

MARCO SIMONEFF
COPERTINĂ

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE

Fericit fără motiv

100 de probleme
de fizică pentru
clasa a 10-a



CUPRINS

<i>Prefață</i> (de Jack Canfield)	7
<i>Mulțumiri</i>	11

PARTEA I

FERICIREA — UN LUCRU PERMANENT

Introducere (Bun venit unei Vieți fericite!)	21
Capitolul 1	
Fericit fără motiv... să fie oare cu puțință?	33
Capitolul 2	
Practicarea fericirii	54

PARTEA a II-a

ÎNTEMEIEREA CĂMINULUI FERICIRII

Capitolul 3	
Fundația — Fiți responsabil pentru propria fericire.....	83
Concentrați-vă asupra soluțiilor	94
Învățați din greșeli și vedeți partea bună	104
Împăcați-vă cu voi înșivă	114
Capitolul 4	
Pilonul minții — Nu luați de bun tot ce vă trece prin cap ..	129
Puneți-vă la îndoială gândurile	141

Încercați să pătrundeți esența gândurilor dvs. și detașați-vă	153
Deschideți-vă mintea către fericire	165
Capitolul 5	
Pilonul inimii — Lăsați-vă conduși de iubire	179
Fiți recunoscător	186
Fiți iertător	203
Fiți altruist	214
Capitolul 6	
Pilonul trupului — Aduceți fericirea în corpul dumneavoastră	224
Hrăniți-vă organismul	230
Alimentați-vă corpul cu energie	249
Ascultați de înțelepciunea corpului	263
Capitolul 7	
Pilonul sufletului — Comunicați cu spiritul	274
Comunicați cu Forța divină	280
Dați ascultare glasului din interior	293
Nu vă temeți de întorsăturile vieții	305
Capitolul 8	
Acoperișul — Trăiți o viață cu scop	320
Identificați-vă pasiunile	327
Urmați inspirația de moment	337
Contribuiți la ceva superior dumneavoastră	346
Capitolul 9	
Grădina — Cultivați relații armonioase	358
Aveți grijă de relațiile dumneavoastră	365
Înconjurați-vă de oameni care vă susțin	377
Vedeți lumea ca pe o familie	390

PARTEA a III-a

FERICIT FĂRĂ MOTIV PENTRU TOT RESTUL VIEȚII

Capitolul 10

Planul de viață pentru a fi Fericit fără motiv 407

*Biografiile povestitorilor din carte (incluși în grupul
celor 100 de fericiți) 421*

Drepturi de autor 427

CAPITOLUL 1

Fericit fără motiv... să fie oare cu puțință?

Fericirea este sensul și idealul vieții, finalitatea existenței umane.

— ARISTOTEL

CU ANI ÎN URMĂ, am predat un curs unde i-am rugat pe participanți să scoată o foaie de hârtie și să noteze primele „100 de lucruri — ce ți-ai dori să fii, să faci și să ai“. Au desenat trei coloane în care au început să-și noteze visurile, fie ele mici sau mari. După ce și-au împărtășit idealurile în fața celorlalți, au fost peste măsură de uimiți: oamenii vroiau să facă scufundări la Marea barieră de corali, să fie posesorii unui Mercedes SL600 Roadster (de culoare crem, cu jante argintii, din aliaj pe bază de titan), să danseze într-un salon la Casa Albă, sau să facă înconjurul lumii la bordul unui avion de mici dimensiuni. Vroiau să ajungă cei mai buni, în domeniul lor, să pună capăt foametei în lume, să instaureze pacea sau să apară pe coperta revistei *Time*.

Câțiva au fost cei care au plasat fraza „Să fiu fericit“ undeva pe lista cu lucruri pe care și le-ar fi dorit să fie, dar ceea ce m-a surprins a fost faptul că mulți oameni au uitat de acest amănunt. Până la urmă despre asta era vorba, nu-i așa? Nu ne

dorim toate aceste lucruri pentru că sperăm ca ele să ne aducă fericirea?

De-a lungul timpului, am ajuns să privesc acele liste ca pe niște exemple de lucruri inutile. Oricât ar fi de fascinante și de îndrăznețe aceste dorințe, ele nu reprezintă idealul suprem la care năzuim cu toții. Dintre toate aceste deziderate, fericirea este lucrul cel mai important.

Fericirea este esențială în viață, încât, indiferent dacă sunteți conștient sau nu de acest fapt, tot ceea ce faceți este menit să vă sporească acest sentiment. Fericirea este idealul suprem al existenței umane, finalitatea omului. Aristotel a numit-o idealul tuturor idealurilor.

Studii derulate în întreaga lume au demonstrat faptul că atunci când oamenii sunt rugați să facă un clasament al lucrurilor pe care le vor în viață, dorința de a fi fericit se află pe primul loc, devansând sănătatea, statutul social, serviciul bun, reputația și sexul. Acest fapt este general valabil pentru oameni de diferite culturi, rase, religii, vârste și care au diverse stiluri de viață. Cercetările mai arată și că fericirea este un sentiment vital pentru noi: oamenii fericiți trăiesc mai mult, sunt mai sănătoși și mențin relații armonioase cu ceilalți. În general, fericirea culminează cu atingerea succesului în fiecare domeniu al vieții.

Din păcate, mulți oameni nu trăiesc o fericire autentică și de durată. Priviți doar statisticile de mai jos:

- Mai puțin de 30% dintre oameni spun că trăiesc o stare profundă de fericire.
- 25% dintre americani și 27% dintre europeni suferă de depresie.

- Organizația Mondială a Sănătății prezice faptul că, până în anul 2020, depresia va fi cea de-a doua afecțiune la nivel global, după bolile de inimă.

