

Începutul ... 1

1 IANUARIE: Stimulează energia ... 19

Vitalitatea

2 FEBRUARIE: Amintește-ți de iubire ... 47

Căsnicia

3 MARTIE: Țintește mai sus ... 87

Munca

4 APRILIE: Înseninează-te ... 115

Când ești părinte

5 MAI: Ia joaca în serios ... 143

Timpul liber

6 IUNIE: Fă-ți timp pentru prieteni ... 183

Prietenia

7 IULIE: Cumpără puțină fericire ... 215

Banii

8 AUGUST: Contemplă Cerul ... 253

Eternitatea

9 SEPTEMBRIE: Urmează-ți o pasiune ... 289

Cărțile

10 OCTOMBRIE: Atenție ... 309

Atenția

11 NOIEMBRIE: Fii mulțumit în sufletul tău ... 337

Atitudinea

12 DECEMBRIE: Perfect ca la defilare ... 361

Fericirea

Postfață ... 379

Mulțumiri ... 381

Proiectul Fericirii tale ... 383

Despre autor ... 386

Începutul

Întotdeauna m-am așteptat, într-un fel nelămurit, să îmi depășesc limitările.

Într-o zi am încetat să-mi mai cârliontez părul, să port pantofi de alergare tot timpul și să mănânc terci de ovăz la prânz și la cină. Voiam să-mi amintesc zilele de naștere ale prietenilor, să învăț Photoshop, să n-o mai las pe fiica mea să se uite la televizor la micul dejun, să citesc Shakespeare. Să petrec mai mult timp citind și distrându-mă, să fiu mai politicoasă, să vizitez mai des muzee, să nu-mi fie frică să conduc mașina.

Într-o zi de aprilie, într-o dimineață ca oricare altă dimineață, mi-am dat brusc seama de un lucru: mă confruntam cu pericolul de a-mi irosi viața. Uitându-mă pe geamul stropit de picături de ploaie al autobuzului, am văzut cum îmi treceau anii prin fața ochilor. „La urma urmelor, ce vreau de la viață?” m-am întrebat. „Păi... vreau să fiu *fericită*.” Dar nu mă gândisem niciodată la ce anume mă făcea fericită sau cum aș fi putut să fiu mai fericită.

Erau multe lucruri care ar fi putut să mă facă fericită. Eram căsătorită cu Jamie, iubirea vieții mele, înalt, brunet și chipeș; aveam două fete adorabile, Eliza de șapte ani și Eleanor de un an; eram scriitoare, după ce debutasem ca avocat; locuiam în orașul preferat, New York; aveam relații strânse cu părinții mei, cu sora și cu socrii. Aveam prieteni; eram sănătoasă; nu eram obligată să-mi vopsesc părul. Dar prea des îmi sărea țandăra la soțul meu sau la băiatul de la cablu. Mă simțeam demoralizată de orice neajuns profesional minor. Pierdeam legătura cu prietenele vechi, îmi pierdeam ușor cumpătul, aveam puseuri de melancolie, nesiguranță, neastâmpăr și un sentiment de vinovăție scăpat de sub control.

Uitându-mă pe geamul aburit al autobuzului, am văzut două siluete traversând strada – o femeie cam de vârsta mea, încercând în același timp să-și țină umbrela în echilibru, să se uite la telefonul celular și să împingă un cărucior în care era un copil într-un impermeabil galben. Imaginea aceea mi-a dat un puseu de conștientizare: *eu sunt*, mi-am spus, uite-mă pe mine. Am un cărucior, un telefon celular, un ceas deșteptător, un apartament, un cartier. Chiar în acest moment merg cu același autobuz care traversează orașul până în parc, la dus și la întors. Asta e viața mea – însă nu m-am gândit niciodată la asta.

