

Continuă Ce Ai Început!

[Descarcă articolul în format audio .mp3](#)

Astăzi mi-am propus să îți prezint o nouă perspectivă referitor la recunoștință. Am auzit de foarte multe ori de la oameni cărora le-am sugerat să practice recunoștința, următoarea întrebare: „cui?”, „cui să fiu recunoscător?”

Răspunsul cel mai simplu pe care l-am oferit în majoritatea cazurilor este: „Universului”. Am observat însă în timp că acest răspuns era perceput de cele mai multe ori ca nesatisfăcător.

De aceea, schimbarea de perspectivă pe care ți-o propun astăzi este aceea că recunoștința este mai mult o trăire decât un act sau o acțiune în sine.

Iar pentru ca să înțelegi mai ușor la ce mă refer o să mă leg de o altă trăire pe care presupun că ai experimentat-o măcar o dată în viața ta. Ar fi interesant să îmi spui că nu ai experimentat niciodată această trăire, însă bănuiala mea este aceea că cel mai probabil ai experimentat-o. Iar trăirea la care mă refer este: melancolia.

Așadar, dacă te-ai întrebat vreodată cui să adresezi recunoștința, te-aș întreba cui ai adresat trăirea melancolică pe care probabil ai experimentat-o cândva în viața ta.

Dacă ești sincer, o să răspunzi că nimănui. Și asta pentru că melancolia, la fel ca și recunoștința autentică este o trăire și nu un act.

Te invit ca dacă nu conștientizase-i deja asta să accepți această schimbare de perspectivă în viața ta. Și asta pentru că dacă schimbi felul în care privești lucrurile, lucrurile se schimbă. Țin să subliniez acest aspect în acest moment al modulului 3 fiindcă dacă ai început practica recunoștinței la

începutul acestei luni, știu că este foarte probabil ca să fi renunțat deja până în acest moment.

Așa că dacă ai renunțat, iată o modalitate prin care să nu te dai bătut. Folosește-te de această perspectivă a trăirii în cadrul sesiunii de recunoștință de astăzi. Astfel vei da practicii un restart sau continuitate în cazul în care ai practicat recunoștința în fiecare zi de la începutul modulului și până astăzi.

Cum fac să simt această trăire?

Și aceasta este o întrebare pe care am primit-o des de-a lungul timpului. Dacă este să fiu 100% sincer la această întrebare răspund cu o alta: „*Cam cât de mult îți dorești tu de fapt să simți această trăire?*” Răspunsul pe care îl dai este esențial.

Fiindcă așa cum pofta vine mâncând, trăirea vine practicând.

Marea greșeală pe care o fac majoritatea oamenilor este aceea că vor rezultate imediate. Nu fă aceeași greșeală. Iar dacă îți dorești cu adevărat să respiri recunoștință prin fiecare por nu renunța la practică timp de 60 de zile. Fără nicio excepție, practică timp de 60 de zile recunoștința în fiecare dimineață și în fiecare seară.

Chiar dacă nu simți nimic. Chiar dacă ceea ce rostești în timpul practicii nu sunt decât niște idei care îți plac, dar pe care nu le simți neapărat. Chiar dacă ai împrumutat [lista cuiva](#) și nu faci decât să repeți acele lucruri în fiecare dimineață și în fiecare seară.

Dacă îți dorești cu adevărat trăirea recunoștinței în viața ta, nu renunța nici în ruptul capului. Iar eu îți garantez în proporție de (mă încumet să zic) 100% că după 60 de zile în care în fiecare zi ai avut 2 sesiuni de recunoștință, vei începe inevitabil să trăiești ceea ce până acum numai rosteai.

Dacă decizi că merită să faci acest efort depinde însă în totalitate numai și numai de tine. Iar dacă ești în dubii, am cules astăzi câteva motive argumentate științific pentru care merită să fii recunoscător. Motive pentru care, dacă nu simți deja trăirea autentică a recunoștinței, merită să faci chiar din ziua de astăzi prima din cele 60 de zile de care am vorbit mai sus.

Rezultate științifice

1. Practica te transformă într-un om fericit

Rezultatul acestui studiu vine să confirme de fapt ceea ce am subliniat mai sus acolo unde spuneam că a trăi sentimentul este esențial. Însă dacă nu îl trăiești, să practici recunoștința te poate face să îl trăiești. Studiul publicat în 2003 în *Journal of Personality and Social Psychology* a demonstrat în primul rând faptul că oamenii care sunt fericiți tind să fie mai recunoscători și să aprecieze cu adevărat ceea ce au. **Același studiu a demonstrat însă și faptul că a practica recunoștința voit**(așa cum ți-am sugerat cu exercițiul celor 60 de zile) **te face mai fericit.**

2. Practica te ajută să nu cazi într-o eventuală capcană

Să practici recunoștința în mod regulat te ajută să devii stăpânul minții tale. Și spun asta pentru că acest al doilea studiu pe care o să îl amintesc aici a demonstrat că oamenii tind să uite în mod natural toate binecuvântările care le sunt dăruite zilnic de către Univers. Psihologii care au condus acest studiu au demonstrat că durerea de a pierde ceva este de două până la patru ori mai puternică decât bucuria de primi același lucru. Prin practică, tu poți să inversezi acest rezultat în cazul tău. Stă în puterea ta.

În loc de final

Ca să concluzionez mesajul pe care ți l-am transmis astăzi sună în felul următor:

Recunoștința autentică este o trăire pe care dacă nu o simți deja, o poți obține prin practică. Tot ceea ce trebuie să faci este să te angajezi și menții în exercițiu pe o durată de 60 de zile. Dacă cumva ai renunțat să practici recunoștința, folosește-te de acest mic substrat pe care ți l-am explicat astăzi și readu această magnifică practică în viața ta. Fii recunoscător zilnic pentru binecuvântările din viața ta. Apreciază ceea ce ai, și o să vezi cum acele lucruri pe care te concentrezi cresc în intensitate și te conduc într-un final la trăirea recunoștinței adevărate.

Îți mulțumesc că ești!

-
1. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). [Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life](#). *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
 2. Tversky, A., & Kahneman, D. (1992). [Advances in Prospect Theory: Cumulative Representation of Uncertainty](#). *Journal of Risk & Uncertainty*, 5(4), 297–323.

[0 Listă A Recunoștinței: Câteva Idei Pe Care Să Le Iei În Considerare](#)

[Descarcă articolul în format audio .mp3](#)

Astăzi m-am gândit să îți dăruiesc o listă cu câteva idei pentru care merită să fii recunoscător. Îmi propun să te

inspir să aduci această minunată practică în viața ta. Chiar și dacă doar una dintre sugestiile de mai jos te inspiră, articolul și-a atins scopul.

În cele ce urmează îți prezint lista, iar la final îți propun și un nou exercițiu prin intermediul căruia să aduci practica recunoștinței în viața ta. Simt să îți mai spun acum că nu este neapărat necesar să faci toate exercițiile pe care ți le voi propune pe parcursul acestui modul. Esențial este să alegi măcar un tip de exercițiu pe care să îl practici zilnic. Eu ofer mai multe pentru ca tu să poți să îl alegi pe cel care ți se potrivește.

