

Ne exprimăm nemulțumirile, frustrările, furiile și ofurile, fie că sunt reale sau „de fițe”. Cei din jurul nostru trebuie să afle că ne-am trezit prost dispuși, că dușul nu avea presiune, că în cutie nu era suficient lapte pentru cafea, că metroul era plin ochi, că... . Ne-am obișnuit să reperăm și să gonflăm toate „petele” unei zile. Pare că am avea un radar special construit pentru depistarea groznicilor și o lupă cu care supradimensionăm orice insignifiantă neplăcere. Trăim sub zodia codurilor de alertă terifiant colorate! Nu mai ninge ca în povești, ci în coduri portocalii. Nu mai cad ploi sănătoase, ci sunt averse severe, aducătoare de coduri galbene. Epidemii umane sau animale, avertizări, fenomene amenințătoare având proveniențe necunoscute, atacuri teroriste, meteoriți, spaime la tot pasul, auzul, văzul! Totul în jurul nostru este o stare de urgență. Cum să fii neinfecat? Avem și noi mini-panicile noastre - s-a vărsat cafeaua; hipodezastre - m-am certat cu colega; calamități pitice - s-a spart țeava de la baie. Fiecare dintre noi este redactorul propriului jurnal de la ora 19!

Am bănuiala că ne și place să trăim așa. Astfel, ne permitem să spunem că suntem oameni ai momentului, ancorați în realitate, lipsiți de riscul de a fi manipulați, călcați în picioare, respinși, ignorați. Astfel, credem că ne păstrăm inteligența și starea de luptă. Și atunci, de ce oare, când cade cortina peste ziua trăită „in fire”, suntem dezamăgiți, obosiți, nefericiți?

Emil Cioran se întreba: „Ce blestem o fi pe capul unora de a nu se simți bine nicăieri? Nici cu soare, nici fără soare, nici cu oameni, nici fără oameni?” Blestem! E un cuvânt greu!

Putem întrerupe șirul comportamentelor caustice? Merităm să spulberăm blestemul gândurilor autodistructive? Sigur că da! Putem practica fericirea în fiecare zi, cu stăruință și răbdare.

### **Practică fericirea conștientizând următorul fapt: calitatea vieții tale depinde de exercițiul**

**tău zilnic!** Învață să-ți orientezi atenția spre ceea ce te ajută și nu te lasă înghițit de emoțiile bolnăvicioase. Fii conștient de fiecare gând al tău. Sesizează când emoția negativă prinde contur. Înlocuiește gândul dăunător cu unul sănătos. Dacă ai avea de ales între un măr perfect și unul putrezit, pe care l-ai mânca? Te-ai îmbrăca cu o haină murdară când ai și una curată la îndemână? În logica bunei îngrijiri de sine este să alegi mărul bun și haina curată. Tot în virtutea acestei logici este să-ți alegi și gândurile. Șterge-ți lacrimile ca să-ți poți da șansa să vezi și lucrurile bune din jurul tău, relaxează-ți mușchii feței, descleștează-ți maxilarul - zâmbește, ridică mâna pentru a mângâia, rostește cuvintele care construiesc, mergi acolo unde îți place să fii. Alege rațional traseul emoției tale.

Chiar crezi că ești limitat în opțiuni? Amintește-ți de liberul arbitru! Opțiunile sunt multiple. Tu ai libertatea de a gândi ce vrei, de a spune ce crezi și de a face cum poțtești. Ești OM - deci gândești!

M-a pus pe gânduri asemănarea dintre oameni și elefanți: puiul de elefant este imobilizat cu o funie groasă legată de picior la un capăt și de un pripon bine înfipt în pământ la celălalt capăt. Micul elefant va căuta să se elibereze, dar nu va reuși să rupă funia și nici să smulgă priponul. Cu timpul, elefantul va renunța să mai încerce să se elibereze. Acum, îngrijitorul va înlocui funia cu o sfoară mai subțire. Elefantul continuă să rămână captiv chiar dacă a ajuns matur și puternic. Ca și elefantul, suntem captivi obișnuințelor noastre. Asumă-ți puterea interioară și eliberează-te.

**Aționează întru binele tău! Începe prin a observa lucrurile bune care ți se întâmplă în timpul unei zile și exprimă-ți bucuria trăită acum.** Uneori suntem atât de prinși în trecutul nostru încât spunem, mâncând o prăjitură: „da, e bună, dar am mâncat și altele mai bune.” Alteori alterăm momentul plăcut: „Ce-mi place cadoul tău! Îmi pare rău că te-ai cheltuit!” Diminuăm calitatea unei reușite: „Nu e tocmai rău ce am făcut!”. În timp ce savurăm binele ne gândim la rău: „îmi place ce mănânc acum, dar știu că o să mă îngraș!” Omului fericit nu-i merg toate strună. Omul fericit a învățat să privească spre partea frumoasă a întâmplărilor din viața sa. Bucură-te când ai găsit o soluție la o problemă, când ai gătit ceva gustos, când ți-a pornit mașina dimineața, când toți ai casei sunt sănătoși, când ai ajutat un prieten, când ai învins lenea și ai alergat, când ți-ai cumpărat ceva nou, când ți s-a făcut un compliment, când ai primit un dar, când cineva îți spune că te iubește. Dacă toate acestea îți lipseau, ai fi fost nefericit. Oare de ce prezența lor ne este indiferentă? Fericirea ne sună la ușa în fiecare zi, dar zgomotul făcut de îngrijorări sau regrete nu ne lasă să-i deschidem.

**Cu atenția unui cercetător, depistează toate particulele de bucurie ale acestei zile. Cu pasiunea unui îndrăgostit, exprimă-ți mulțumirea. Cu smerenia unui credincios, fii recunoscător.**

**Temă pentru acasă:**

### **1. Notează-ți binele întâmplat de-a lungul unei săptămâni**

Poți ține un **Jurnal al Bunei Îngrijiri de Sine** și să scrii în fiecare seară lucrurile frumoase de peste zi. Scrie acele lucruri neînsemnate care dacă lipseau te-ai fi supărat. Fericirea este făcută din lucruri mici așa cum un diamant este format din atomi de carbon. Dacă îți este greu să scrii, repetă-le în gând.

### **2. Exprimă-ți bucuria pentru binele întâmplat**

Vorbește cu entuziasm despre reușitele tale, oferă-ți mici recompense, zâmbește oamenilor întâlniți, cântă, spune glume, dansează. Amintește-ți să adormi surâzând!

### **3. Fii recunoscător**

Mulțumește celor care te ajută, mulțumește providenței, mulțumește forței în care crezi, oricât de des.

Dacă, după o săptămână, constăți că ești cu o emoție mai aproape de fericire - continuă!

**Monica Lăcrămioara Bărbulescu**

**Trainer & Coach**

[monicalacramioarabarbulescu@yahoo.com](mailto:monicalacramioarabarbulescu@yahoo.com)