Nu eram deprimată și nu treceam prin criza vârstei de mijloc, dar sufeream de o indispoziție de adult – un sentiment de nemulțumire care tot revenea și aproape un sentiment că nu putea să fie adevărat. „E posibil ca eu să fiu această femeie?” mă întrebam luând ziarul de dimineață sau așezându-mă să-mi citesc e-mailurile. „E posibil ca această femeie să fiu chiar eu?” Glumeam cu prietenele pe tema sentimentului de „casă frumoasă” când, de fapt, la fel ca în cântecul lui David Byrne „Once in a lifetime” – O dată în viață – aveam din când în când un șoc la gândul „Asta nu e casa mea frumoasă”.

„Chiar *asta* să fie?” mă trezeam întrebându-mă și îmi răspundeam, „Mda, asta e.”

Dar cu toate că uneori mă simțeam lipsită de satisfacții, simțeam că lipsește ceva, nu am uitat niciodată cât sunt de norocoasă. Când mă trezeam în puterea nopții, cum mi se întâmpla adeseori, mă duceam dintr-o cameră în alta să-l văd pe soțul meu adormit și pe fete înconjurate de animalele din pluș, toți în siguranță. Aveam tot ce aș fi putut să-mi doresc – dar cu toate acestea, nu reușeam să apreciez toate aceste lucruri. Înglodată în nemulțumiri mărunte și în crize trecătoare, obosită să tot lupt cu firea mea, mult prea des nu reușeam să pricep splendoarea a ceea ce aveam. Nu voiam să continui să tratez aceste zile în derizoriu. Mă obsedaseră ani de-a rândul cuvintele scriitoarei Colette: „Ce viață minunată am avut! De mi-aș fi dat seama mai devreme.” Nu voiam să privesc în urmă, la sfârșitul zilelor sau după vreo mare catastrofă și să-mi spun, „Cât de fericită aș fi fost *atunci*, dacă mi-aș fi dat seama.”

Trebuia să mă gândesc la toate astea. Cum puteam să mă disciplinez să fiu recunoscătoare pentru zilele mele obișnuite? Cum puteam să-mi stabilesc un standard mai înalt ca soție, mamă, scriitoare, prietenă? Cum puteam să mă eliberez de necazurile cotidiene ca să pot avea o perspectivă mai largă, mai transcendentă? Eu abia dacă îmi mai aminteam să mă opresc la magazin să iau pastă de dinți – nu mi se părea realist să-mi includ aceste scopuri superioare în rutina de zi cu zi.

Autobuzul abia se târa, dar eu aproape că nu reușeam să țin pasul cu propriile mele gânduri. „Trebuie să rezolv asta,” am reflectat eu. „De cum am puțin timp liber, ar trebui să încep un proiect al fericirii.” Dar nu aveam niciodată timp liber. Când viața își urmează cursul obișnuit, e greu să îți mai amintești ce contează cu adevărat; dacă îmi doream un proiect al fericirii, trebuia să-mi fac timp. M-am imaginat scurt cum ar fi să trăiesc timp de o lună pe o insulă pitorească, mângaiată de vânt, unde în fiecare zi puteam să adun scoici, să citesc Aristotel și să scriu într-un elegant jurnal pe pergament. Nu, am admis eu, așa ceva n-o să se întâmple niciodată. Trebuie să găsesc o cale să-mi fac proiectul fericirii aici și acum. Aveam nevoie să-mi schimb lentila prin care priveam tot ceea ce-mi era familiar. Toate aceste gânduri îmi inundaseră mintea și, cum stăteam în autobuzul acela aglomerat, am reținut două lucruri: nu eram atât de fericită pe cât aș fi putut să fiu și viața mea nu avea să se schimbe dacă nu o schimbam eu însămi. În acel moment singular, dându-mi seama de aceste lucruri, am decis să dedic un an încercării de a fi mai fericită.

M-am hotărât într-o dimineață de marți și până miercuri după-amiază îmi adunasem un teanc de cărți din bibliotecă pe marginea biroului. Aproape că nu mai aveam loc pentru ele; biroul meu micuț, de pe acoperișul blocului în care locuiam, era deja plin de materiale de referință pentru biografia lui Kennedy la care scriam, amestecate cu bilete de la învățătoarea din clasa întâi a Elizei referitoare la excursiile cu clasa, streptococi în gât și înclinația ei de a mânca.