Iată lista:

- Partenerul tău, prietenii tăi, membrii familiei tale
- Sănătatea ta
- Faptul că ai un venit
- Cărți de citit
- Muzică încântătoare
- O cană cu ceai
- Să gătești pentru ceilalți
- Un foc blând
- Internetul
- Să faci lucruri pline de însemnătate
- Somnul
- Faptul că ești în viață
- Timpul petrecut cu tine însuși
- Suportul pe care ți-l oferă ceilalți atunci când ai nevoie
- Bucuria de a învăța
- Amuzamentul de a explora
- Comunitatea
- Faptul că ești capabil să oferi ajutor
- Abilitatea de a te exprima prin scris, muzică, artă, muncă
- Abilitatea de a simți iubire
- Abilitatea de a mirosi

- 0 zi însorită
- Ploaia
- Natura
- Apusul/răsăritul
- Un film de excepție
- Respirația ta
- Faptul că ești capabil să mănânci ceva delicios
- Ai un acoperiș deasupra capului
- Exiști

Iar acum că ai parcurs lista, și sper că măcar unul dintre punctele de mai sus te-a făcut să te simți inspirat, o să închei așa cum ți-am promis cu un exercițiu. Iată în ce constă:

- Recomandarea mea este să stai întins în pat în timp ce faci exercițiul. Aceasta este poziția care mie personal mi-a adus cele mai mari beneficii.

1. **Atenție asupra inimii.** Fixează-ți atenția asupra ariei din jurul inimii tale. Aria din mijlocul pieptului tău. (*durată: aprox. 1 minut*)

2. **Respirația inimii.** Respiră adânc, dar calm și imaginează-ți că aerul intră și iese prin zona din mijlocul pieptului tău. (*durată: aprox. 2 minute*)

3. **Sentiment.** Cât timp te concentrezi asupra zonei potrivite și simți ca și cum ai respira prin mijlocul pieptului tău, adu-ți în minte un sentiment pozitiv. Imaginează-ți de exemplu o pajiște verde, un vârf de munte, o experiență minunată pe care ai avut-o împreună cu familia etc. După ce ai ales momentul, simte trăirea și **fii sincer recunoscător** pentru respectiva experiență. (*durată: aprox. 3 minute*)

Sunt recunoscător că faci parte din viața mea!

Cosmin

Înregistrare Fericire

Webinar:

Esențial Este Să Începi

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Dalai Lama spunea:

*În fiecare zi, gândește-te atunci când te trezești, astăzi sunt binecuvântat să fiu în viață, am o viață foarte prețioasă, **nu am de gând să o irosesc**. Sunt hotărât să îmi folosesc toată energia pentru evoluția mea. Sunt hotărât să ating iluminarea spre beneficiul tuturor ființelor vii. **0 să emit gânduri armonioase la adresa celorlalți, și nu o să mă enervez sau gândesc negativ despre ceilalți. 0 să îi ajut pe ceilalți atât de mult cât pot.***

În tandem cu mesajul de mai sus, *Melody Beattie* zicea că:

***Recunoștința deblochează plinătatea vieții.** Transformă ceea ce avem în destul și chiar mai mult. Transformă negarea în acceptare, haosul în ordine, confuzia în claritate. Poate transforma o masă într-o sărbătoare, o casa într-un cămin, un străin într-un prieten.*

Am ales să încep cu aceste citate pentru că le consider

reprezentative pentru subiectul lunii 3, și anume recunoștința. Dacă încă ești în dubii referitor la dacă merită sau nu să aduci această minunată practică în viața ta, m-am gândit să îți prezint o parte din beneficiile esențiale ale recunoștinței:

- **Recunoștința îți reamintește de lucrurile pozitive care se întâmplă în viața ta.** Înveți cum să apreciezi mai mult oamenii din viața ta, indiferent dacă vorbim despre oameni apropiați sau oameni pe care îi întâlnești poate pentru prima dată.
- **Recunoștința îți reamintește ceea ce este important pentru tine.** Ai probleme la serviciu? Fii recunoscător că ai un loc de muncă. Fii recunoscător pentru că ai provocări și viața pe care o trăiești nu este plictisitoare.
- **Recunoștința îți reamintește să mulțumești celorlalți.** Simplul act de a spune „Mulțumesc!” cuiva poate face o foarte mare diferență. Oamenii iubesc să fie apreciați pentru ceea ce ei sunt cu adevărat. Să practici recunoștința este o modalitate excelentă de a-ți reaminti că ești înconjurat de scânteii de dumnezeire.

Aș putea probabil să continui la nesfârșit cu motive dintre cele mai diverse pentru care merită să practici recunoștința. Important însă este să percepi esențialul și să treci cât mai rapid la a pune în practică acest obicei minunat.

Dacă nu ai făcut-o deja, te invit să vizionezi și acest video: <https://www.facebook.com/groups/427827694077446/permalink/451397925053756/> în care am explicat în detaliu una dintre cele mai simple modalități prin care poți practica recunoștința începând de astăzi.

Recomandări Cu Care Să Începi

1. **Fă din recunoștință o practică zilnică.** Alocă un minut în fiecare dimineață, și fii recunoscător acelor oameni

care au făcut ceva frumos pentru tine. Nu o să poți acoperi totul într-un singur minut. Însă pentru început este suficient.

- 2. Când ai o zi grea... fă o listă cu lucruri pentru care ești recunoscător.** În general oamenii li se întâmplă din când în când să experimenteze stări de disconfort. Poate pentru că ai ales să te stresezi. Poate pentru că ai experimentat ceva pe care l-ai catalogat ca fiind negativ. etc. Important este să detectezi aceste momente, să iei o pauză și să faci cel puțin mental o listă cu lucruri pentru care ești recunoscător. – oamenii importanți din viața ta, faptul că ai un serviciu, faptul că ai un acoperiș de asupra capului.
- 3. Când ai în fața ta o provocare, fii recunoscător pentru aceasta.** Mulți oameni văd provocările ca fiind ceva negativ. Asta însă nu conduce la nimic. Învață să fii recunoscător pentru provocarea pe care o ai în față. Asta te va transforma dintr-un om care se plânge într-o persoană pozitivă.

Pentru că acesta este un articol de început, și pentru că este plin de exerciții practice, am decis să nu te încarc foarte mult. **Important pentru tine este ca în această zi din viața ta să începi să practici recunoștința.**

Chiar dacă practica înseamnă 1 minut de recunoștință în fiecare dimineață, important este să începi. Folosește-te de sugestiile din acest articol, dar și de sugestia din [filmuleț](#) și fă loc recunoștinței în viața ta. Personal, am 100% încredere că o să reușești. Iar dacă întâmpini probleme, nu uita că sunt aici să te susțin, și nu uita că ai alături o comunitate de oameni senzaționali gata să îți vină în ajutor. Succes!

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

Găsește Echilibrul Fericirii Tale

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Iată-ne față în față cu ultimul articol al celui de-al doilea modul din Academia Fericirii. Așa cum ți-am mai spus și în alte rânduri, fiecare modul are un scop foarte bine definit. Poziția sa în program este de asemenea foarte atent gândită.

