

# Cum Să Fii Fericit: Provocarea Celor 10 Zile

Fericirea este atunci când ceea ce gândești, spui și faci sunt în armonie. - Mahatma Gandhi

Pentru că atât de mulți oameni își doresc să fie fericiți, și își doresc să împartă acest sentiment cu oamenii din viața lor, am venit cu ideea unei provocări de 10 zile. Credința mea este aceea că orice om care se dedică acestei provocări ajunge inevitabil să aprecieze mai mult viața.

Acceptând această provocare, viața ta va căpăta mai mult sens. Te vei aprecia pe tine însuși ca cel care ești cu adevărat, și fiecare zi va deveni plină de bucurie. Vei trăi cu un simț mult mai dezvoltat al scopului, conectat la abundență, recunoștință și fericire.



## Cum Să Fii Fericit: Provocarea Celor 10 Zile

### Ziua 01: Practică iertarea

„Iertarea este cea mai puternică acțiune pe care o poți face pentru fizicul și spiritul tău. Totuși, aceasta rămâne foarte puțin atractivă pentru noi, în mare parte datorită regulilor stabilite de ego-urile noastre.

Să ierți este cumva asociat cu acceptarea faptei rele. Asta însă nu este iertare. Iertarea înseamnă să te umpli tu însuți de iubire și să radiezi această iubire în afara ta, refuzând să te agăți de veninul sau ura care au fost generate de comportamentul care a provocat rănilor.” - **Wayne Dyer**

Am ales să încep prima zi a provocării cu iertarea pentru că să ierți este un act prin care îți demonstrezi ție însuți că ești puternic. Gandhi spunea că cei slabi nu pot niciodată ierta și că iertarea este atributul celor puternici.

**Ai puterea să ierți făcându-ți acest cadou ție însuți. Iertând îți acorzi permisiunea de a trăi deplin ca ființa spirituală care ești cu adevărat. Așa că nu mai aștepta.**

## **Ziua 02: Lubește-te pe tine însuți**

Dacă vrei să fii iubit, trebuie să începi prin a te iubi pe tine însuți. Fii ferm și fă un legământ cu tine însuți. Te invit să fii inventiv și să îți faci propriul legământ. Iată un exemplu:

„În această zi, îmi jur mie însumi să mă iubesc, să mă tratez ca pe cineva pe care iubesc sincer și profund – prin gândurile mele, acțiunile, alegerile pe care le fac, experiențele pe care le am. Îmi jur să trăiesc în fiecare moment conștient, și iau următoarea decizie: MĂ IUBESC PE MINE ÎNSUMI” – Kamal Ravikant

În această a doua zi, te invit să începi practica privitului în oglindă pentru 5-10 minute zilnic. Te poți dedica acestei practici măcar până la finalul provocării. Ulterior poți decide în cunoștință de cauză dacă vei continua să te privești sau nu în oglindă pentru 5-10 minute zilnic. Combină privitul în oglindă cu afirmația „mă iubesc” pe care o rostești pe inspirație. Pe expirație fii atent la reacția și gândurile tale atunci când ți-ai spus că te iubești.

**Iubirea de sine este un izvor al bunăstării, abundenței și armoniei. Lubește-te pe tine însuți și fii fericit!**

## **Ziua 03: Renunță la un obicei toxic**

Ce este un obicei toxic? Orice comportament al tău pe care îl repeți și care conduce la lipsă de armonie în relațiile cu cei din jur. Nimeni nu este imun la a avea ocazional stări toxice. Unii oameni

Însă au găsit echilibrul și pacea, au evoluat și au devenit conștienți de lumea din jur și de cine sunt ei înșiși cu adevărat. Astfel, aceste comportamente apar foarte rar spre deloc în viața lor.

Depistează dacă ai unul sau mai multe din obiceiurile din lista de mai jos, și renunță în această a treia zi a provocării la unul dintre ele. Alege-l pe cel de care ți se pare cel mai ușor să te debarasezi:

1. Îngrijorarea pentru ceea ce încă nu s-a întâmplat
2. Absența compasiunii
3. Iei lucrurile personal
4. Nu trăiești ceea ce este adevărat pentru tine
5. Izbucnirea în accese de furie
6. Atașamentul de lucrurile materiale
7. Atitudinea de victimă
8. Bârfești în fiecare zi
9. Minți pentru simplul fapt că poți
10. Simți nevoia de validare
11. Gândești negativ în mod obsesiv
12. Ești gelos pe cei de lângă tine

**După ce ai ales, renunță la acel obicei care nu face altceva decât să te secătuiască de puteri.** Pentru a-ți fi mai ușor să faci asta poți citi și [acest articol](#).