Nu puteam să mă arunc pur și simplu cu capul înainte în acest proiect al fericirii. Aveam multe de învățat ca să fiu pregătită să-mi încep anul. După primele săptămâni de citit masiv, jucându-mă cu

diverse idei despre conceperea experimentului meu, am sunat-o pe sora mea mai mică, Elizabeth. După ce a ascultat o expunere de douăzeci de minute a gândurilor mele inițiale referitoare la fericire, sora mea mi-a spus:

- Cred că nu-ți dai seama cât ești de ciudată – dar, a adăugat ea în grabă, într-un fel bun.
- Toată lumea e ciudată. De aceea proiectul fericirii fiecăruia ar fi diferit. Suntem diferiți unii de ceilalți.
- Poate, dar cred că nu-ți dai seama cât de comic este să te aud vorbind despre asta.
- De ce e comic?
- Faptul că abordezi subiectul fericirii în felul acesta rece, sistematic.

N-am înțeles ce voia să spună.

- Vrei să spui de ce încerc să transform scopuri cum ar fi „contemplarea morții” sau „trăirea momentului” în subiecte de acțiune?
- Exact, mi-a răspuns ea. Nici măcar nu știu ce înseamnă „subiect de acțiune”.
- Jargon de facultate de afaceri.
- Mă rog, în fine. Ce vreau să zic e că proiectul fericirii ăsta al tău dezvăluie despre tine mai mult decât ți-ai da seama.

Desigur, avea dreptate. Se spune că oamenii propovăduiesc ceea ce trebuie să învețe. Adoptând rolul de profesor de fericire, fie și doar față de mine însămi, încercam să găsesc metoda de a-mi înfrânge propriile defecte și limitări.

Venise timpul să aștept mai mult de la mine. Cu toate acestea însă, gândindu-mă la fericire, mă loveam încontinuu de paradoxuri. Voiam să mă schimb, dar să mă accept. Voiam să nu mă mai iau atât de mult în serios – dar și să mă iau mai în serios. Voiam să-mi folosesc timpul bine, dar voiam și să rătăcesc, să mă joc, să citesc după placul inimii. Voiam să mă gândesc la mine ca să nu mă pot ierta. Întotdeauna am fost la limita agitației; voiam să mă eliberez de răutate și de anxietatea legată de viitor, dar să-mi și păstrez energia și ambiția. Observația lui Elizabeth m-a făcut să-mi pun și mai multe întrebări în privința lucrurilor care mă motivau. Urmăream dezvoltarea spirituală și o viață dedicată mai mult principiilor transcendente – sau acest proiect al fericirii al meu era doar o încercare de extindere a stilului meu hotărât, perfecționist, în toate celelalte aspecte ale vieții mele?

Acest proiect al fericirii al meu era și una, și alta. Voiam să-mi perfecționez caracterul, dar dată fiind firea mea, probabil că asta ar fi presupus diagrame, furnizori, liste de sarcini, termeni savanți și luarea compulsivă de notițe. Multe dintre cele mai mari minți au abordat chestiunea fericirii, așa că la începutul cercetărilor mele, am plonjat în Platon, Boethius, Montaigne, Bertrand Russell, Thoreau și Schopenhauer. Cele mai mari religii ale lumii explică natura fericirii, așa că am explorat o gamă largă de tradiții, de la cele mai familiare la cele ezoterice. În cursul ultimelor decenii explodase și interesul științific față de psihologia pozitivă și i-am citit pe Martin Seligman, Daniel Kahneman, Daniel Gilbert, Barry Schwartz, Ed Diener, Mihaly Csikszentmihalyi și pe Sonja Lyubomirsky. Și cultura populară este supraplină de experți în fericire, așa că i-am consultat pe toți, de la Oprah la Julie Morgenstern și la David Allen. Am avut unele dintre cele mai interesante intuiții asupra fericirii din romancierii mei preferați, cum ar fi Tolstoi, Virginia Woolf și Marilynne Robinson – de fapt, unele romane, cum ar fi *A landing on the sun* al lui Michael Frayn, *Bel Canto* al lui Ann Patchett și *Saturday* al lui Ian McEwan mi s-au părut a fi deslușiri ale teoriilor fericirii.

