua următoare sau, pur și simplu, de a ne relaxa. Fiecare situație are mai multe perspective, iar noi putem alege pe care să ne concentrăm;
- **recunoștința** – o practică zilnică a recunoștinței, concentrându-ne pe lucrurile bune din viața noastră, chiar și pe cele mici, poate schimba fundamental modul în care percepem realitatea. Când apreciem ce avem, nivelul nostru de iritare scade considerabil;

- **stabilirea priorităților** – multe dintre lucrurile sau situațiile pe care le considerăm „urgente” sunt, de fapt, sarcini nesemnificative pe care le putem amâna sau delega. Învățarea de a spune „nu” și de a prioritiza lucrurile ne ajută să ne focusăm energia pe ceea ce contează cu adevărat;
- **pauze conștiente** – pe parcursul zilei, oferiți-vă momente de deconectare de la sursele de stres. Fie că e vorba de o plimbare scurtă, câteva exerciții fizice, o alergare de câteva minute sau exerciții de respirație profundă, o scurtă meditație sau lecturarea câtorva pagini dintr-o carte, aceste pauze funcționează ca un încărcător pentru „bateriile” emoționale. Foarte important, în timpul acestor pauze, e necesar să blocați orice factor care ar putea să vă perturbe, cum ar fi: un apel telefonic, un mesaj, pe whatsapp, un mail, interfonul etc.;
- **iertarea și acceptarea** – să-i iertăm pe alții și pe noi înșine, să ne acceptăm propriile imperfecțiuni, precum și pe ale celor din jur, ne scutește de un consum inutil de energie și ne eliberează de o povară emoțională imensă. Furia și resentimentele sunt greutatea care ne trag în jos, împiedicându-ne să ne ridicăm la nivelul fericirii.

3

Gata cu așteptarea

Afirmăm că „fericirea este drumul, nu destinația” – capătă o semnificație profundă în acest context. Dacă ne petrecem tot drumul stresându-ne pentru fiecare groapă sau denivelare, nu vom ajunge niciodată să apreciem peisajul. Fericirea nu depinde de absența problemelor, ci de capacitatea noastră de a le gestiona cu grație și de a continua să vedem frumusețea și binele în ciuda lor. Renunțarea la tendința de a ne trăi viața ca o urgență continuă este un act de eliberare personală. Ne permite să ne eliberăm de lanțurile frustrării și să ne deschidem către o viață mai liniștită, mai împlinită și, în cele din urmă, mult mai fericită. Este o alegere conștientă de a privi dincolo de iritațiile cotidiene și de a îmbrățișa pacea și bucuria care ne așteaptă atunci când ne schimbăm perspectiva. În loc să fim imobilizați, devenim fluizi; în loc să fim enervați, devenim rezilienți; în loc să pierdem din vedere, devenim vizionari. Iar în acest proces, construim o temelie solidă pentru o fericire autentică și durabilă. De prea multe ori ne trăim viețile într-o permanentă stare de așteptare. Așteptăm să ajungem la „destinație”, acel punct din viitor, în care toate problemele noastre dispar, toate dorințele sunt împlinite, iar fericirea se instalează ca o stare permanentă. Ne spunem: „Voi fi