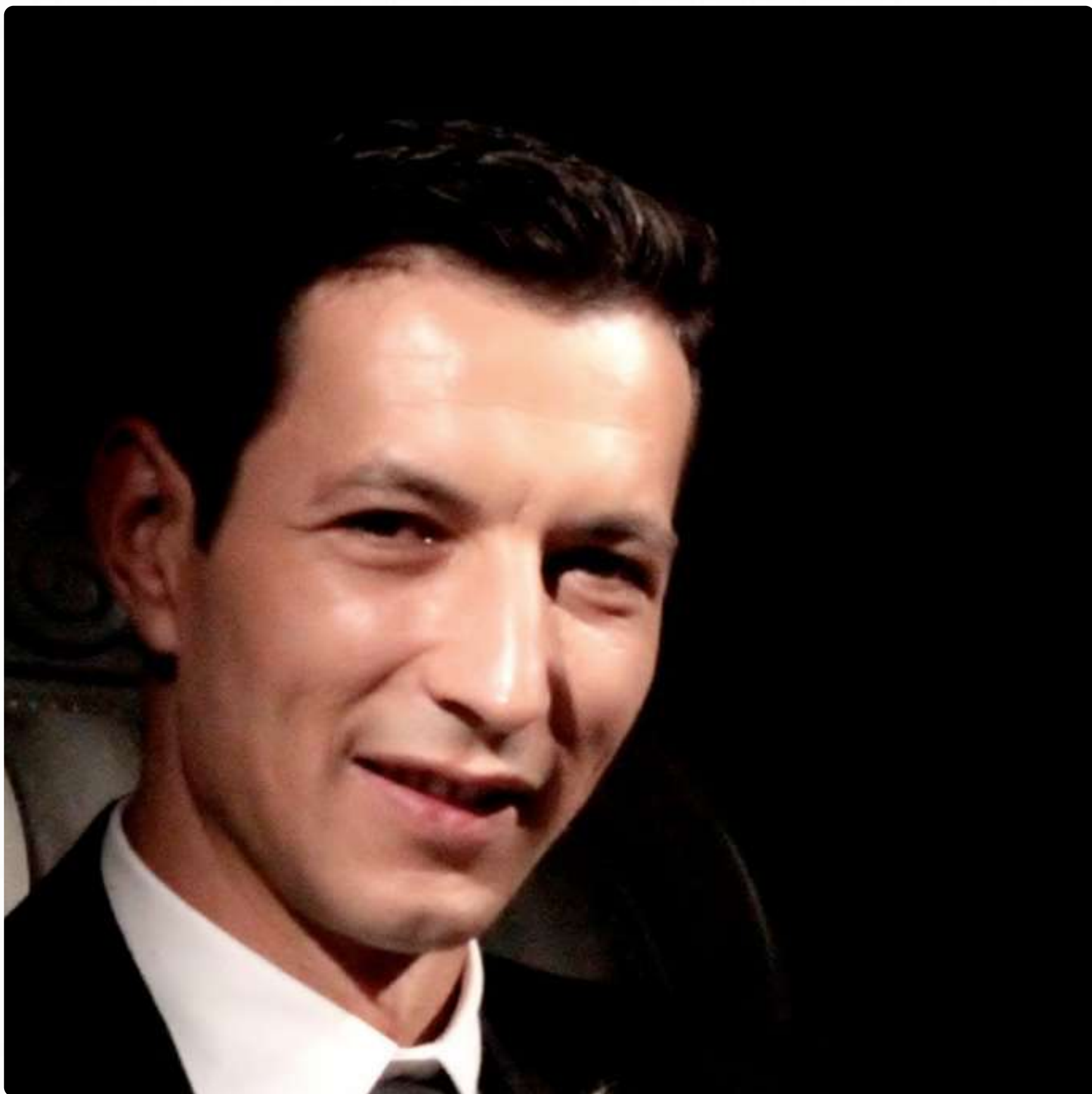


Marian RUJOIU

# 13 Obiceiuri care ne fac mai fericiți



# 13 Obiceiuri care ne fac mai fericiți

“Inima are rațiunile ei pe care rațiunea nu le cunoaște”