## Ziua 04: Fii recunoscător

„Recunoștința poate transforma zilele obișnuite în sărbători, poate transforma activitățile de rutină în unele care îți fac plăcere și poate transforma oportunitățile în binecuvântări” - William Arthur Ward

De când există acest blog am scris mai multe articole despre recunoștință. Majoritatea au fost citite de câteva mii de oameni. Odată cu scrierea acestor articole am dezvoltat un sistem pe care dacă îl aplici îți va fi foarte ușor să practici recunoștința. Este un sistem în trei părți pe care o să îl sintetizez în cele ce urmează:

Sistemul presupune în primul rând să te familiarizezi cu niște premise. Acestea sunt:

- Totul se întâmplă cu un scop, conform alegerilor tale
- Nimic nu este nedrept, și
- Ai exact ceea ce meriți

Odată familiarizat cu aceste premise îți va fi mult mai ușor să faci următorii pași:

1. Stabilește clar dacă vrei acest obicei în viața ta
2. Alege un interval de timp pentru practică
3. Fă-ți o listă cu motive pentru care ești recunoscător
4. Roagă-i pe ceilalți să fie înțelegători și să-ți acorde câteva momente de liniște
5. Simte ceea ce exprimi

Pentru a intra în detaliu în această temă a recunoștinței îți recomand să consulți arhiva acestui site și să citești articolele scrise pe tema recunoștinței. Te poți abona la blog, moment în care vei primi un pdf care conține 101 motive pentru care să fii recunoscător, sau poți citi [acest articol](#) în care am explicat în detaliu sistemul descris în linii mari mai sus. **Capacitatea de a fi recunoscător este strâns legată de fericirea ta, așa că începe acum.**

## Ziua 05: Privește-i pe ceilalți în ochi și zâmbeste-le

Privește oamenii în ochi. Uită-te direct în ochii lor. Nu întrebător, nu obsesiv, ci blând și din iubire. Ochii sunt ferestrele sufletului și tocmai de aceea un gest atât de mic, poate avea un impact semnificativ asupra fericirii tale. Odată cu comunicarea suflet la suflet, violența, disconfortul sau orice fel de stare negativă dispar.

Nu uita niciodată că iubirea este mediul prin care sufletele comunică. Este imposibil să privești pe cineva în ochi pentru mai mult timp și să nu simți că iubești acea persoană. Și asta se întâmplă pentru că fiecare suflet este splendid în felul său. Fiecare suflet este o bucățică de dumnezeire.

Și știi ce se întâmplă? Recunoscând dumnezeirea din celălalt, recunoști dumnezeirea din tine, iar odată cu asta devii mai fericit. Ai mai jos un video în care sunt explicate într-un mod unic, efectele privitului în ochi: <https://www.youtube.com/watch?v=982PTmHIKMG>

## Ziua 06: Învăț să ceri corect

Cere și ți se va da, dar cere corect. Iisus a fost cel care a spus: „**Cereți și vi se va da; căutați și veți afla; bateți și vi se va deschide**” (Matei 7:7), dar tot El a fost cel care a spus: „**Toate câte cereți, rugându-vă, să credeți că le-ați primit și le veți avea.**” (Marcu 11:24) Aceste două citate combinate,

Înțelese corect și aplicate te pot face să obții tot ceea ce ți-ai dorit vreodată cu condiția ca dorința să fie spre armonia ta, dar și a întreg universului.

Sunt totuși atât de puțini oameni care știu să ceară corect ceea ce își doresc și de asta sunt nefericiți. Începând din a 6-a zi a provocării, acesta nu va mai fi și cazul tău. **Ești obișnuit să ceri cu conștiința faptului că nu ai ceea ce ceri, iar tocmai aceasta este atitudinea care te blochează în a obține.** Atitudinea ta spune: „*dă-mi doamne ceea ce nu am*”. Astfel, foarte rar, aproape accidental aș putea spune, se întâmplă să primești ceea ce ceri. De cele mai multe ori rămâi numai cu rugămintea.

Poate te gândești că nu este nimic nefiresc în a cere ceea ce nu ai, doar nu o să ceri ceea ce ai, nu? Ai dreptate, însă atitudinea este foarte importantă. Modalitatea corectă de a cere pleacă din atitudinea ta. Atitudinea ta nu trebuie să fie una de lipsă, ci de prezență a acelui ceva pe care ți-l dorești.

**Începând de astăzi, pentru fiecare lucru pe care îl ceri în viața ta, fii recunoscător că îl ai deja. Permite astfel fericirii să intre în viața ta.**

## **Ziua 07: Răspunde corect atunci când altcineva îți spune „Mulțumesc!”**

„Cuvintele sunt energie. Tot ceea ce te înconjoară este energie, iar cuvintele nu fac excepție. Ele sunt chiar forme primare de energie.”

