

# Despre ce vom povesti:

## Cum ni se fură fericirea și ce putem face să o recuperăm 12

- Vrei mereu mai mult? 15
- Cazi prea des pe gânduri? 19
- Ești mereu cumpătată și ai totul sub control? 23
- Crezi că fericirea ta depinde de succesul profesional? 29
- Cauți cu deznădejde un sens în viață? 35

## 15 trucuri pentru o stare zen în fiecare zi 39

- Fă o sărbătoare din trecutul tău! 39
- Trăiește bucuria dinaintea evenimentului! 43
- Gândește-te și la alții 49
- Ia o clipă din zona ta de confort 53
- Mănâncă asemeni unui zeu 61
- Pornește acțiunea de salubritate 65
- Încearcă exerciții de yoga prin răs 67
- Adoptă un stil nou 71
- Aranjează-ți frumos casa 75
- Scrie, citește, bucură-te 78
- Organizează o petrecere 83
- Încearcă ceva nou: tehnici de respirație pentru buna dispoziție 87
- Pantomimă în doi 91
- Descoperiți copilul din voi! 93
- Et voilà: tehnici de prim ajutor pentru o stare zen 95

*A la fin!*

# C'est la vie



Când o pată de cafea îmi apare pe bluza proaspăt spălată, mașina nu vrea să pornească și o bățatură apărută din senin mă chinuie – un *jour catastrophe!* Asemenea mici neplăceri îmi pot ruina toată ziua. Uneori, sunt cauze mai profunde la mijloc, ca de exemplu faptul că trec printr-o perioadă în care mă îndoiesc de mine însămi sau poate există ceva nemulțumiri la slujbă și nu-mi dau seama că asta mă deprimă zile în șir.

**Dar viața este mult prea scurtă ca să ne-o mai amărâm și noi!**

Întâi de toate, trebuie să descoperim ce anume ne supără în acest moment. Și apoi, voilà, am să-ți arăt cum îți recapeți zâmbetul și strălucirea cu ajutorul a cincisprezece trucuri de bună dispoziție. Pardon, nu m-am prezentat încă: eu sunt Miss Trendy. Ca să fiu fericită, nu-mi trebuie mai mult decât o cafea cu lapte bine făcută, o bârfă pe cinste cu cea mai bună prietenă și *La vie en rose* a lui Édith Piaf! Oh, la, la, desigur, copiii și bărbatul meu! Să fie fericirea formată doar din atât?

**Iar acum, la treabă! Am să-ți dezvălui câteva trucuri de bună dispoziție pentru viața de zi cu zi, pe care eu însămi le-am încercat cu mult folos de-a lungul timpului.**

A ta,  
Miss  
Trendy

## **Cum ni se fură fericirea și ce putem face să o recuperăm**

Uneori, pare că cineva sau ceva ne-a furat fericirea, ba mai mult, că hoțul se identifică cu persoana noastră. În loc să ne adâncim în mocirla căutărilor deșarte, să ne oprim pe îndelete și să căutăm a înțelege amărăciunea care ne macină. Altfel ne învârtim într-un cerc închis din care nu putem ieși. Avem, oare, prea mari așteptări de la noi înșine și de la alții sau ne lipsește o anume orientare în viață?

# Sfatul meu:

să descoperim ce ne macină  
și ne face viața grea.  
„Cunoaște-ți dușmanul”,  
ai mai auzit asta, cu siguranță.  
Putem schimba ceva în bine  
numai dacă știm  
ce anume ne face nefericiți.



## Vrei mereu mai mult?



*La vie est magnifique!* Ai o slujbă bună, un partener de viață cu care ești fericită și privești cu optimism spre viitor. Și totuși... un salariu ceva mai consistent n-ar fi rău, nu-i așa? La urma urmei, ți-ai putea împlini visul de a avea o mașină de lux sau ai putea investi mai mult în educația copiilor la școli prestigioase...

Relația cu partenerul mai șchioapătă și ea pe ici, pe colo – pasiunea pare că s-a domolit, cumva. Oare există pe lumea asta cineva cu care te potrivești mai bine, care te poate face și mai fericită, ducându-ți la împlinire toate dorințele?

Nu, acel altcineva nu există și niciun salariu mai gras nu-ți va aduce fericirea! Strădania spre „mai mult” și „mai bine” face individul cu totul și cu totul nefericit. Teza aceasta apare deja în jurul anului 500 î.Hr. la Siddhartha Gautama, cunoscut mai bine sub numele de Buddha.

Învățătura sa, budismul, se bazează pe faptul că suferința este o componentă centrală a vieții.

Cauza acestei suferințe, spune Buddha, este râvna după plăceri, bunuri și putere. Omul poate pune capăt suferinței sale în momentul în care se desprinde de strădania spre „mai mult”. Ce înseamnă acest lucru pentru aceia dintre noi care-și doresc un păr mai frumos, mai mulți bani, o slujbă mai bună, un partener de viață mai atractiv sau o mașină de lux? Ar trebui, pur și simplu, să ne amintim de Buddha și să-i ascultăm mesajul: „Pacea vine din interiorul nostru. Nu o căuta în afară”. Greu de făcut acest lucru. Să renunți la a-ți căuta fericirea în exterior este mai greu decât mi-am închipuit. Și, cu toate acestea, am învățat că fericirea – și chiar buna dispoziție – e o chestiune pe care-o poți ajusta sau, ca să folosesc un cuvânt la modă, pe care o poți seta.

Desigur, când se petrece ceva cumplit și criza e profundă, nici cea mai bună „setare” nu poate ajuta. Și totuși, această ajustare/setare e motorul bunei dispoziții cotidiene. Când sună ceasul dimineța, îți începi ziua fără vlagă și cu fața schimonosită de griji? Nici să nu te gândești la așa ceva; nu-ți strica primele momente ale zilei cu proastă dispoziție: deschide larg fereastra, lasă aerul proaspăt să pătrundă înăuntru și savurează liniștea de dinaintea tumultului cotidian.