

Andreea Savulescu

Arta De A Fi Fericit

**Afla Secretele Succesului
Pe Care Il Visezi**

ARTA EDUCATIEI.COM

Cuprins

I.	Despre mine.....	3
II.	Cele trei component ale educatiei personale	4
II.	1. Autocunoasterea.....	4
II.	2. Autoeducarea.....	9
II.	3. Autodepasirea.....	9
III.	Te provoc sa traiesti.....	10
IV.	9 pasi spre fericire.....	12
V.	Trucuri care iti aduc succesul.....	17

I. Despre mine



Andreea Savulescu

Psiholog, economist, ecologist, pasionata de relatiile interumane.

Mi-am descoperit de mica vocatia, am stiut mereu care este scopul meu in aceasta lume. M-am visat psiholog, m-am visat printre oameni, m-am visat ajutand oameni.

Cand am venit in Bucuresti pe care l-am vazut in adolescenta ca fiind orasul cu nespuse de multe posibilitati, in incercarea mea de a ma adapta, am cazut in capcana rutinei, a mediocritatii, a "robotului industrial".

Astfel incat am ajuns sa lucrez in domeniul financiar, chiar daca cifrele nu au fost niciodata "my thing". Am fost nevoita sa ma adaptez, sa fiu flexibila.

Am lucrat de cand am venit la facultate pentru a ma putea intretine fara sa apelez la parinti. Realitatea m-a dezamagit, si am ajuns sa fiu doar o schita nereusita a unui om care a visat candva ceva.

Mi-am impachetat frumos talentele si dorintele, le-am legat cu fundita roz in amintirea zilelor cu miros de reusita, si le-am stocat in memoria de lunga durata.

M-am conformat unei vieti anoste si lipsite de creativitate. Am ajuns pe aceeasi lungime de unda cu cei care au grija zilei de maine, am ajuns sa fiu o alta fata trista in metrou.

Nu am trait in concordanta cu valorile mele, ca urmare nivelul meu de energie mentala dar si fizica a fost destul de scazut.

Am constientizat acest lucru si am hotarat sa **ACTIONEZ** in scopul de a ma ragasi, de a ma automotiva, de a-mi "despacheta" talentele si de a le pune la dispozitia voastra.

© ArtaEducatiei.com – Toate drepturile rezervate

Mi-am dat seama ca nu-mi doresc sa fiu mediocra, sa mor fara sa fi indraznit sa fac ceva, fara sa fi luptat pentru o cauza, fara a ma desprinde din multime, si mi-am propus sa escaladez MUNTELE.

Nu am ajuns inca in varf, dar sunt pe drumul cel bun, iar cand o voi face, voi infige steagul si voi gasi alt munte pe care sa-l escaladez.

Drumul e greu dar acum am resursele si energia necesare pentru a ajunge la destinatie.

Stiu cat de greu este sa te trezesti in valtoarea vietii si sa-ti dai seama ca nimic din ce ai invatat in scoala nu se aplica in realitate, stiu cum este sa faci lucrurile “din inertie”, dar stiu de asemenea ca SE POATE sa-ti descoperi vocatia si sa traiesti pentru ca VREI, si nu pentru ca TREBUIE!

Asa ca iti propun sa-ti gasesti si tu un munte si sa pornim impreuna pe drumul catre implinire spirituala, pe drumul dezvoltarii personale.

II. Cele 3 componente ale educatiei personale

Una din caile catre succes o reprezinta, asa cum am mai spus, educatia personala. Aceasta consta in autocunoastere, autoeducare, autodepasire. Iti voi spune cate ceva despre fiecare in parte si de asemenea iti voi propune cateva exercitii practice ajutatoare.

II. 1. Autocunoasterea

Tu cine esti?

Primul lucru pe care il afli despre tine in aceasta lume este faptul ca esti **OM**, suflet calator.

© ArtaEducatiei.com – Toate drepturile rezervate

Ai din nastere dreptul la viata, dreptul la fericire, dreptul la dragoste, dreptul la educatie, dreptul la implinire.

Pe parcurs, incet incet te conturezi si constati ca ai puteri. Unica pentru om este puterea de a se imagina pe sine insusi. Pe masura ce te raportezi la lumea exterioara, iti cladesti lumea interioara. Si , de multe ori, ajungi sa fii un produs al imprejurarilor cand de fapt imprejurarile ar trebui sa fie produse ale tale.