Modulul 2 dedicat fericirii a stat sub semnul a două intenții principale. Una dintre ele ți-am dezvăluit-o chiar din [primul articol](#). Cea de-a doua intenție a fost aceea de a **elimina puțin confuzia** referitor la destinația finală. După ce vei fi terminat de citit și articolul de astăzi, **am parcurs împreună 20% din drum.** Iar tu vei avea o idee mult mai clară despre ce înseamnă de fapt acea fericire pe care ți-o propun și despre care știu sigur că o poți dobândi.

Am lucrat împreună atât pentru ca tu să îți acorzi astăzi o notă mai mare decât ți-ai acordat pe [6 ianuarie](#), dar și pentru a-ți defini ție însuți cum poți caracteriza această fericire înspre care tinzi.

Ținând cont că aproape 20% din drum este deja parcurs, articolul de astăzi fiind ultimul din modul l-am construit ca pe unul de care tu să te folosești pentru a privi spre viitor.

De aceea, am cules pentru tine o poveste sufită foarte veche, pe care te invit să o citești relaxat dar cu atenție:



Un rege și-a chemat înțelepții de la curte și le-a zis: „Urmează să-mi fac un inel foarte frumos. Am unul dintre cele mai bune diamante posibile. Vreau să pun înăuntrul inelului un mesaj care să-mi poată fi de ajutor într-un moment de disperare covârșitoare. Mesajul trebuie să fie foarte scurt, ca să poată fi ascuns în inel, sub diamant”.

Erau cu toții înțelepți, erau cu toții mari învățați; ar fi fost capabili să scrie tratate grandioase. Dar să-i dea un mesaj nu mai lung de două-trei cuvinte, care să-l ajute în momente de disperare cruntă...S-au gândit, au căutat în cărțile lor, dar nu au putut găsi nimic.

Regele avea un slujitor bătrân, care îi era aproape ca un tată – fusese slujitorul tatălui său. Mama regelui murise de timpuriu, iar slujitorul acesta avusese grijă de el, așa că nu era tratat ca un slujitor. Regele avea față de el un imens respect.

Bătrânul i-a zis: „Eu nu sunt un înțelept, nu sunt un învățat; dar știu mesajul – fiindcă nu există decât un singur mesaj. Iar oamenii aceștia nu ți-l pot da; el nu poate fi dat decât de către un mistic, de un om care s-a cunoscut pe sine.

În îndelungata mea viață la palat, mi-a fost dat să întâlnesc

tot felul de oameni, iar printre ei am întâlnit odată un mistic. Fusese și el un oaspete al tatălui tău, iar eu am fost cel care s-a ocupat de el. La plecare, în semn de mulțumire pentru serviciile mele, mi-a dat acest mesaj”,

și bătrânul l-a scris pe o bucățică de hârtie. L-a împăturit și i-a zis regelui: „Să nu-l citești, să-l ții ascuns în inel. Deschide-l numai când orice altceva a dat greș, când nu mai există cale de ieșire.”

Acel moment a venit nu peste multă vreme. Țara a fost invadată, iar regele și-a pierdut regatul. Fugea pe calul său ca să-și salveze viața, iar dușmanii erau pe urmele lui. El era singur; ei erau mulți. A ajuns într-un loc unde cărarea se termina, a ajuns într-un punct mort. Nu se putea întoarce, ar fi însemnat să dea peste dușman; acesta se apropia, se auzeau copitele cailor. Înainte nu se putea duce, iar altă cale nu mai era...

Deodată și-a adus aminte de inel. L-a deschis, a scos hârtia și a găsit acolo un mesaj extraordinar de prețios. Stătea scris atât: **„Și asta va trece”**. O mare tăcere l-a cuprins când a citit această propoziție: **„Și asta va trece”**. Și a trecut

Totul trece; nimic nu dăinuie în lumea aceasta. Dușmanii care îl urmăreau pesemne că s-au rătăcit prin pădure, pesemne că au apucat-o pe o altă cărare; încet, tropotul copitelor s-a stins, până când nu s-a mai auzit deloc.

Regele le-a fost cum nu se poate mai recunoscător slujitorului și misticului necunoscut. Cuvintele acelea s-au dovedit miraculoase. A împăturit hârtia, a pus-o la loc în inel, și-a adunat oastea din nou și a recucerit regatul.

Iar în ziua în care intra victorios în capitala lui, pretutindeni era sărbătoare, muzică, dans – iar el se simțea foarte mândru de el.

Bătrânul era prezent și mergea pe lângă trăsură. El i-a zis

regelui: „Acesta este de asemenea un moment potrivit ca să citești mesajul.”

Regele i-a zis: „Ce vrei să spui? Acum sunt victorios, oamenii sărbătoresc. Nu sunt lovit de disperare, nu sunt într-o situație fără ieșire”.

Bătrânul i-a spus: „Ascultă. Sfântul mi-a spus așa: <<mesajul ăsta nu e numai pentru restriște, el e și pentru ceasurile de veselie. Nu e numai pentru atunci când vei fi înfrânt; e și pentru atunci când ieși victorios – nu doar când ești cel de pe urmă, ci și când ești primul.>>”

Iar regele a deschis inelul, a citit mesajul: „**Și asta va trece**”. Și deodată aceeași pace, aceeași tăcere, în mijlocul mulțimilor jubilând, celebrând, dansând... dar mândria, ego-ul dispăruse.

Totul trece.

Regele l-a rugat pe bătrânul servitor să vină să șadă alături de el în trăsură. L-a întrebat: „Mai e și altceva? **Totul trece... Mesajul tău mi-a fost de un ajutor imens**”.

Bătrânul i-a zis: „Al treilea lucru pe care l-a spus sfântul a fost: <<**Adu-ți aminte că totul trece. Doar tu rămâi; tu rămâi pururi ca un martor**>>”.

Deci acesta este răspunsul la întrebarea ta: **totul trece, dar tu rămâi. Tu ești realitatea; orice altceva nu e decât un vis. Visele frumoase și coșmarurile se succedă pe rând... Dar nu contează dacă e un vis frumos sau un coșmar; ceea ce contează e cel care vede visul. Văzătorul e singura realitate.**

Om frumos care citești acest articol, mesajul meu de astăzi pentru tine este acela că **tu ești realitatea și orice altceva nu este decât un vis. Fericirea este echilibrul sentimentelor tale**, iar acest echilibru îl vei obține cu siguranță în timp

ce parcurgi acest program. Să nu cumva să faci greșeala de a-ți dori rezultate de pe azi pe mâine. **20%** din drum este parcurs. Răspunde-ți sincer la întrebarea: „*A fost frumos până aici?*”.

Prin articolul de astăzi te îndemn să experimentezi în viața ta atitudinea lui „*Și asta va trece*”, iar pentru că știu că povestea poate avea mai multe interpretări și mesajul poate părea ambiguu pe alocuri, te invit la o dezbatere pe grupul de **facebook**:

<https://www.facebook.com/groups/427827694077446/>

Miercurea viitoare începem modulul pe parcursul căruia vei învăța cum să practici recunoștința în fiecare zi bucurându-te de beneficiile acesteia. Zilele următoare urmează să fac un spațiu de votare pentru a alege împreună data și ora pentru webinarul aferent modului 2.