Acum citeam filozofie și biografii, acum citeam *Psychology Today*. În mormanul de cărți de lângă patul meu era *Blink* de Malcolm Gladwell, *The Theory of Moral Sentiments* de Adam Smith, *Elizabeth și Her German Garden* de Elizabeth von Arnim, *Arta fericirii* a lui Dalai Lama și *Sink Reflections* a lui Marla Cilley „Flylady”. La o cină cu prietenii am descoperit înțelepciunea într-o plăcintă cu răvaș: „Caută-ți fericirea sub propriul acoperiș.”

Lecturile mi-au arătat că trebuia să răspund la două întrebări fundamentale înainte să merg mai departe. Prima, credeam că este *posibil* să devin mai fericită? La urma urmelor, teoria „punctului stabilit” susține că nivelul de bază al fericirii omului nu fluctuează prea mult, cu excepții de scurtă durată.

Concluzia mea: da, este posibil.

Potrivit cercetărilor actuale de determinare a nivelului de fericire a omului, genetica este răspunzătoare de aproximativ cincizeci la sută; conjuncturile vieții, precum vârsta, sexul, originea etnică, statutul marital, veniturile, starea de sănătate, ocupația și afilierea religioasă sunt răspunzătoare de zece până la douăzeci la sută; iar restul este produsul modului de gândire și acțiune al fiecăruia. Cu alte cuvinte, oamenii au o predispoziție înăscută stabilită în intervalul de fericire, însă pot să se propulseze la un maxim al gamei lor de fericire sau se pot coborî la baza intervalului de fericire, prin acțiunile lor. Această descoperire mi-a confirmat propriile observații. Pare evident că unii oameni sunt în mod natural mai expansivi sau mai melancolici decât alții și că, în același timp, deciziile oamenilor legate de modul în care își trăiesc viața le afectează și fericirea.

A doua întrebare: ce este „fericirea”?

La facultatea de drept, am petrecut un semestru întreg discutând semnificația unui „contract” și în timp ce făceam săpături pentru documentarea fericirii, această pregătire și-a arătat roadele. În domeniul academic, definirea precisă a termenilor își are meritele ei și un studiu de psihologie pozitivă a identificat cincisprezece definiții academice diferite ale fericirii, însă din punctul de vedere al proiectului meu, nu a părut să fie necesar un mare consum de energie dedicat explorării distincțiilor dintre „afect pozitiv,” „starea de bine subiectivă,” „tonusul hedonist” și o multitudine de alți termeni. Nu am vrut să mă blochez într-o chestiune care nu mă interesa în mod deosebit.

Am decis, în schimb, să urmez tradiția stabilită de judecătorul Potter Stewart de la Curtea Supremă, care a definit obscenitatea spunând „Îmi dau seama când mă lovesc de ea,” sau a lui Louis Armstrong, care a spus „Dacă trebuie să te întrebi ce înseamnă Jazzul, n-o să știi niciodată,” ori a lui A. E. Housman, care a scris „Nu pot să definesc poezia mai bine decât poate să definească terrierul un șobolan,” dar că „recunoaște obiectul prin simptomele pe care le evocă.”

Aristotel a declarat fericirea ca fiind *summum bonum*, binele suprem; oamenii își doresc un alt fel de bine, cum ar fi puterea sau bogăția sau să slăbească cinci kilograme, deoarece cred că acestea le vor aduce fericirea, însă scopul lor real este fericirea. Pascal a susținut că „Toți oamenii caută fericirea. Fără excepție. Indiferent care sunt diferitele mijloace pe care le folosesc, cu toții tind către acest scop.” Un studiu a arătat că în toate colțurile lumii, când sunt întrebați ce-și doresc cel mai mult de la viață – și ce-și doresc cel mai mult pentru copiii lor – oamenii au răspuns că vor *fericire*. Chiar și oamenii care nu sunt de acord cu ceea ce înseamnă „a fi fericit” pot să fie de acord că majoritatea oamenilor pot fi „mai fericiți,” potrivit propriei lor definiții particulare. Eu știu când mă simt fericită. Și asta a fost un lucru suficient de bun pentru scopurile mele.