La fel, de fiecare dată când ți se vorbește, interlocutorul trimite energie înspre tine. Fiecare mulțumesc care îți este adresat, are energia lui caracteristică. Prin felul în care răspunzi acestei energii te poți afla în una din următoarele situații:

1. **o blochezi**
2. **o accepți**
3. **o accepți și o reflectezi**

Indiferent de felul în care răspunzi tu acum atunci când cineva îți spune „**Mulțumesc!**”, în această a 7-a zi provocarea pentru tine este aceea de a răspunde prin: „**Și eu îți mulțumesc!**”. Astfel accepți și reflectezi înspre exterior energia armonioasă care a fost îndreptată înspre tine de către interlocutor.

Nu crezi că asta te va face mai fericit? Încearcă! Poți citi și [acest articol](#), loc în care am explicat mai în detaliu care sunt efectele lui „**Și eu îți mulțumesc!**”.

## Ziua 08: Nu bârfi

În funcție de cât de des bârfești în acest moment, sugestia s-ar putea dovedi o provocare imensă sau un lucru simplu. Asta ține însă de tine. De fiecare dată când bârfești o parte din energia ta este risipită fără rost. Dacă acea energie nu mai este risipită înseamnă că tu vei fi per ansamblu mai plin de energie. Sunt oamenii plini de energie mai fericiți? Cu siguranță! Așa că aceasta a 8-a zi este ziua în care nu bârfești.

Fiecare părere gratuită despre altcineva, este în esență o comparație între „calitățile” tale și „defectele” lui. Fiecare comentariu este merit să te plaseze mai sus într-o ierarhie imaginată, iar această plasare „mai sus” este un deliciu pentru ego-ul tău. Iar cu cât ai un ego mai bine conturat, cu atât ești mai departe de totalitate, de iubire și chiar de fericire.

**Senzația că bârfitul îți dă o stare plăcută, este doar o senzație. Renunță la ea și bucură-te de senzația de a fi fericit. Îți promit că este mult mai plăcut.**

## Ziua 09: Gătește armonios

Asta dacă obișnuiești să îți gătești tu însuși mâncarea pe care o consumi. Dacă obișnuiești să mănânci în oraș sau să comanzi mâncare, provocarea constă pentru tine în a adopta o atitudine pozitivă în timp ce mănânci. Dacă iei masa împreună cu alte persoane este important ca discuția voastră să fie una armonioasă.

De fiecare dată când un grup servește masa, oamenii discută. Cuvintele sunt vibrație și energie, la fel cum și mâncarea este vibrație și energie. Cuvintele armonioase imprimă mâncarea cu armonie, cuvintele pline de ură și vibrații joase, imprimă mâncarea cu ură și vibrații joase. Este esențial pentru fericirea ta ca atunci când mănânci să crezi în jur un spațiu liniștit și armonios.

Dacă gătești în mod constant, trebuie să știi că mâncarea este o prelungire a sufletului celui care o gătește. **Adoptă o atitudine pozitivă atunci când gătești și vei mânca pozitivitate și armonie. Adoptă o atitudine negativă și atunci vei mânca negativitate și ranchiună. Alegerea este la tine. În**

aceasta a 9-a zi, provocarea constă în a te comporta armonios în preajma mâncării binecuvântând-o și gătind dintr-o stare de armonie. Acest gest simplu poate contribui mai mult decât te-ai aștepta la fericirea ta.

## Ziua 10: Întoarce-te la conștiința Întregului

„Devenisem UNA cu esența pură a tuturor ființelor și creaturilor vii, dar fără să experimentez durerile, suferințele, dramele și egoul lor” - Anita Moorjani

De ce am numit-o întoarcere? Pentru că eu cred că odată oamenii erau perfect conștienți de acest lucru. Cred că oamenii știau că sunt UNA cu cei de lângă ei. Faptele, vorbele și gândurile lor erau mânate de această credință și cu toții erau fericiți. Între timp ceva s-a întâmplat și am uitat acest lucru. Minunat este însă că îți poți oricând reaminti.

În această ultimă zi te invit să practici toleranță, iubirea și acceptarea tuturor persoanelor cu care intri în contact. Făcând asta ai șanse mari să experimentezi conștiința Întregului și conexiunea care există între tine și orice alt om de pe acest pământ.

Parafrazându-l pe Pierre Teilhard de Chardin o să închei spunându-ți: **„Nu uita că suntem cu toții UNA, dicolo de toate, tu și eu, împreună suferim dar tot împreună ne și bucurăm. Existăm împreună și ne vom recrea unul pe altul pentru totdeauna”**