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

Comunică Deschis

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Sper că ai citit articolul despre **legământul fericirii** și am încredere că ai luat decizia corectă. Acum nu mai contează ceea ce se întâmplă în viața ta. Asta fiindcă tu ai ales deja fericirea necondiționată. **Lucrurile chiar sunt atât de simple pe cât par.** Dacă de la lectura ultimului articol și până astăzi ai experimentat clipe de tristețe, asta nu este din niciun alt motiv înafară de acela că nu ai făcut un legământ

100% sincer.

Apropo, dacă nu ai citit ultimul articol, ai un link înspre el aici: <http://academiafericirii.fiimplinit.ro/bonus-1-legamantul-fericirii/> Este esențial pentru fericirea ta să îl fi parcurs. O să redau și aici un fragment important:

„Îți dorești să fii fericit de acum și până la sfârșitul zilelor tale, indiferent de ceea ce se întâmplă în viața ta?”

Dacă răspunzi prin da, înseamnă că pentru tine nu mai contează ce se întâmplă în viața ta. Nu contează dacă soția te părăsește, dacă soțul îți moare, dacă bursa se prăbușește sau dacă mașina ta face pană în timp ce te afli pe autostradă în mijlocul nopții. Astfel de lucruri se pot întâmpla oricând, și cel mai probabil chiar ți se vor întâmpla pe parcursul acestei vieți. **Dacă tu îți dorești însă să mergi pe cea mai înaltă cale spirituală, va trebui să răspunzi printr-un da absolut și sincer la întrebarea: „Vrei să fii cu adevărat fericit?”**. Nu condiționa răspunsul în funcție de „dacă”, de „și” sau de „dar”. Lasă toate condiționările la o parte, și alege chiar acum și chiar aici să fii cu adevărat fericit pentru tot restul vieții tale.

Probabil te-ai obișnuit deja cu mine prezentându-ți numai și numai chestiuni esențiale. Dacă trec pe o foaie de hârtie schița unui articol, iar aceasta conține, să zicem, 10 puncte, următoarea întrebare pe care mi-o pun este: **„Care dintre aceste puncte nu sunt esențiale?”** Astfel elimin ușor câteva.

Mai apoi, având în față punctele rămase, mă întreb: **„Dacă aș putea să păstrez numai un singur punct din toată lista, care ar fi acela?”**. Nu întotdeauna reușesc să mă opresc asupra unei singure idei. Uneori esențialul poate fi redat numai folosind mai multe propoziții.

Astăzi însă sunt fericit. Și sunt fericit pentru că, la fel ca tine, și eu am un legământ al fericirii. Am însă și un motiv în plus de fericire. Uitându-mă pe lista de idei pentru

astăzi, am putut extrage un singur punct(**esențial**) pe care urmează să ți-l prezint în amănunt.

Ce trebuie tu să ai în minte în timp ce parcurgi informația care urmează, sună în felul următor: **„Este esențial pentru fericirea mea să comunic sincer și deschis, din postura celui care sunt cu adevărat”!**

Comunică deschis!

Spune cu fiecare ocazie ceea ce gândești. Sau măcar spune cât mai des ceea ce gândești. Evită situațiile în care te închizi în tine din diverse motive.

Premisa de la care plec în acest raționament s-ar putea să îți fie familiară. Ea sună în felul următor: **„Tu ești energie, la fel cum și orice altceva din jurul tău este energie”.** Atunci când tu comunici cu altcineva, ceea ce are loc nu este altceva decât o interacțiune între 2 forme de energie.

Există 2 modalități principale prin care tu poți refuza un schimb energetic deschis: minciuna și evitarea adevărului.

1. Minciuna

Să spunem că te întâlnești cu un coleg de liceu cu care nu te-ai mai văzut de mult timp. Vă salutați, iar el începe să îți povestească o parte din realizările sale. Îți povestește cum și-a luat o casă mare cu piscină alături. Că este patronul unei companii recunoscute la nivel național și că are o familie fericită.

S-ar putea ca tu tocmai să îți fi dat demisia, să ai credit la bancă și să fii în divorț. Totuși nu poți permite să pari atât de jos față de fostul tău coleg. Te gândești că oare ce o să spună despre tine. Așa că începi să inventezi o poveste frumoasă care să dea cât de cât bine în comparație cu povestea vieții lui.

Vei fi tu oare fericit în urma acestui dialog, sau vei intra

într-o stare în care vei avea muștrări de conștiință? Mai mult ca sigur cea de-a doua variantă. Iar situații asemănătoare cu cea pe care am descris-o mai sus apar în viața ta aproape zilnic. Esențial pentru fericirea ta, așa cum probabil anticipai este să conștientizezi ceea ce faci înainte de a face și să te oprești. Spune adevărul. Nimic grav nu se va întâmpla. Iar pe lângă faptul că nimic grav nu se va întâmpla, vei experimenta o stare de calm și încredere în tine.

2. Evitarea adevărului

Această modalitate de a bloca energia care vrea să curgă natural din și prin tine este chiar mai întâlnită decât minciuna în sine.

Amintește-ți de câte ori nu ți s-a întâmplat să vorbești cu cineva, iar prin minte să îți treacă tot felul de gânduri: „Uite ce căciulă urâtă are, dar nu îi spun fiindcă s-ar putea să se supere.” sau „Are o pată pe față, dar nu îi atrag atenția fiindcă nu știu cum o să reacționeze” sau „L-aș înjura și l-aș face în toate felurile, dar nu, în societate trebuie să ne comportăm frumos, așa că o să continui să zâmbesc și să aprob dând din cap”.

De câte ori nu ți s-a întâmplat ceva asemănător?

Sau de câte ori nu ai avut impulsul să spui ceva cuiva. Să dezvălui ceea ce simți sincer, însă te-ai oprit dintr-un motiv sau altul.

Dacă într-adevăr ții la fericirea ta, [legământul din articolul precedent](#) este tot ce ai nevoie. Totul constă de fapt în alegerea ta sinceră de a fi fericit în mod necondiționat. Ca să îți vin în ajutor însă, ți-am prezentat astăzi această perspectivă esențială.

Datoria ta după parcurgerea acestui material, este și ea una singură dar esențială: **Până miercurea viitoare când apare următorul articol, mergi în fiecare zi cu măcar 1 singur gând**

până la capăt. Este ceva foarte ușor de făcut zilnic fiindcă ai sute de astfel de gânduri pe care le-ai spune, dar le ții numai pentru tine. Așa că, dacă chiar ții la fericirea ta, ia în considerare exercițiul și pune-l în aplicare. **Totul în acest program are un scop foarte clar.** Așa că, dacă vrei ca programul per ansamblu să aibă efectul scontat, fii sincer zilnic cel puțin o dată. Asta e tot ce ai de făcut, iar dacă cumva nu ai făcut legământul, te invit să îl faci acum: <http://academiafericirii.fiimplinit.ro/bonus-1-legamantul-fericirii/>

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

Bonus 1: Legământul Fericirii

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Voi nu mă puteți face nefericit. În cel mai bun caz puteți să îmi creați o stare de disconfort, asta e tot. – Osho

Astăzi te invit să faci un legământ cu tine însuși. Am numit acest legământ, **legământul fericirii**, și asta pentru că te invit chiar acum să alegi pentru tine însuși să fii fericit în mod necondiționat.