– Blaise Pascal



---

**Fericirea nu este o destinație, este un mod de a-ți trăi viața.**

Se împlinesc aproape 4 ani de când studiez și experimentez fericirea sub diferitele ei forme. I-am ascultat pe cei mai înțelepți oameni, am discutat cu oameni fericiți și nefericiți și am desprins esența, nu neapărat a ceea ce înseamnă fericirea ci mai degrabă a acelor obiceiuri care ne fac fericiți. **Oamenii fericiți au anumite obiceiuri, indiferent de nivelul lor de trai.** Fie că au bani mai mulți sau mai puțini, am fost surprins să găsesc obiceiuri identice atât la milionari cât și la acei oameni care nu știu ce vor mânca mâine.

Fericire înseamnă să te simți bine, să duci viața pe care ți-o dorești, totuși am fost interesat să aflu care sunt acele obiceiuri care integrate în viața noastră ne pot face mai fericiți. Am întocmit o listă cu 13 obiceiuri însă fără doar și poate lista poate fi continuată de orice cititor. Vă recomand să citiți această listă chiar de două ori, iar apoi să o discutați cu cineva, iar apoi să începeți să o integrați în viața voastră. **Fie că suntem deprimați, fie că dorim să fim mai fericiți, această listă ne va ajuta. Sunt obiceiuri simple care nu costă nimic.**

De la budiști la neurologi, de la milionari la oameni cu nici un venit, sunt totuși lucruri care cu toții le au în comun. Cel mai interesant este că practicarea acestor obiceiuri ne face mai fericiți. Într-un fel sau altul fiecare tânjește să fie mai fericit, chiar și la extrem. Am întâlnit oameni, care pentru mine au fost puțin ciudați. Aceștia erau fericiți doar dacă erau nefericiți. Trecând peste aceste excepții, **vedeți obiceiurile și integrați-le în viața voastră.** Nu costă nimic, iar beneficiile sunt nemăsurate. Mă uit la câte lucruri am pierdut neînțelegând aceste simple principii care te transformă dintr-un om nefericit într-un om fericit.

# 1. Fii recunoscător



Recunoștința joacă un rol cheie. Oamenii care nu reușesc să fie recunoscători pentru ceea ce au, de regulă, sunt nefericiți. Sunt acei oameni care nu apreciază nimic din ce-i înconjoară și nu-i mulțumește nimic

Este o iluzie să credem că ne va face fericiți ceva ce nu avem atât timp cât nu vom fi capabili să fim recunoscători prezentului și oamenilor din jurul nostru pentru ceea ce avem acum. Atunci când suntem recu-

noscători, în corpul nostru se întâmplă ceva spectaculos, undele cerebrale se sincronizează cu bătăile inimii. Iar când acest lucru se întâmplă, intrăm în acea stare plină de beatitudine care se transformă în fericire, mai puțin stres și un metabolism mai puternic.

Atunci când ești recunoscător intri într-o stare superioară în care simți, vezi și acționezi într-un mod cu totul diferit, benefic pentru tine și pentru cei din jurul tău.

## 2. Valorizează



Valorizarea este ușor diferită de recunoștință. Am putea spune că este un nivel 2 al recunoștinței. Spre deosebire de recunoștință, care poate fi mai degrabă reactivă, valorizarea este ceva proactiv.

Atunci când încerci să afli ce are un om mai bun, valorizezi. Atunci când dintr-o situație înveți o lecție, din nou valorizezi. Atunci când cauți ceva bun într-o situație valorizezi, iar atunci când te uiți la umanitate și vezi ce are mai bun valorizezi. Când

privești în jurul tău este foarte ușor să fii prins în capcana nenorocirilor și răutăților din lumea întreagă. În lume nu există doar bine, există și rău, însă acei oameni care au obiceiul de a căuta, a găsi și a valoriza ce este bine, sunt fericiți. Focusul lor este îndreptat astfel către lucrurile bune când privesc împrejur. Nimic nu ne oprește să ne focusăm pe lucruri negative, însă când devine un obicei se traduce în stres, depresie și nefericire în foarte scurt timp