Mai afli despre tine ca gandesti si ca detii capacitatea de a invata. Si inveti, primesti educatie, te dezvolti. Inveti ceea ce ti se preda in scoala si esti increzator ca asta te va ajuta sa reusesti in viata. Iti faci iluzii, visezi si iti doresti... Si te trezesti intr-o zi ratacind prin viata, fata-n fata cu lumea, intrebandu-te ce rol ai tu pe aceasta mare scena?

Nu stii ce sa faci, de unde sa incepi, cu ce sa incepi, pentru ce sa incepi. Si in loc sa iti conservezi energia pentru a oferi lumii valoare, incerci sa te adaptezi, te rezumi la a supravietui. Te trezesti fara aripi si te pierzi in multime. Mai nutresti apoi o vreme speranta ca vei deveni ce ai visat, ca vei arata lumii ce bogatii nebanuite ai in tine, dar timpul trece iar tu iti pierzi esenta, te afunzi in mediocritate.

Si te intrebi apoi:

De ce?

De ce e atat de greu sa fii fericit?

De ce e atat de greu sa te realizezi?

De ce este atat de greu sa ai success?

Pentru ca nu cauti unde trebuie. Alergi nebun dupa bogatii materiale, uitand ca adevaratele bogatii sunt in tine!

Este greu pentru ca educatia pe care o primesti nu este suficienta, cu toate astea tu te rezumi la ea. Pentru a merge pe calea succesului trebuie sa te cunosti cu adevarat. Autocunoasterea este cel mai important lucru daca vrei sa reusesti in viata. Sa stii cine esti, ce vrei, ce puteri ai, sa-ti faci un plan de actiune si sa-l urmezi. Acestea sunt etapele catre implinire.

© ArtaEducatiei.com – Toate drepturile rezervate

Autocunoastrea se refera, dupa cum bine stii, la cunoasterea de sine. Presupune sa-ti analizezi propriile stari, comportamentul in orice situatie, presupune sa-ti constientizezi calitatile, capacitatile, principiile, valorile. Pentru a reusi este prioritar sa te cunosti pe tine.

Incepe autoanaliza acum. Afla cine esti!

Nu mai pierde timp pretios, apuca-te de treaba, daca doar vei citi si atat, nu vei schimba nimic. Trebuie sa muncesti si sa fii perseverent.

Incepem cu constientizarea valorilor, ele reprezinta piatra de temelie pe care iti construiesti viata. Gandeste-te la ceea ce conteaza cu adevarat pentru tine, gandeste-te la lucrurile pe care pui pret in viata. Este important sa faci acest lucru, pentru ca daca acum traiesti din “inertie”, esti stresat, agitat, te simti rau atat fizic cat si psihic, este foarte probabil sa nu te identifici cu valorile tale.

Mai intai trebuie sa descoperi care sunt acestea si sa te concentrezi asupra lor. E important pentru linistea ta interioara sa traiesti in concordanta cu ele pentru a atinge succesul, pentru a trai fericirea.

Retrage-te intr-un loc linistit, alocati un timp si gandeste-te la ceea ce conteaza cu adevarat pentru tine.

Iti propun un exercitiu practic ajutor.

Iti dau o lista cu valori, studiaz-o. Ia un pix si o foaie si realizeaza o ierarhie a valorilor care conteaza pentru tine. Scrie 5-10 valori. Pastreaza lista undeva la vedere, pentru a o studia din cand in cand si a remarca schimbarile.

Dupa ce faci asta, gandeste-te la un scop pe care ti l-ai stabilit de curand si vezi la care dintre valorile tale se raporteaza si pe care le incalca. Gandeste-te apoi cum sa-ti propui scopuri care sa nu mai incalce valorile tale.

Iata lista:

Sanatate	Familie	Fericire
Bani	Altruism	Iertare
Prietenie	Generozitate	Respect
Socibilitate	Natura	Evolutie
Cooperare	Etica	Statut
Cunoastere	Libertate	Faima
Corectitudine	Liniste sufleteasca	Bogatie
Satisfactie	Reputatie	Talent
Relatii interumane	Intelepciune	Adevar
Succes	Realizari	Dragoste
Siguranta	Respect de sine	Fericire
Integritate	Dezvoltare	Putere

Prioritizarea valorilor tale te va ajuta sa realizezi care sunt cele mai importante lucruri care formeaza lumea ta.