Cea mai înaltă cale spirituală este viața însăși. Dacă știi cum să îți trăiești zi de zi viața, aceasta poate deveni o experiență eliberatoare. Fiecare om trebuie să realizeze că în această viață nu ai decât o singură opțiune. Iar această opțiune nu se referă la carieră, la căsnicie sau la căutarea lui Dumnezeu. În **ultimă instanță, nu există decât o singură decizie care contează cu adevărat: îți dorești cu adevărat să**

fii fericit, sau nu? Și totul, dar absolut totul se rezumă la răspunsul la această întrebare. Odată făcută această alegere, calea ta prin viață îți va deveni absolut limpede.



Marea majoritate a oamenilor nu îndrăznesc să ia această decizie, fiind convinși că aceasta nu se află sub controlul lor. De exemplu, ei ar putea spune: *„Sigur că îmi doresc să fiu fericit, dar cum aș putea, căci soția m-a părăsit!”* **Cu alte cuvinte, ei își doresc să fie fericiți, dar nu și fără soția lor.** Întrebarea de mai sus însă nu face nicio referire la condiționarea fericirii. Ea spune doar atât: ***„Îți dorești cu adevărat să fii fericit sau nu?”*** Cine nu se complică inutil își dă seama că fericirea sa chiar se află sub controlul său.

Imaginează-ți că tocmai ai plecat într-o lungă călătorie prin deșert. Ai plecat alături de o echipă întreagă. O furtună aprigă de nisip a făcut să vă pierdeți unul de altul. Ai supraviețuit totuși, dar acum te afli în mijlocul pustietății fără nicio posibilitate de a te orienta. De vreo 3 zile nu ai mai pus nici măcar o picătură de apă în gură și te afli în bătaia directă a soarelui. Ai ajuns la capătul puterilor. Totuși, undeva în zare observi o mașină de teren. Speri să nu

ți se pară și te îndrepti cu ultimele puteri înspre mașină. Ajuns acolo, cineva din mașină îți spune: „O, Doamne! Sărmanul de tine! Dorești niște apă? De care ai prefera? Avem apă alcalină, limonadă, apă de fântână de izvor. De care preferi?”

Adevărul este că **nu îți pasă!** ce fel de apă îți va da. De fapt, nici măcar nu dorești să te gândești la acest lucru. De aceea, nu răspunzi decât printr-un singur cuvânt: „Apă.” Acest răspuns nu are nimic de-a face cu preferințele tale mentale, ci cu o nevoie stringentă a corpului tău.

La fel se petrec lucrurile și în cazul întrebării despre fericire. Întrebarea este cât se poate de simplă: „**Îți dorești să fii fericit?**” Dacă răspunsul este afirmativ, rostește-l fără niciun calificativ care să îl condiționeze. La urma urmelor, adevărata semnificație a întrebării este: „**Îți dorești să fii fericit de acum și până la sfârșitul zilelor tale, indiferent de ceea ce se întâmplă în viața ta?**”

Dacă răspunzi prin da, înseamnă că pentru tine nu mai contează ce se întâmplă în viața ta. Nu contează dacă soția te părăsește, dacă soțul îți moare, dacă bursa se prăbușește sau dacă mașina ta face pană în timp ce te afli pe autostradă în mijlocul nopții. Astfel de lucruri se pot întâmpla oricând, și cel mai probabil chiar ți se vor întâmpla pe parcursul acestei vieți. Dacă tu îți dorești însă să mergi pe cea mai înaltă cale spirituală, va trebui să răspunzi printr-un da absolut și sincer la întrebarea: „*Vrei să fii cu adevărat fericit?*”. Nu condiționa răspunsul în funcție de „dacă”, de „și” sau de „dar”. Lasă toate condiționările la o parte, și alege chiar acum și chiar aici să fii cu adevărat fericit pentru tot restul vieții tale.

Fii sincer, și fericirea îți va fi alături. Marea majoritate a oamenilor nu este fericită pentru că oamenii nu sunt pe deplin sinceri cu ei înșiși. Ei își doresc să fie fericiți, însă vor să facă asta numai în anumite condiții: *atunci când se întâmplă sau nu se întâmplă anumite lucruri.*

Tu trebuie să dai un răspuns necondiționat la această întrebare, și chiar poți să o faci. Dacă te decizi să fii fericit de acum și până la sfârșitul zilelor tale, nu numai că vei fi astfel, dar vei trăi chiar iluminarea. **Fericirea necondiționată este cea mai înaltă tehnică spirituală din câte există.**

De aceea, invitația mea pe care ți-o adresez în acest articol poate fi rezumată în felul următor: **Fă chiar acum un legământ cu tine însuți: Legământul Fericirii. Decide-te singur, dacă chiar vrei să nu vrei să trăiești fericit până la finalul zilelor tale.** Fii sincer, și întreabă-te cât se poate de serios dacă tu chiar vrei să fii fericit în mod necondiționat.

În cazul unui răspuns afirmativ, adu-ți în minte exercițiul de imaginație în care nu mai băuse-i apă de 3 zile, iar omul din mașină încerca să condiționeze dorința ta de a bea apă întrebându-te de care vrei.

Întâmplările vin și pleacă din viața ta. În fiecare zi ești supus unui număr aproape infinit de stimuli. Viața înfloarește, se dezvoltă și crește în jurul tău. Dacă te-ai hotărât la modul cel mai serios să faci acest legământ cu tine însuți, infinitatea de stimuli și evenimente nu mai contează pentru tine. Toate evenimentele din viața ta, nu mai sunt altceva decât variante ale apei pe care tu ți-o dorești atât de mult. Nu contează dacă viața îți oferă limonadă, apă de izvor, apă de fântână sau apă alcalină. **Pe tine chiar nu te interesează, pentru că dincolo de condiționările din mintea ta a rămas numai dorința aprigă, sinceră și definitivă că ai nevoie de apă.**

Apa este o metaforă pentru fericire. Limonada, apa de izvor sau cea de fântână sunt evenimentele din viața ta. **Alegerea îți aparține însă în totalitate,** iar eu nu pot alege în locul tău. Îți dorești să fii fericit la fel de mult cum ți-ai dori o picătură de apă după 3 zile în deșert? Răspunsul numai tu îl știi. Însă dacă ești pe deplin sincer cu tine însuți, și am

încredere că poți avea un astfel de moment de sinceritate, tu poți alege chiar acum fericirea necondiționată.

Alegerea îți aparține în totalitate. **Eu sper și cred că vei alege înțelept cu curaj și sinceritate.**

Îți doresc să fii fericit și înconjurat de iubire în fiecare zi a vieții tale de acum încolo!

