



Este vară, ai vrea să te bucuri și să te relaxezi, dar ceea ce vezi și auzi în jurul tău emană o doză semnificativă de stres...

Dacă ți se întâmplă și ție, ca majorității oamenilor, să te simți invadat de probleme, stări proaste sau de lipsă

de chef, deși ți-ai propus exact opusul, înseamnă că ești un om normal.

Oamenii normali au vise și așteptări pe care luptă să le îndeplinească și mai și suferă când nu reușesc; sunt interesați de ceea ce fac ceilalți oameni și, desigur, devin influențați de ei. Adesea încearcă să se facă plăcuți și acceptați... și ar vrea că totul să fie frumos și roz.

Uneori, însă, nu este suficient să fii un om "normal" - mai ales atunci când ceilalți oameni "normali" din jur sunt nefericiți sau stresați. În asemenea momente, poate fi util să îndrăznești să visezi un pic mai mult, să faci un pas în față și să fii puțin **DIFERIT**. Este un act de curaj dar și de înțelepciune ca, atunci când cei din jur se declară

ă
a fi mereu nemulțumiți, tu să îți propui să fii mulțumit și fericit.

Din multele idei pe care le-am putea aduce în prim-plan, în acest sens, astăzi o să ne oprim la trei dintre ele:

1. Întreabă-te, cât mai des: cine este, de fapt, responsabil pentru fericirea ta?

Deși vei fi tentat să spui că familia, partenerul de viață, Creatorul sau altcineva, în final vei ajunge să recunoști că singurul responsabil ești TU. Așadar, eliberează-te de părerea că ești influențat doar de context: ești influențat, mai ales, de deciziile tale și de alegerile pe care le faci. Teoretic, mai toată lumea știe asta, practic puțini *simt și acceptă* această responsabilitate.

Asumarea responsabilității pentru cum te simți și cum progresezi în viață poate că te va speria, puțin, la început – până când vei descoperi că este, de fapt, o libertate extraordinară și că poți alege drumul pe care vrei să mergi și oamenii cu care vrei să te însoțești. Profită de faptul că ai posibilitatea de a decide și de a selecta gândurile, atitudinile, reacțiile sau acțiunile tale, anturajul, jobul, prietenii și multe altele!

2. Observă-ți emoțiile și sentimentele! Nu e suficient să le trăiești.

Imaginează-ți că sufletul tău ar fi un vas nou-nouț, gol, care așteaptă să fie umplut; ai în față două robinete: de la unul va curge apa, tulbure și murdară, a emoțiilor negative, de la celălalt o apă limpede, curată și plină de viață, precum sentimentele luminoase și plăcute ale inimii umane. Fără îndoială că ai vrea să dai drumul la al doilea robinet?

De câte ori te cuprind stările proaste, *observă-le, caută să înțelegi de ce au apărut și ce ar trebui să faci ca să le schimbi.* Nimeni nu le va schimba pentru tine și nu este, defel, sănătos să te obișnuiești cu nefericirea, ca și când așa ar fi omenește și nimic nu poate fi făcut.

Crează-ți un nou obicei: acela de a lăsa să plece stările proaste, pentru că *starea de normalitate și de sănătate este una de bine, de împăcare și de speranță*

. Ca un sportiv care se antrenează, zilnic, pentru a reuși, antrenează-te și educă-te să îți construiești o stare de fericire care nu trebuie să fie neapărat intensă, dar trebuie să fie prezentă și durabilă.

3. Alege-ți gândurile!

Cel mai prost obicei este să lași gândurile să te aleagă pe tine. Pornite din multe surse – din trecutul tău, de la oamenii din jur, din ceea ce vezi, citești sau auzi – ele îți pot împânzi mintea, precum niște mașini care trec, în lungi sau nesfârșite șiruri, pe autostrada care este mintea noastră.

Începe prin a-ți observa gândurile și *rezultatele* spre care ele te conduc. Nu poți avea rezultate de notă 10 cu gânduri de nota 4: iubirea nu apare din gânduri de ură sau singurătate, curajul nu vine din gânduri de frică, veselie și încrederea nu pot veni din gânduri triste, succesul nu izvorăște dintr-o mentalitate de învins!

Insistă. Până la urmă, vei descoperi că fericirea, împlinirea și o calitate bună a vieții nu apar din senin, ci sunt rodul muncii tale cu tine însuși și al perseverenței în a face, cât mai des, alegerile corecte. Toate aceste aspecte - gânduri, emoții, responsabilizare - sunt foarte cunoscute și foarte...ignorate. Dacă oamenii chiar ar ține cont de ele, atunci toată nefericirea pe care o vedem în jur ar fi mult, mult mai puțină. A fi informat cu privire la ceva nu înseamnă, de multe ori, că și *poți face* acel ceva, așa cum unii oameni sunt fericiți fără a fi defel conștienți de ceea ce se întâmplă în mintea lor. Cred că aceasta este una din capcanele noului domeniu numit "dezvoltare personală" - a citi nu este totuna cu a putea și oarece statistici arată că majoritatea

celor care participă la seminarii sau citesc cărți de profil nu aplică ceea ce au aflat sau încearcă, dar fără prea mare succes.

Adevărul e că mintea noastră nu e deloc simplă și schimbarea cere, adesea, timp. Dar nici nu renunța, pentru că, nu-i așa, responsabilitatea este doar a ta :-) și răsplata va fi pe măsură!

Mult succes!

Dr. Carmen Todor, MD, MSc

Coaching pentru o viata frumoasa!