Odata ierarhia conceputa, scrie in dreptul fiecarei valori cate o modalitate prin care vei reusi sa traiesti in concordanta cu ele.

Iti mai propun un exercitiu care te va ajuta sa-ti constientizezi starea actuala si sentimentele pe care le nutresti in raport cu raspunsurile tale. Iti dau un set de propozitii pe care sa le completezi.

Nu te gandi la raspunsuri, scrie exact ce-ti vine in minte dupa ce citesti propozitia.

Eu sunt.....

Eu simt.....

Imi doresc.....

Consider ca dorintele mele.....

Imi place sa.....

Nu-mi place sa.....

Sunt constient de.....

Ma pricep cel mai bine la.....

Sunt dispus sa.....

Mi-e frica.....

Indraznesc sa.....

Cand reusesc.....

Cand gresesc.....

Imi propun sa.....

Vreau

Pot face mai bine.....

Analizeaza-ti raspunsurile. Poti fi uimit, este foarte probail sa afli lucruri despre tine pe care nu le-ai constientizat. Exerciitiul te poate face sa te simti satisfacut, implinit sau poate nemultumit. Acorda o mare importanta sentimentelor pe care le nutrsti dupa acest exercitiu.

II. 2. Autoeducarea

Este educatia de unul singur. Cea pe care ti-o insusesti pentru a te dezvolta ca persoana, din dorinta de a evolua si de a te autodepasi. Vine in completarea educatiei pe care o primesti in scoala si, impreuna cu aceasta, te imbogateste spiritual, iti slefuieste personalitatea, prmitandu-ti sa-ti alegi tu domeniul si informatia care-ti plac. Daca autoeducatia se raporteaza la ceea ce-ti place, vei fi tot timpul motivat sa reusesti.

II. 3. Autodepasirea

Presupune un nivel ridicat de autocunoastere, de motivatie. Cand iti doresti sa te autodepasesti inseamna ca ai un nivel ridicat de asteptari, aspiratii, dorinta de progres spre ideal, vointa.

III. Te provoc sa traiesti!

Provocarea de a trai

Ratacesti...

Te-ai trezit pe cararile intortocheate ale vietii, fiinta efemera, in cautarea desavarsirii.

Te-ai zbatut din rasputeri si ai tipat cand au vrut sa-ti taie aripile si sa te indeparteze de tine. Te-ai desprins de tine cu-n suspin si te-ai conformat.

Ti-ai ingropat talentele, le-ai ascuns intr-o temnita subterana si ai ramas condamnat la tacere. Pasiuni, dorinte, vise, iubiri, idealuri, le-ai ingropat in tine, ca pe o comoara. Ai ramas doar o schita nereusita a unui om ce a sperat candva...Am auzit vocea ta interioara, strigatul tau disperat de ajutor, si m-am hotarat sa actionez.

TE PROVOC!

Te provoc la un joc pe scena vietii!

Te provoc sa ne jucam de-a implinirea!

Te provoc sa ne jucam de-a regasirea spiriuala!

Te provoc la cautare!

Uita de frica si durere, lasa teama de-o parte, nu te mai gandi la esec, inarmeaza-te cu rabdare vointa si perseverenta! Stiu ca oricare ar fi numele jocului iti va placea sa-l joci si sa-l castigi. E vremea unui nou inceput!

Accepta provocarea de a-ti elibera spiritul!

Vreau sa pornim impreuna pe drumul dezvoltarii personale, vreau sa inveti despre educatia personala si sa aplici ceea ce inveti, vreau sa gresesti, sa inveti din greseli, sa reusesti si sa te bucuri de rezultate. Imi doresc sa atingem impreuna potentialul pe care suntem meniti sa il atingem. Stiu ca asta vrei si tu, asa ca pornim la drum.

Gata cu scuzele, de azi incepi sa traiesti viata asa cum iti place!

De azi tu vei fi centrul universului tau, azi vei afla cine esti, ce valori ai, de azi tu vei lua decizii pentru tine. Si daca nu stii ce iti place, te voi ajuta sa descoperi.

O fac pentru ca ma identific cu tine. Cunosc atat de bine nefericirea, cunosc tristetea, singuratatea, deprimarea...Stiu ce inseamna lacrimile, tipetele de durere, stiu cum este izolarea, stiu cum e sa ratacesti...