Mulțumesc pentru inspirație lui Michael Singer

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

Înregistrare Webinar: Invitat Florin Roșoga

Scopul Universului Este Și Scopul Tău

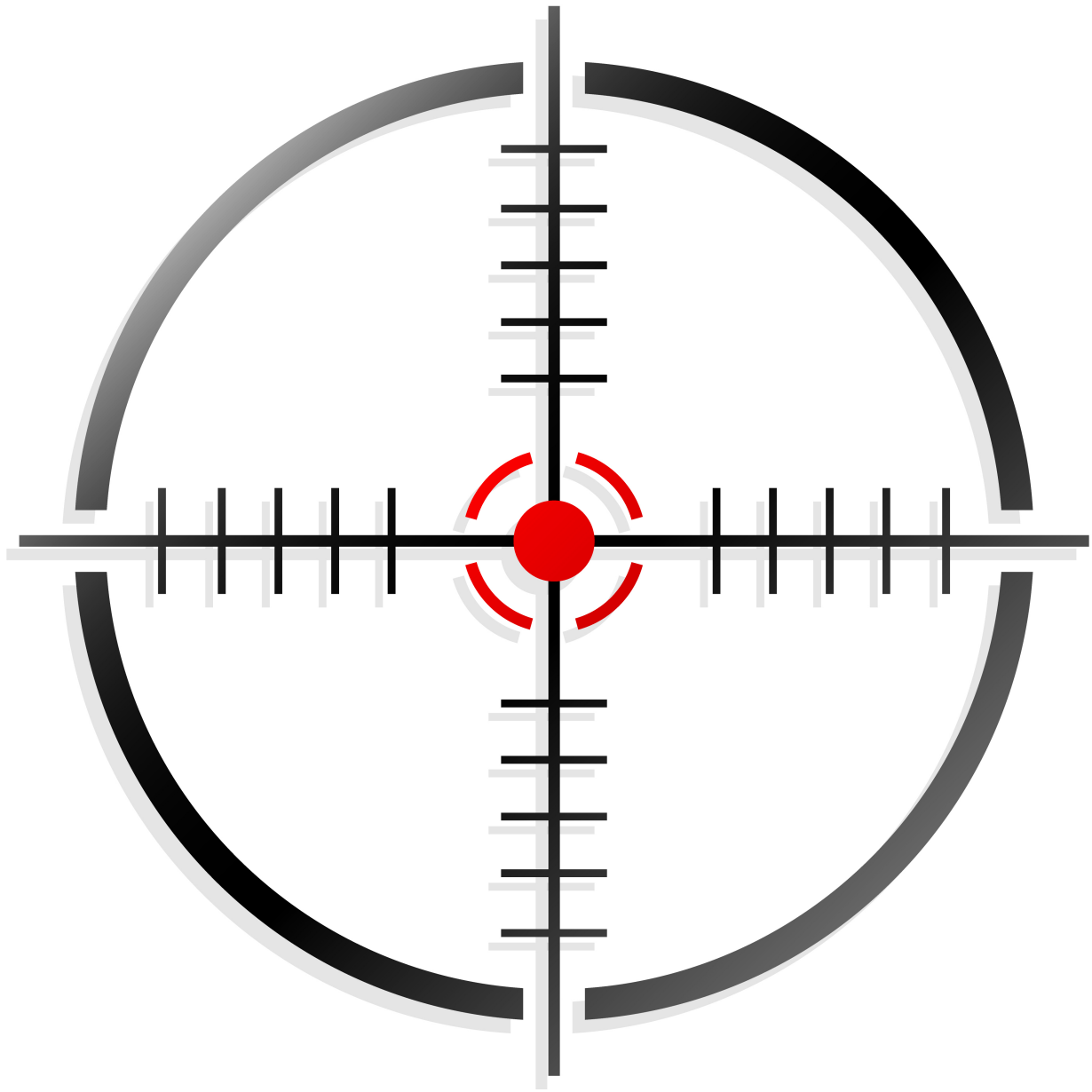
[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Astăzi mi-am propus să abordez cel mai important subiect atunci când vine vorba de fericire. Esențialul. Acel ceva pe care dacă nu îl ai, șansele de a fi fericit sunt aproape 0.

Și mai interesant este faptul că dacă ai acest singur lucru, nu prea mai contează de care alte aspecte ale vieții tale te îngrijești sau nu, că tot vei fi fericit. Inevitabil. Și asta, doar pentru că rezonezi și ai acest unic și singur lucru.

Poate te gândești: „*Bine Cosmin, hai spune-mi odată.*” sau „*Nu există așa ceva. Fericirea este un cumul de factori și nu depinde de un singur lucru*”. Indiferent de gândul pe care îl ai acum în minte, eu vreau să te asigur încă de la începutul acestui articol că vorbesc cât se poate de serios. Acest singur aspect al vieții tale chiar există. Și dacă îl ai, chiar vei duce o viață fericită și împlinită.

Înainte de a-ți dezvălui despre ce este vorba, te rog să te gândești tu însuși care ar putea fi acest singur lucru care să te facă fericit. **Unul singur, nu mai multe.** Și ca să te ajut îți spun că este vorba despre un singur cuvânt. **Chiar oprește-te din lectura acestui articol pentru măcar 1 minut și alege un lucru. Alege un singur cuvânt despre care crezi tu că este cheia fericirii tale.**



Perfect! Acum că l-ai ales...dar stai puțin...nu cumva încerci să trișezi? **Nu trișa că te văd.** Oprește-te pentru un minut și întreabă-te care este acel ceva pe care dacă l-ai avea ai fi fericit. Mai apoi continuă cu lectura articolului... □

Ok, acum te cred pe cuvânt că l-ai ales, și îți mulțumesc. Este important că ai făcut-o pentru că vei putea compara alegerea ta cu cea ce îți propun eu ca fiind esențialul. Acel element cheie despre care mi-am propus eu să îți vorbesc astăzi se numește:

Scop

Iar în cele ce urmează o să îți dau toate detaliile și motivele pentru care scopul are o atât de mare relevanță atunci când vorbim despre fericirea ta.

Majorității oamenilor nu îi este clar de ce se trezește dimineața. Și atât timp cât datul jos din pat nu are un scop mai mare decât supraviețuirea ta ca individ, șansele de a fi cu adevărat fericit sunt foarte mici.

Mi-ai putea spune că mie îmi este ușor să vorbesc despre scop. Doar am un blog prin care inspir zilnic mii de oameni. Dar ce să faci tu în cazul în care nu ai nici cea mai vagă idee.

Ei bine, dă-mi voie să îți povestesc o secvență din viața mea. Eram prin clasa a VI-a, a VII-a iar viața mea arăta în felul următor. Ziua începea trezindu-mă pe la la 9:00 dimineața. Orele începeau după amiază așa că nu avea niciun rost să mă trezesc mai devreme. Plus că eram obosit de la talk-show-urile de politică pe care le urmăream până în miez de noapte.

Imediat ce mă trezeam dădeam drumul la calculator și începeam să joc Need for Speed sau Counter Strike. Și între noi fie vorba nici măcar nu eram un jucător foarte bun la nici unul dintre aceste jocuri. După vreo oră de jucat, îmi dădeam seama că îmi este foame. Motiv pentru care tăiam o pâine în jumătate. O umpleam cu salam. Trânteam niște muștar sau bulion deasupra, iar mai apoi mâncam mărșă sandwich în timp ce, ai ghicit, continuam să joc Need for Speed și Counter Strike.

Când se apropia momentul în care ar fi trebuit să plec spre școală, de cele mai multe ori îmi spuneam că o absență la prima oră nu are să conteze așa de mult, și continuam să mă joc. După încă o oră îmi urneam fundul înspre școală lăsând în urma mea o debandadă de nedescris. Patul nefăcut. Haine aruncate prin casă. Farfuria în care fusese sandwich-ul pe birou. Firmirituri peste tot. Și multe altele pe care ți le poți și singur imagina.