Am mai ajuns la o concluzie importantă referitoare la definirea fericirii: opusul fericirii este nefericirea, nu depresia. Depresia, o afecțiune gravă, care merită o atenție serioasă, își are propria categorie, diferită de fericire și nefericire. Abordarea cauzelor ei depășea cu mult scopurile acestui proiect al meu al fericirii. Însă chiar dacă nu eram deprimată și nu intenționeam în niciun caz să mă ocup de depresie în tiparul meu, rămânea destul de mult teren de acoperit – simplul fapt că nu eram deprimată nu înseamnă că n-aș fi avut de câștigat dacă aș fi încercat să fiu mai fericită.

După ce am stabilit faptul că era posibil să-mi impulsionez nivelul fericirii și că știam ce înseamnă să fii „fericită,” a trebuit să-mi dau seama cum, mai exact, să mă fac mai fericită.

Ar fi fost oare posibil să descopăr un nou secret uluitor al fericirii? Probabil că nu. Oamenii s-au tot gândit la fericire mii de ani și cele mai mari adevăruri despre fericire au fost deja dezvăluite de cele mai strălucite minți din istorie. S-a spus deja tot ce era important de spus. (Chiar și această afirmație. Alfred North Whitehead a spus, „Tot ce este important s-a spus deja.”) Legile fericirii

sunt la fel de fixe ca și legile chimiei.

Dar cu toate că nu inventam eu aceste legi, trebuia să mă lupt *eu însămi* cu ele. Era ca și în cazul în care ții un regim alimentar. Știm cu toții că secretul regimului alimentar – să mănânci mai sănătos, să mănânci mai puțin, să faci mai multă mișcare – rezidă în aplicarea a ceea ce reprezintă o provocare. A trebuit să-mi concep o schemă pentru a pune ideile despre fericire în practică în propria mea viață.

Părintele Fondator Benjamin Franklin este unul dintre sfinții protectori ai realizării personale. În *Autobiografia* sa, Franklin povestește cum a conceput Carta Virtuților ca parte a unui „îndrăzneț și trudnic proiect pentru atingerea Perfecțiunii morale”. El la identificat treisprezece virtuți pe care a vrut să le cultive – cumpătarea, tăcerea, ordinea, hotărârea, frugalitatea, munca asiduă, sinceritatea, dreptatea, moderația, curățenia, liniștea, castitatea și umilința – și a făcut o diagramă cu aceste virtuți notate pe zilele săptămânii. În fiecare zi, Franklin trebuia să-și dea o notă în funcție de cum aplica aceste treisprezece virtuți.

Cercetările recente subliniază înțelepciunea acestei abordări bazate pe diagramă. Este cu mult mai probabil ca oamenii să facă progrese dacă scopurile lor sunt descompuse în acțiuni concrete și măsurabile, cu un anumit gen de răspundere și întărire pozitivă. De asemenea, potrivit unei teorii actuale a creierului, mintea subconștientă are rolul fundamental în formarea judecăților, motivelor și sentimentelor, în afara conștientizării de către noi sau a controlului conștient și un factor care influențează funcționarea subconștientului este „accesibilitatea” informației sau ușurința cu care vine aceasta în minte. Informația care a fost apelată recent sau a fost frecvent utilizată în trecut este mai ușor de recuperat și, prin urmare, de încărcat de energie. Conceptul de „accesibilitate” mi-a sugerat că reamintindu-mi permanent de anumite scopuri și idei, pot să mi le păstrez mai active în minte.

Prin urmare, inspirată de știința recentă și de metoda lui Benjamin Franklin, mi-am conceput propria versiune de diagramă de notare – un gen de calendar pe care să-mi pot consemna toate hotărârile și să-mi fac un „văzut” ✓ zilnic (bun) sau un X (rău) pentru fiecare hotărâre.