Dar ceea ce **STIU** cel mai bine, cu certitudine, este faptul ca nu am venit pe lume doar pentru a ne uri si a ne chinui pe noi insine si unii pe altii ci pentru a iubi, pentru a iubi tot ce ne inconjoara, pentru a ne iubi pe noi si pentru a-i iubi pe altii. Uita de asa zisa “cruce” despre care se spune ca fiecare este sortit sa o duca in spate. Daca privesti viata in acest fel, atunci asa va deveni, un chin, o povara.

Gandurile sunt creatoare iar “Omul este ceea ce crede el ca este” , dupa cum prea bine spune Cehov. Eu stiu ca fericirea se invata, ca succesul se poate obtine, stiu ca tu detii in tine resursele necesare pentru a **REUSI**. Trebuie doar se te descoperi si sa te-mpaci cu tine, sa pui punct conflictului interior si sa pornesti pe calea catre implinire.

Stiu ca ti-e greu, nu-ti cer sa ai incredere deplina in ceea ce-ti spun, dar acest material poate fi imboldul de care ai nevoie ca sa depasesti obstacolul care te tine pe loc si nu te duce mai departe.

Vor mai fi si alte obstacole, drumul nu este presarat cu flori, dar nu exista castig fara durere, iar la final, dupa lupte aprige cu barierele interioare, vei stii ce-nseamna sa fii invingator.

Este necesar ca inainte sa pornesti pe drumul tau spre dezvoltare, spre complexitate sufletesca, sa-ti schimbi gandirea, perspectiva asupra vietii iar mai apoi stilul de viata. Daca-ti spui ca ti-ai dori sa fii mai optimist, dar esti sigur ca n-ai sa reusesti niciodata, nu vei schimba cu nimic situatia in care te afli acum. Vei ramane pe loc si vei privi noroiul in care te afunzi. Si stim ca nu asta este ceea ce-ti doresti.

Retine:

“Mintea e cea care face rau sau bine, care te face fericit sau nefericit, bogat sau sarac.” – Edmund Spencer.

IV. 9 Pasi spre fericire

Ai observat probabil ca unii oameni par a se fi nascut fericiti pe cand altii alearga in cautarea fericirii toata viata...

Cu toate astea, fericirea nu este un sentiment cu care suntem inzestrati din nastere, fericirea se invata pe parcurs ce traim.

Una din intrebarile care ne bantuie si la care ne dorim cu ardoare sa primim raspuns este :

Care este secretul fericirii?

O parte din raspuns il vei afla parcurgand randurile de mai jos, celalata parte tine de tine. Fericirea este 50% teorie si 50% practica. Ceea ce trebuie sa retii este faptul ca tu esti artizanul propriei tale fericiri. Scopul acestui PDF este sa actioneze ca un balsam binefacator asupra sufletului tau iar la final sa poti incepe

© ArtaEducatiei.com – Toate drepturile rezervate

metamorfoza pentru a simți fericirea în stare pură, fericirea de cea mai bună calitate...

Înainte de toate e necesar să înțelegi că psihicul uman este un mecanism incredibil de delicat și subtil, care, oricât de protejat ar fi, este aproape imposibil să nu fie afectat și să nu sufere daune, în special în anii copilăriei.

Se poate spune chiar că nu există individ care să nu fi suferit traume psihice, majoritatea au trait traume moderate iar unul din trei oameni au suferit traume majore. Ma refer strict la leziunile provocate de o educație normală, nu de o creștere abuzivă.

Psihicul este afectat de numeroase incidente mici, pe tot parcursul copilăriei, în principal în cazul în care nevoile nu ți-au fost îndeplinite corespunzător. La urma urmei, părinții sunt și ei oameni care iau cele mai bune decizii în concordanță cu propriile convingeri.

Prin urmare totți prezentăm într-o oarecare măsură, pe parcursul vieții, simptome ale unor deteriorări premature care se manifestă în diverse moduri.