Îți dai seama că atunci când mă întorceam de la școală cu câte

un 4 sau 5, ținând cont și de dezastrul pe care îl lăsasem în casă, părinții mă „felicitați sincer” pentru întreaga activitate.

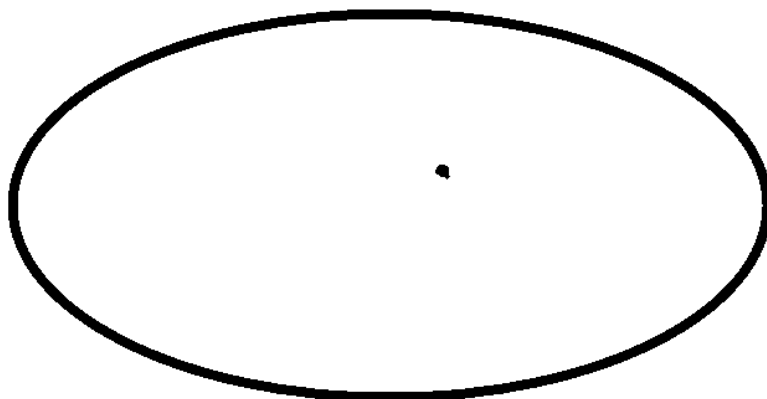
Așadar, mie îmi este ușor să spun povești despre scop că doar am un blog prin intermediul căruia inspir zilnic mii de oameni, nu-i așa?

Ba da, așa-i. Însă faptul că acum mă aflu în această poziție de a inspira zilnic alți oameni nu este ceva ce am avut dintotdeauna. **Poziția este o consecință a scopului pe care mi l-am descoperit. Și nu scopul este o consecință a poziției.**

Am făcut această scurtă incursiune în trecutul meu, tocmai pentru a sublinia acest aspect. **Oricine, dar absolut oricine poate duce o viață puternic conectată la scop.** Iar în cele ce urmează o să îți prezint scopul dintr-o perspectivă la care poate nu te-ai mai gândit până acum. Și fac asta în acest al doilea articol din modulul dedicat Fericirii, fiindcă, așa cum spuneam și la început, numai o viață trăită cu scop poate fi o viață fericită.

Ți-am pregătit o viziune asupra scopului și un exercițiu practic pe care **dacă îl vei face**, îți vei crește considerabil șansele de a afla care este motivul pentru care ești pe acest pământ.

Iar perspectiva pe care ți-o propun referitor la scop este descrisă schematic în poza de mai jos:



Ideea este aceea că **cercul mare** pe care îl vezi în poză **simbolizează Întregul**. Acel cerc mare din poză **simbolizează Universul** în totalitatea sa. **Punctul ești chiar tu**. Iar tu **ești o parte din Întreg**. Tu **ești o parte constituentă a Universului**.

Atunci când vine vorba de scop sau sensul vieții tale, principalul aspect pe care trebuie să îl conștientizezi este acela că **Întregul în sine are scopul său foarte bine definit**. **Scopul Universului este de o claritate și o limpezime uluitoare**.

Și te invit să faci acest exercițiu de imaginație de unul singur. Ți-l propun pentru că, a înțelege sensul Universului a fost decisiv pentru mine. Nu știu dacă știi, dar eu luasem decizia că fie înțeleg care este rostul meu pe acest pământ, fie mă sinucid. **În înțelegerea sensului(scopului) meu pe acest pământ, esențial a fost să înțeleg dacă Universul are vreun sens**. **Și da, Universul chiar are un scop și un sens al său foarte ușor de observat**. Înainte de a-l dezvălui însă o să duc ideea până la capăt ca să fie cât se poate de clar.

Esențial pentru tine în această viață este să fii în rezonanță cu Intenția Universală. Scopul tău este să rezonezi cu scopul Universului. **În momentul în care scopul tău este în rezonanță**

cu scopul universal, tu te vei simți fericit inevitabil.

Direcția Universului este expansiunea și creșterea

Așadar, ca să te simți fericit trebuie să rezonezi cu scopul Universului. Dar care este scopul Universului?

Am ezitat între a-ți servi pe tavă răspunsul și a te îndemna să îl cauți singur. Am ales să îți spun răspunsul, dar o să îți dau la finalul acestui articol și **un exercițiu pe care te rog să îl faci**. Pentru ca acest articol să aibă efectul scontat este esențial să faci exercițiul. Dar mai întâi, hai să vedem care este scopul Universului.

Spuneam chiar cu câteva rânduri mai sus că **scopul Universului este expansiunea și creșterea**. Aceste atribute pot fi confirmate într-un infinit de moduri. Eu am ales 2 modalități care mi s-au părut esențiale:

1. Confirmarea științifică. Toată lumea este de acord că Universul se află în expansiune. Galaxiile se depărtează între ele. Toate particulele din Univers „aleargă” parcă în direcții diferite pentru „a umple” cât mai mult spațiu neexplorat încă.

2. Lecțiile pe care ni le predă un pom fructifer numit măr. Inițial este o mică ramură în pământ. Dar ea se dezvoltă în permanență. Lucrează la asta în fiecare secundă până când mica ramură se transformă într-un copac mai mare. Când a crescut suficient de mare, ce face? Dă roade. Creează niște fructe pe care oamenii le-au numit mere. Ce sunt merele? Un semn al expansiunii, creșterii și dăruirii. Mai apoi merele sunt mâncate de oameni, iar asta îi ajută pe cei din urmă să fie mai sănătoși. Dacă nu sunt mâncate, merele vor cădea pe jos și vor afâna pământul. De ce? Pentru ca ceea ce crește din pământ să crească mai rapid.

Tot Universul este orientat spre creștere și expansiune. Mi-am dat seama prin experiență personală că pentru a fi fericit, la

fel trebuie să faci și tu. Trebuie să rezonezi cu Universul, deci să fii orientat spre creștere și expansiune. **Numai atunci vei fi fericit.**

Așadar, aceasta este ideea de bază(cea mai importantă din întreg articolul): **Pune-te în rezonanță cu scopul Universal și vei fi fericit!**

Îți spuneam cu câteva rânduri mai sus că la final am un exercițiu pentru tine. Iată-l: Exercițiul acesta trebuie să îl faci zilnic pe toată durata săptămânii viitoare. În fiecare zi, pentru **5 minute**, caută în jur tipare și comportamente care reflectă de fapt Intenția Universală(**Scopul Universalui**). Fă asta pentru **5 minute în fiecare zi**, iar în materialele următoare o să primești alte sugestii care vin să completeze experiența ta de pe parcursul săptămânii viitoare.

Așadar, pentru 5 minute(**poate părea puțin, dar este esențial să faci exercițiul**) oprește-te și contemplă comportamentul Universului. Un exemplu este cel al mărului pe care l-am dat mai dus. În jurul tău există însă o infinitate de exemple. Datoria ta pe parcursul săptămânii viitoare este să le observi.