Însă după ce am făcut diagrama fundamentală, am avut nevoie de un timp îndelungat să stabilesc care erau hotărârile cu care trebuia să-i umplu pătrățelele. Cele treisprezece virtuți ale lui Franklin nu corespundeau genului de schimbări pe care voiam să le cultiv eu. Nu eram excesiv de preocupată de „curățenie” (deși, dacă stau să mă gândesc, aș putea să folosesc ața dentară mai eficient). Și-atunci ce-ar fi trebuit să fac să fiu mai fericită?

În primul rând, trebuia să identific domeniile de care să mă ocup, pe urmă trebuia să vin cu hotărâri care să-mi impulsioneze fericirea, hotărâri care trebuiau să fie concrete și măsurabile. De exemplu, toată lumea de la Seneca la Martini Seligman a fost de acord că prietenia este o cheie a fericirii și, desigur, voiam și eu să-mi consolidez prietenii. Însă trucul era să-mi dau seama exact *cum* anume puteam să realizez schimbările pe care le urmăream. Voiam să fiu exactă, ca să știu cu precizie ce anume așteptam de la mine însămi.

Cum reflectam la posibilele hotărâri, m-a izbit din nou cât de mult avea să se deosebească acest proiect al meu al fericirii de proiectul oricui altcuiva. Principalele priorități ale lui Franklin cuprindeau „Cumpătarea” („Mănâncă, dar nu în neștiință. Bea, dar nu să ți se urce la cap.”) și Tăcerea (mai puțină „flecăreală, calambururi și glume”). Alți oameni pot lua hotărârea să înceapă să meargă la sală, sau să renunțe la fumat, sau să își îmbunătățească viața sexuală, sau să învețe să înoate, sau să înceapă o activitate de voluntariat – n-a trebuit să iau aceste hotărâri. Deja aveam activitate de voluntariat. Îmi aveam propriile mele priorități specifice, cu o listă cu multe lucruri pe care alți oameni le-ar fi omis și multe lucruri omise de pe listă, pe care alți oameni le-ar fi inclus.

De exemplu, m-a întrebat o prietenă:

– N-ai de gând să începi să faci terapie?

– Nu, i-am răspuns eu surprinsă. De ce, crezi că ar trebui?

– *Absolut*. Este esențial. Trebuie să te duci la terapie dacă vrei să afli care sunt cauzele fundamentale ale comportamentului tău, mi-a răspuns ea. Nu vrei să știi *de ce* ești cum ești și *de ce* vrei ca viața ta să fie altfel?

M-am gândit la aceste întrebări un timp destul de îndelungat și pe urmă m-am hotărât – mă rog, nu m-am hotărât, adică nu tocmai. Înseamnă că eram superficială? Înțelegeam că terapia putea să fie valoroasă, însă aceste întrebări pur și simplu nu mă interesau prea mult. Temele de care voiam să mă ocup se aflau drept în fața ochilor mei și mă interesa mai mult să mă comport mai bine, decât să mă înțeleg pe mine însămi mai bine.

Cele douăsprezece luni ale anului au reprezentat pentru mine douăsprezece rubrici pe care trebuia să le completez. Documentarea m-a învățat că elementul cel mai important al fericirii este reprezentat de legăturile sociale, așa că am luat hotărârea să mă ocup de „Căsătorie,” „Maternitate” și „Prietenii”. Mai aflasem și că fericirea mea se baza foarte mult pe perspectiva mea, așa că am mai adăugat pe listă și „Eternitate” și „Atitudine”. Munca este crucială pentru fericirea mea și, de asemenea, timpul liber, așa că am inclus și temele „Muncă,” „Joacă” și „Pasiune”. De ce altceva mai voiam să mă ocup? „Energia” mi s-a părut un ingredient fundamental pentru succesul proiectului în ansamblul său. „Banii” constituiau un subiect de care știam că voiam să mă ocup. Pentru explorarea unora dintre intuițiile pe care le avusesem în cursul documentării, am adăugat „Luarea aminte”. Decembrie avea să fie o lună în care puteam să încerc să-mi respect toate hotărârile – și așa am ajuns la cele douăsprezece categorii ale mele.