Cele mai relevante simptome sunt următoarele :

- * Anxietate
- * Depresie
- * Insomnie
- * Frica irațională / atacuri de panică
- * Sentimente de inutilitate, insecuritate, inutilitate
- * Gânduri de sinucidere

- * Dependenta (în special alcool, care acționează ca un anestezic în privința durerilor vieții)
- * Furie nerațională / Nerăbdarea / Iritație
- * Griji

Sunt convinsă că și tu ai experimentat cel puțin unul dintre simptomele prezentate mai sus, cu toate acestea este atât de greu de acceptat că și ție ți s-a întâmplat asta... Iar acest lucru blochează canalul personalității tale care interzice accesul fericirii.

Retine insa ca desi imaginatia poate da nastere fricii, cea mai mare calitate a ei este aceea ca o poate vindeca!

Pentru a fi fericit este necesar sa

- **Crezi in tine! Puterea credintei face minuni si iti lasa drum liber.**
- **Actioneazi din inima, cu tarie de caracter si curaj!**

Tine minte ca victoria salasluieste in fiinta ta chiar si atunci cand esti la pamant si nimic nu se poate compara cu puterea potentiala a mintii omenesti.

Drumul catre fericire poate parea dificil, dar odata gasita calea, este important sa o urmezi.

Sa inveti sa-ti faci viata cat mai simpla reprezinta o piatra de temelie in drumul tau catre pacea mentala si sufleteasca.

Pentru a atinge fericirea este necesar sa-ti simplifici cat mai mult viata.

Pentru majoritatea oamenilor, fericirea adevarata consta in a petrece timp cu prietenii si familia si a intreprinde activitati care le aduc satisfactie. Atingerea acestui gen de satisfactie necesita o minte calma si linistita. Dar este aproape imposibil sa iti mentii mintea impacata cand viata reprezinta o alergare continua pentru satisfacerea multiplelor cerinte pe care le intampini atat acasa cat si la serviciu. Invatand cum sa-ti simplifici viata cat mai mult, poti tinde mai usor catre fericirea pura.

Dar cum poti sa-ti simplifici viata cand timpul pe care il ai la dispozitie este parca din ce in ce mai scurt iar sarcinile cu care te confrunti zilnic sunt tot mai numeroase?

Mai jos iti voi prezenta sapte pasi care iti vor simplifica viata si te vor aduce mai aproape de fericire:

1. Fa-ti ordine in viata.

Renunta la lucrurile inutile pe care le detii. Cultura moderna este una de un profund materialism, se axeaza pe posesiune, ne invata ca suntem cu atat mai fericiti cu cat detinem mai mult. In realitate, este greu sa gasesti pacea sufleteasca atunci cand traiesti in dezordine. Renuntarea la lucrurile materiale in exces te va face sa te simti mai liber si iti va da sentimentul de control asupra propriei vietii. Asa ca inlatura surplusul si lucrurile inutile.

2. Regandeste-ti angajamentele.

Atunci cand agenda ta este plina cu angajamente pe care ti le-ai asumat din diverse motive, iti petreci mare parte din timp incercand sa faci fata cu brio activitatilor si astfel risti sa nu mai vezi fericirea si frumusetea vietii. Daca simti ca ti-ai luat mult prea multe angajamente, incepe sa-ti regandesti prioritatile. Pastreaza-le doar pe cele mai importante iar pe restul elimina-le din lista. Incearca pe viitor sa treci pe lista ta doar ceea ce nu necesita amanare.

3. Gasete-ti mai mult timp liber.

Odata ce ti-ai limitat angajamentele, cauta diverse cai care sa-ti aduca mai mult timp liber.

Un trai mai siplu iti ofera posibilitatea de a petrece mai mult timp cu treburile casnice. Odata ce pui in aplicare pasul 1, vei avea mai putine activitati de indeplinit si automat mai mult timp pentru a-ti descoperi si dezvolta talentele, si de a te bucura de compania familiei si a prietenilor.

4. Gandeste pentru tine.

Daca vei permite ca rolul tau in viata sa fie stabilit de altcineva, nu vei fi capabil sa urmezi dorintele inimii tale. Incercand sa te conformezi asteptarilor altcuiva, vei da nastere unor puternice conflicte interioare care duc catre sentimente de inferioritate, neincredere in sine si inutilitate. Fa-ti viata mai simpla, exercita-ti libertatea de alegere si lasa-te ghidat de inima ta!