Deși calitatea vieții este mai bună ca niciodată, suntem tot mai nefericiți. Pe măsură ce apar mai multe gadgeturi și bunuri de consum, parcă ne simțim și mai rău.

În această carte nu am de gând să vă învăț în mod direct cum să faceți bani, cum să deveniți oameni de succes sau cum să construiți relații mai bune. Las această sarcină în seama prietenilor și colegilor mei din lumea literaturii motivaționale, care se pricep mai bine la acest lucru. Obiectivul meu este să vă împărtășesc ceea ce eu am căutat dintotdeauna să aflu. Această carte este răspunsul la întrebarea pentru care am petrecut ultimii treizeci și cinci de ani studiind și cercetând, încercând să descopăr lucrul cel mai important pentru mine — dar și pentru dumneavoastră: **Cum să fiu cu adevărat fericit(ă)?**

Viața mea s-a desfășurat în jurul acestei întrebări și ani de zile nu am putut găsi niciun răspuns. De fapt, mi-am petrecut o bună parte din viață căutând răspunsul în direcția greșită.

Un aventurier nefericit

Îmi imaginasem întreg scenariul încă din copilărie: voi crește, voi avea o casă frumoasă, un soț minunat și o carieră de succes. Voi avea un corp perfect și o viață socială plăcută și interesantă. Aveam să fiu *fericită!*

Știam că va trebui să muncesc din greu pentru a dobândi viața pe care o visasem. Și, cu toate că mă hotărâsem asupra a ceea ce vroiam cu adevărat, nu știam de unde să încep. De un singur lucru eram sigură — eram nefericită. Încă din

copilărie mă încerca o neliniște existențială. La vârsta de cinci ani, mă preocupa soarta omenirii, în vreme ce alți copii se uitau la emisiunea pentru preșcolari *Romper Room*. La șapte ani, îi chinuiam pe minunații și iubitorii mei părinți cu întrebări despre Dumnezeu și spiritualitate, simțindu-mă frustrată când aceștia nu îmi puteau oferi un răspuns. Când răsfoiesc albumele de familie, văd fotografiile cu fratele și sora mea rânjind în fața camerei, în vreme ce eu am o expresie de parcă tocmai mi-aș fi pierdut cel mai bun prieten.

Deși nu am fost o persoană înzestrată cu o dispoziție nativă spre fericire, ceva din adâncul sufletului meu îmi spunea că nu trebuia să mă resemnez cu această situație. Trebuia să caut lucrurile care îmi erau cele mai necesare. Când aveam unsprezece ani, m-am dat cu mult ulei de bronzat și m-am strecurat în camera surorii mele cu intenția de a șterpeli o carte pe care să o citesc în vreme ce stăteam la soare. Am ales-o pe cea mai subțire, pentru că nu eram o cititoare prea rapidă, apoi am ieșit din cameră. M-au năpădit lacrimile până să apuc să ajung la jumătatea cărții lui Hermann Hesse, *Siddhartha* — povestea unui tânăr indian care a trăit cu mii de ani în urmă, pornit în căutarea iluminării. Mi-am dat seama că nu eram singură. Mai era și altcineva pe această planetă care îmi înțelegea aspirațiile și îmi împărtășea năzuința spre bucurie și comunicare. Această carte a reprezentat punctul de plecare al căutărilor mele.

În timp ce alte fete exersau dansul pentru proba de admitere în echipa de majorete, eu urmam cursuri de dezvoltare personală. La vârsta de treisprezece ani, am ascultat prima oară un consultant motivațional — pe Zig Ziglar. Văzându-l cum se plimbă pe scenă, dezvăluind secretele succesului și expunând povești emoționante, m-am simțit ca în fața unei revelații.

Mi-am dat seama că și eu vroiam să devin un orator profesionist. Era o aspirație ieșită din comun pentru o adolescentă a anilor 1970. Chiar și așa, mă imaginaam vorbind în fața unui public numeros, în diferite părți ale lumii, încercând să schimb în bine viețile oamenilor. Părinții m-au sprijinit în alegerea făcută, chiar dacă tata, medic stomatolog fiind, și-ar fi dorit ca și eu să îmbrățișez aceeași carieră.

„Tu vorbești oricum prea mult, măcar să iei și un ban pentru asta“, îmi spunea adesea mama.

Am lăsat deoparte seria de cărți cu Nancy Drew pentru a mă năpusti asupra oricărui volum de psihologie care-mi cădea în mână. Le devoram, pur și simplu. Am început să meditez zilnic încă de la vârsta de șaisprezece ani, iar la douăzeci îi inițiam deja pe alții în tainele acestui exercițiu. Deși ședințele de meditație au avut un impact covârșitor asupra mea, încă mă aflu pe drumul căutărilor.

Timpul trecea, dar nu am renunțat niciodată la idealul meu de a deveni un orator motivațional. Am studiat cu minuțiozitate principiile succesului, străduindu-mă să le aplic până la ultimul. Mi-am investit o parte din venituri pentru a-mi îndeplini visurile. Am pus pe hârtie grafice cu obiective clare, pentru a-mi înlesni atingerea idealurilor și am descoperit că eram înzestrată cu o voință ieșită din comun. De exemplu, după ce am obținut o diplomă MBA, am reușit să-mi găsesc o slujbă care însuma criteriile pe care le visasem întotdeauna. În calitate de vicepreședinte de marketing al unei companii care se ocupa cu vânzarea unor bijuterii de cristal, eram responsabilă cu instruirea și motivarea angajaților. Acest post mi s-a părut excelent! I-am învățat tot ceea ce știam din proprie experiență: aplicarea principiilor Legii atracției, enunțarea clară