### 3. Dăruiește



Ideea de a dăru pentru a fi fericit nu este o idee nouă. Interesant este că și studiile arată acest lucru. [Michael Norton](#) a studiat cum putem cumpăra fericirea. Riguros organizată, cercetarea sa a arătat că oamenii care cheltuiesc bani pentru ei sunt mai nefericiți decât oamenii care cheltuiesc bani pentru ceilalți. Atunci când ai grijă de tine este un lucru potrivit, însă când ai grijă și de ceilalți oferind un ajutor, făcând un cadou sau acordând un sprijin atunci când este cazul, abia atunci răsar senti-

mentul de autoîmplinire spre deosebire de satisfacțiile pe termen scurt care ne privesc doar pe noi. Suntem fericiți abia atunci când trecem granița personalului și aducem o contribuție cât de mică pentru o lume mai bună.

## 4. Analizează mai puțin și simte mai mult



Oamenii fericiți, atunci când au o persoană în față nu o judecă ci mai degrabă valorizează persoana respectivă și simt persoana de lângă ei.

Astfel cei care își antrenează emoțiile nemaîncercând să le anihileze, în mod miraculos devin mai fericiți, cu o stare de bine de invidiat.

**Oare la sfârșitul vieții vei fi mulțumit că ai fost o persoană analitică sau pentru**

**că ai simțit viața așa cum ți-a fost oferită?**

Așadar, să dansăm cu emoțiile noastre sau cum spunea [Maica Tereza](#) "Dacă judecăm prea mult oamenii nu mai avem timp să-i iubim."

## 5. Nu lua lucrurile prea în serios



Cercetătorii ne spun că pământul s-a format aproximativ acum 4,5 miliarde de ani, cu 10 milioane de ani mai târziu decât soarele. Ziua nu a fost atât de lungă întotdeauna. Acum un miliard de ani ziua avea aproximativ 18 ore. Datorită faptului că luna se mișcă cu 4 cm pe an, rotația pământului încetinește, iar un calcul simplu arată că într-un viitor ziua pe pământ va avea și 1000 ore. În cât timp va ajunge la 1000 de ore? Cu siguranță într-un timp mai mare decât problemele noastre sau ființa

noastră materială. A lua lucrurile prea în serios creează probleme, la fel a lua prea în serios propria persoană, nu conduce la fericire. **Oamenii simpli dar și genii au înțeles acest lucru și nu iau lucrurile în serios decât atât cât este necesar.** Cu măsură. Pentru ce atâta stres? Unul din mentorii mei, [Richard Bandler](#) spunea că oamenii au probleme pentru că se iau prea în serios. Așadar [să ne detașăm puțin](#) și să fim bucuroși. Rezultatele sunt imediate!

## 6. Ține lucrurile simple



Acest obicei vine în continuarea punctului anterior. Lobii noștri prefrontali tind să prevadă consecințe în scopul supraviețuirii. Totuși ei ne avertizează, își fac datoria, însă dacă alegem să complicăm lucrurile ni se complică viața, iar **când spunem viață complicată spunem nefericire.**

Care este motivul pentru care uneori ne uităm la oameni simpli și fericiți ? Arta de a ține lucrurile simple ne face mai fericiți.

Crezi că lucrurile complicate îți aduc fericirea? Nici vorbă și ca o demonstrație te invit să te uiți în trecut. Privește la momentele în care ai fost fericit. Vei vedea că toate sunt lucruri simple: o îmbrățișare, un zâmbet, o prăjitură, un peisaj, un dar, un cuvânt, un gând, un sentiment, o emoție.

În orice situație te-ai afla, încercă să simplifici și vei găsi calea autoîmplinirii.

## 7. Rămâi în prezent



Eckhart Tolle este fără îndoială autorul care a surprins puterea prezentului. Trecutul a fost, viitorul este incertitudine. A sta în prezent reprezintă cu adevărat sursa fericirii. A ne bucura de fiecare lucru, a privi prin lentila bucuriei reprezintă o cale magică spre fericire și stare de bine.