5. Bucura-te de placerile simple ale vietii.

Prepararea unei mese delicioase, o baie fierbinte cu spuma si uleiuri esentiale, explorarea frumusetilor naturii, plimbarile in parc – acestea sunt doar cateva dintre placerile simple care iti fac viata mai dulce. O modalitate de a gasi fericirea este sa te concentrezi pe placerile simple ale vietii, asa ca gasete-ti timp in fiecare zi sa experimentezi si sa savurezi o viata simpla si linistita.

6. Renunta la obsesia de a detine controlul.

Inercarea de a-ti controla fluxul vietii poate duce doar la frustrare. Unul

dintre avantajele unei vietii simple este acela ca te poti relaxa si bucura de calatoria vietii tale. Cand te opresti din incercarea de a detine controlul, iti permiti sa fii deschis la noi oportunitati care ti se pot ivi in cale. Stabileste-ti obiective dar nu confunda, pentru a le atinge nu este necesar sa fii obsedat de control, nu uita ca poti alerga dupa perfectiune, insa nu o vei atinge probabil niciodata. La urma urmei, totul este relativ.

7. Traieste clipa!

Unul dintre obstacolele care survin in calea fericirii este faptul ca nu stii sa te bucuri de clipa prezenta. Minte ta intotdeauna avanseaza la urmatoarea activitate din calendar. Viata simpla presupune sa fii pe deplin prezent aici si acum. Nu astepta ziua de maine pentru a intalni fericirea – invata sa o gasesti in toate sarcinile mici si placerile simple care alcatuiesc o zi.

Cheia fericirii este sa traiesti astazi. Traieste in prezent, experimenteaza ceea ce ti se intampla chiar acum, fie ca este bine sau rau. Sentimentele negative fac parte din conditia umana. Lacrimi, durere, bucurie, exaltare, depresie, castig, pierdere. Ca sa descoperi fericirea e necesar sa te bucuri de dramele proprii tale vietii, sa le vezi la justa lor valoare, pentru ca mai apoi sa incerci sa razi si sa treci mai departe.

8. Fa-ti viitorul mai luminos!

In timp ce te bucuri de fiecare moment, lucrezi inconscient pentru un viitor mai bun. Tot ceea ce esti azi, reprezinta rezultatul deciziilor tale trecute. Decizii pe care le-ai luat constient sau inconscient, si pe care trebuie sa ti le asumi.

Pentru ca mintea ta are nevoie de exercitiu inainte de a constientiza ca puterea de a schimba ceva sta doar in mainile tale, poti sa incerci ceva practic.

Scrie pe un cartonas urmatoarea afirmatie, pe care sa o repeti de cate trei ori pe zi :

“ Pe masura ce traiesc clipa prezenta, viitorul meu devine din ce in ce mai promitator!”

© ArtaEducatiei.com – Toate drepturile rezervate

Astfel, dacă viața ta prezintă este rezultatul deciziilor și gândurilor din trecut, atunci viitorul va fi creat pe baza gândurilor și deciziilor tale prezente, prin urmare fericirea va genera fericire, durerea va genera sentimente negative.

Pe lângă munca pe care o ai de dus cu tine însuși, cu gândurile și mentalitatea, munca cea mai grea, cea mai murdară rămâne cea pe care trebuie să o faci chiar azi, chiar acum, pentru a-ți clădi un viitor luminos. Cu siguranță acesta este lucrul care face diferența între învingători și învinși. Învingătorii știu că trebuie să muncească ACUM pentru a culege roadele mai târziu, pe când învinșii vor să fie răsplătiți pe loc și nu pot face legătura între clipa prezentă și viitor.

Nu poți trăi cu o astfel de mentalitate așteptând să întâlnești succesul. E necesar să participi activ și conștient la construirea propriei tale vieți, nu să aștepți ca lucrurile să se întâmple și să dai vina pe fatalitate de fiecare dată când trebuie să mergi cum te-ai fi așteptat. Așa că lasă scuzele și fă primul pas spre o viață minunată.

Chiar dacă lumea în care trăim este într-o stare teribilă, chiar dacă ai cicatrici emoționale, chiar dacă ai o vârstă înaintată, niciodată nu este prea târziu să începi să gândești pentru tine și să începi să îți creezi propriul destin.

9. Nu-ți pierde speranța!

Ultima care a ieșit din cutia Pandorei, speranța, este poate cel mai puternic și prețios sentiment, acela care nu-ți dă voie să renunți și te îndeamnă să mergi mai departe pe drumul ales.