Dar care trebuia să fie primul subiect? Care era cel mai important element al fericirii? Nu-mi dădusem seama încă, dar am decis să tatonez mai întâi „Energia”. Un nivel ridicat de energie m-ar fi ajutat să îmi respect toate celelalte hotărâri cu o mai mare ușurință.

Exact la timp pentru 1 ianuarie, când plănuiam să încep derularea proiectului meu, mi-am completat diagrama cu zeci de hotărâri pe care să le încerc în cursul anului care urma. În prima lună urma să încerc hotărârile lunii ianuarie; în februarie trebuia să adaug următorul set de hotărâri la setul din ianuarie. Până în decembrie trebuia să-mi dau notele pentru hotărârile din tot cursul anului.

Străduindu-mă să-mi identific hotărârile, au început să apară unele principii universale. Distilarea acestor principii s-a dovedit a fi cu mult mai epuizantă decât mă așteptam, dar după multe adăugări și eliminări, am ajuns la Cele Douăsprezece Porunci ale mele:

Cele douăsprezece porunci

1. Să fiu Gretchen.
2. Să mă eliberez.
3. Să acționez așa cum vreau să mă simt.
4. Să acționez acum.
5. Să fiu politicoasă și să fiu dreaptă.
6. Să mă bucur de parcurs.
7. Să mă manifest.
8. Să identific problema.
9. Să mă înseninez.
10. Să fac ceea ce trebuie să fac.
11. Fără calcule.
12. Există numai iubire.

Aceste Douăsprezece Porunci, am anticipat eu, aveau să mă ajute în lupta pentru respectarea hotărârilor mele.

Am mai conceput și o listă mai comică: Secretele Maturității. Acestea erau lecțiile pe care le învășasem cu o anumită dificultate în perioada mea de creștere. Nu sunt sigură de ce am avut nevoie de ani întregi pentru acceptarea ideii că medicamentele fără rețetă de la medic chiar pot să vindece

durerile de cap, dar așa a fost.

Secretele maturității

Oamenii nu-ți observă greșelile în măsura în care crezi tu.

E în regulă să ceri ajutor.

Majoritatea deciziilor nu necesită o documentare extinsă.

Faci bine, te simți bine.

Este important să fii amabil cu *toată lumea*.

Ia cu tine un pulover.

Făcând câte puțin în fiecare zi, poți să realizezi multe.

Săpunul și apa scot aproape toate petele.

Dacă deschizi și închizi computerul de câteva ori la rând, de multe ori se rezolvă o defecțiune.

Dacă nu găsești ceva, fă curățenie.

Poți să alegi ce să faci; nu poți să alegi ce-ți *place* să faci.

Fericirea nu te face întotdeauna fericit.

Ce faci zi de zi contează mai mult decât ce faci *din când în când*.

Nu trebuie să fii bun la toate.

Dacă nu greșești, nu încerci suficient de temeinic.

Medicamentele fără rețetă de la medic sunt foarte eficiente.

Nu lăsa perfecțiunea să devină dușmanul binelui.

Ce e amuzant pentru alții poate să nu fie amuzant pentru tine – și invers.

Oamenii preferă să le cumperi cadourile de nuntă de pe propria lor listă.

Nu poți să le schimbi profund firea copiilor tăi bătându-i la cap sau înscriindu-i la cursuri.

Nu depui nimic, nu încasezi nimic.

M-am distrat foarte mult cu conceperea celor Douăsprezece Porunci ale mele și cu Secretele Maturității, dar miezul acestui proiect al fericirii rămânea lista de hotărâri care întruchipa schimbările pe care voiam să le aduc în viața mea. Pe de altă parte însă, când am făcut un pas înapoi să reflectez la aceste hotărâri, m-a izbit scara lor redusă. De exemplu, ianuarie. „Te duci la culcare mai devreme” și „Te ocupi de o sarcină sâcâitoare” nu mi s-au părut nici spectaculoase, nici pline de culoare și nici deosebit de ambițioase.