Fii fericit! și acum hai pe grupul de facebook să discutăm despre articolul pe care tocmai l-ai terminat de citit: <https://www.facebook.com/groups/427827694077446/>

4 Idei Esențiale Pentru

Fericirea Ta

[Descarcă articolul în format audio .mp3](#)

Fericirea este unul dintre cele mai discutate aspecte ale existenței umane. Unii oameni simt fericire în anumite situații specifice, pe când alții sunt fericiți atunci când experimentează situații diametral opuse.

S-ar putea ca eu să fiu fericit atunci când scriu, iar vecinul de vizavi să urască sincer și profund scrisul. S-ar putea ca vecinul să fie fericit când merge pe bicicletă, iar eu nici măcar să nu știu cum se simte să mergi pe bicicletă.

Suntem foarte diferiți între noi, fapt care face specia umană atât de interesantă și frumoasă. Totuși, chiar dacă suntem diferiți, există anumite aspecte esențiale pentru fiecare om atunci când vine vorba de fericirea sa. Și exact despre asta vom vorbi pe parcursul acestei luni în Academia Fericirii.

Astăzi o să vin cu o privire de ansamblu. Pe parcursul întregii luni însă, vom diseca amănunțit multe dintre aspectele pe care poate doar le voi aminti astăzi. Sugestia mea este să citești atent, dar relaxat punctele care urmează. Esențial este să faci cu conștiinciozitate exercițiul propus la finalul articolului. Este un exercițiu simplu, motiv pentru care valoarea sa este de multe ori subestimată. Acesta este și motivul pentru care am ținut să te avertizez încă de la început asupra acestui aspect.

Acestea fiind spuse, hai să explorăm împreună câteva lucruri despre fericire

1. Să investești banii în experiențe, nu în posesiuni, te face mai fericit

Un studiu făcut de Universitatea de Stat din San Francisco în

2009, a demonstrat că să cumperi lucruri precum bilete la film sau mese în oraș te face mult mai fericit decât dacă ai fi cheltuit respectivii bani cumpărând lucruri care să îți aparțină pe viitor cum ar fi o haină, un telefon sau o mașină.

Suntem în interiorul Academiei Fericirii, iar dacă chiar ții la fericirea ta merită ca începând de astăzi să iei în considerare acest aspect. Studiul a demonstrat destul de sec ceea ce ți-am adus la cunoștință deja. Eu o să vin acum cu o explicație energetică suplimentară care poate fi revelatoare.

Cu toții suntem aici pentru a îmbogăți în experiență Întregul.

Iar Întregul se îmbogățește cu experiențe atunci când noi înșine trăim experiențe noi. Un apus de soare, să vizitezi un oraș nou, să cunoști oameni noi, cerul înstelat. Toate acestea sunt experiențe care ne îmbogățesc pe noi și care ne fac fericiți.

Să transferi un bun în posesia ta printr-o convenție, este o acțiune cu slabe șanse de a te face mai fericit cu adevărat. Și asta se întâmplă pentru că în realitate noi deținem nimic și totul în același timp. Diferența este dată de conștientizare. Cu cât mai multe convenții cumperi, cu atât mai nefericit devii. Cu cât mai multe experiențe cumperi cu atât ești mai satisfăcut de viața ta. De ce? Pentru că prin experiențe îmbogățești cu adevărat Întregul, pe când prin convenții nu faci decât să te depărtezi de conștiința Întregului.

2. Importanța recunoștinței

Universitatea din Pennsylvania a publicat în 2005 un studiu care demonstrează că unul dintre factorii esențiali pentru fericirea pe care o simți în viața ta este capacitatea ta de a fi recunoscător. Poți face o diferență semnificativă în viața ta prin rostirea zilnică a unui cuvânt simplu: Mulțumesc!

Aici, în Academia Fericirii, am dedicat o lună întreagă

trăirii, conștientizării și practicării recunoștinței. De ce? Tocmai pentru că știi impactul major pe care recunoștința îl va avea asupra fericirii tale., dar toate la timpul lor.

3. Încrederea și onestitatea te fac mai fericit

Universitatea din Claremont a demonstrat într-un studiu publicat în 2011 că există o corelație directă între oxitocină și capacitatea ta de a experimenta încrederea și onestitatea. În același timp, studiul s-a dovedit revelator și din alt punct de vedere. Nivelul de oxitocină poate fi crescut considerabil prin doar 8 îmbrățișări pe zi. Așadar, îmbrățișează și lasă-te îmbrățișat de 8 ori pe zi și vei fi mai fericit. Simplu. Nu-i așa?

4. Înconjoară-te de oameni fericiți

Universitatea din California a publicat un studiu în 2008 care demonstrează că oamenii înconjurați de oameni fericiți au șanse mult mai mari să fie fericiți și ei la rândul lor pe viitor.

Fă-ți un țel din a te înconjura în mod voit cu oameni fericiți. Este foarte simplu. Nu trebuie neapărat să renunți la prietenii actuali posomorâți. Doar fă loc în viața ta oamenilor fericiți, și vei fi și tu la rândul tău mai fericit.

În cele 4 puncte de mai sus, dar chiar și în partea introductivă ai deja multe sugestii pe care să le pui în practică începând de astăzi. Pe durata întregului modul noi vom aprofunda toate cele 4 puncte de mai sus, dar și multe alte aspecte care te vor ajuta să te înțelegi mai bine pe tine însuși.

Pe lângă materialele cu care ești deja obișnuit, luna aceasta ți-am pregătit mult mai multe surprize decât în luna precedentă. Așa că rămâi aproape. Vei fi notificat oricum pe

e-mail și grupul de facebook când apar fiecare dintre ele. Și crede-mă că vor fi destule.

Ceea ce este foarte important pentru tine să faci acum, la final de articol este să notezi cât de fericit ești tu acum cu o notă de la 1 la 10. 1 însemnând depresie profundă, iar 10 extaz, armonie și fericire perfectă.

De ce este foarte important acest lucru? Fiindcă dându-ți o notă acum, la început de modul 2, vei putea conștientiza singur la finalul modulului dacă ești sau nu mai fericit. Scopul acestui modul este ca la finalul său să te simți cu cel puțin 1 punct mai fericit. Spre exemplu dacă acum consideri că te simți fericit de nota 6, parcurgând și punând în practică materialele din acest modul 2, ar trebui ca la finalul lunii să te notezi cu 7. Astfel știi că ceea ce ai făcut și-a atins cu adevărat ținta.

O să închei răspunzând la o întrebare legitimă. M-ai putea întreba: de ce doar un punct și nu 10?. Doar este modulul care are drept temă fericirea. Iar răspunsul este acela că suntem în interiorul AF, iar informația este gândită în așa fel încât impactul final și cel mai semnificativ se obține la finalul cursului. Deocamdată am parcurs 10% din drum cu rezultate fantastice pentru care eu te felicit din toată inima.

Selectează și aplică măcar o metodă prin care să îți crești fericirea având în vedere rezultatele studiilor prezentate în acest articol. Iată sugestiile:

- 1. Cumpără experiențe**
- 2. Fii recunoscător**
- 3. Oferă și acceptă măcar 8 îmbrățișări pe zi**
- 4. Înconjoară-te de oameni fericiți**

Aplică măcar una dintre ele săptămână aceasta, iar acum hai pe [facebook](#) să discutăm împreună acest prim articol aferent

modului 2.