Dacă vrei să ai parte de bunăstare, învață să te bucuri și să fii fericit.

V. Trucuri care îți aduc succesul

Există, într-adevăr, mai multe "secrete", pe care cei care au luptat să ajungă în
© ArtaEducatiei.com – Toate drepturile rezervate

varful muntelui le stiu. Dacă ai anumite aptitudini și dispus sa inveti, sa gresesti, sa te ridici si sa continui, iti garantez ca vei ajunge la inaltimi ametitoare si vei atinge culmi nebanuite. Citeste cu atentie:

- **Sa ai bani nu este un lucru rau!**

Probabil nu este prima data cand auzi acest lucru, dar sa fii convins ca este suta la suta adevarat!

Ni se implementeaza de mici ideea ca cei care au bani sunt rai, sau ca banii nu aduc fericirea, sau ca nu te poti inbogati prin munca cinstita. Aceasta mentalitate este gresita. Cum vrei sa ai bani daca atitudinea ta fata de ei este una negativa? Invata sa iubesti banii, incepe sa ti-i doresti cu adevarat. Nu este de ajuns sa-ti spui ca vrei sa ai mai multi bani si sa nu faci nimic pentru a-i dobandi, e necesar sa actionezi, sa lucrezi la visul tau. Si inceteaza sa-i mai blamezi pe cei bogati.

- **E bine sa visezi!**

Viseaza mare, indrazneste! E bine sa ai un vis care sa actioneze ca un far atunci cand te ratacesti, atunci cand lucrurile se complica sau cand drumul pe care trebuie sa il urmezi este intunecat.

Singura modalitate prin care vei avea parte de bunastare psihica dar si materiala este aceea de a-ti urma visul, de a actiona in domeniul tau de interes, in domeniul pentru care ai aptitudini.

Drumul poate dura destul de mult, timpul se poate masura in ani si cu siguranta nu iti doresti sa traiesti ani de detentie, ci ani de libertate spirituala. Asa ca fa tot ce poti pentru a-ti descoperi pasiunile si pentru a scapa de barierele interioare care te impiedica sa evoluezi.

- **Creeaza-ti un plan de actiune!**

Un mic truc folosit de toti oamenii de succes il reprezinta planul de actiune si stabilirea listei de obiective. Tine minte, castigatorii pot stabili obiective, invinsii nu au niciodata teluri precise. Uneori visele tale pot parea atat de magnifice si greu de indeplinit, incat e necesar sa le descompui si sa le asezi in ordine pe o foaie, astfel incat mintea ta sa le poata percepe mai bine.

Odata ce ai facut asta, ai nevoie de disciplina. Invingatorii sunt disciplinati pe cand invinsii se plictisesc usor si devin distrasi, nu au rezistenta la frustrare, renunta usor si abandoneaza. E necesar sa-ti cultivi un simt al disciplinei, oricat de dificil iti va fi la inceput.

- **Treci la actiune!**

Oamenii de succes actioneaza. Nu mai amana, nu iti propune sa incepi de maine, hotaraste-te sa incepi chiar acum!

Cele doua mari motive care te impiedica sa actionezi sunt lenea si frica. Frica se materializeaza in rezistenta la schimbare si frica de reusita, sentimental ca nu meriti sa fii fericit sau ca nu meriti sa ai succes. Toti suntem lenesi, tuturor ne este frica. Castigatori sunt aceia dintre noi care isi depasesc fricile si indraznesc sa mearga mai departe fara sa se gadeasca la esec.

Crearea unei vietii simple si fericite este mai degraba un proces decat o destinatie finala. In lumea moderna este imposibil sa scapi de complexitatea vietii. Cu toate acestea, sansele de a atinge fericirea si toate celelalte sentimente care i se asociaza, sunt mai mari daca incepi sa faci **ACUM** modificarile necesare pentru fericirea ta spirituala si bunastarea materiala.

Imi doresc ca acest material sa te ajute sa-ti constientizezi valoarea, sa te motiveze sa incepi sa-ti traiesti viata asa cum visezi, sa gandesti pentru tine, sa-ti propui si sa-ti indeplinesti scopurile, sa atragi succesul pe care il meriti.

Daca iti place ce ai citit si vrei sa afli mai multe despre fericire, urmareste articolele de pe www.artaeducatiei.com .

.