Mirosul unei flori, gustul unei mâncări, zâmbetul unui copil, bucuria lucrurilor simple sunt lucrurile care compun întreaga noastră viață. Încântarea clipei reprezintă

viața noastră. Viața noastră nu este decât o succesiune de momente.

Capacitatea de a rămâne în prezent reprezintă unul din obiceiurile cele mai alese.

Într-adevăr, nimeni nu este perfect, nu știu dacă există cineva în lume care poate poate rămâne clipă de clipă în prezent, totuși nimic nu ne împiedică să facem cât mai des acest lucru, din simplu motiv că putem fi mai fericiți în acest fel.

## 8. Arată compasiune



Când spun arată compasiune, nu mă refer doar la o arăta ci mai exact la a fi. Mai sus am vorbit despre a dăru. Compasiunea este la un nivel mai profund. Compasiune este atunci când ne conectăm emoțional la o persoană aflată în nevoie și devenim una cu ea în speranța de a o ajuta.

Dacă ne vom simți bine că am ajutat nu este o vină, este doar un beneficiu atât timp cât am făcut-o pentru ceilalți. Cercetările neurologice arată cum persoanele

pline de compasiune au structură neuronală diferită, limpede, clară, în forme regulate.

Dacă am putea spune fiind plini de compasiune dăm o șasă către iluminare creierului nostru. Într-un anumit fel ar fi necesar să ne oprim din transa cotidiană, să închidem telefonul și calculatorul, să observăm cum putem ajuta.

Făcând-o noi, încet -încet o vor face și alții, e nevoie doar de un început.

## 9. Iubește și iartă



Iubirea fără doar și poate are rolul ei în barometrul fericirii. Am putea începe o discuție lungă între a fi iubit și a iubi, cred însă că este irelevant, pentru că dăruind iubirea vom fi mai fericiți.

A ne iubi pe noi, pe semenii noștri și tot ceea ce ne înconjoară ne face mai fericiți. Într-un final este vorba de iubire necondiționată, de iubire de oameni și de tot ce ne înconjoară.

Puteți încerca să combinați iubirea și cu iertarea și veți trece la un nivel superior. **Ura naște stres, pe când iubirea și iertarea nasc autoîmplinire și fericire.**

# 10.

---



Alege să faci ce te face cu adevărat fericit, fie că este vorba de lucruri mărate sau lucruri cu adevărat importante pentru tine. La punctul 10 trece ce consideri că te face fericit și ține în atenția ta apoi.

# 11. Oferă sau găsește un sens



Atunci când există sens în ceea ce facem suntem fericiți. Când spunem că ne place ceea ce facem de obicei are un sens acel lucru.

Lipsa de sens, fie că vorbim de viață personală sau profesională, încet -încet ne macină și ne face nefericiți. Nu vorbesc doar de sens mare ci și de sens într-o manieră atenuată. Este important să găsești un sens pentru care faci lucrurile bine.

Unii găsesc sensul în a-l ajuta pe alții, iar alți oameni în a aduce o contribuție. **Sensul ne oferă în mod surprinzător energia și combustibilul pentru a fi fericiți.**

O viața de succes este una plină de sens indiferent care este acest sens.

Găsirea sensului dezlănțuie uriașul potențial aflat în interiorul tău, iar atunci puterea ta va fi nemărginită.

## 12. Fă-i fericiți și pe cei din jurul tău.



Ajută oamenii din jurul tău să internalizeze cele 11 reguli de mai sus.

Îndrăznește să-i ajuți și să-i inspire pe cei din jurul tău.

**Sunt cercetări care arată că a ne implica pentru a ajuta pe cineva să facă anumite schimbări, ne ajută și pe noi să reușim să facem aceeași schimbare.**

De pildă, dacă ești puțin deprimat, ajută o persoană să nu mai fie deprimată și vei observa că acest tip de demers te va ajuta și pe tine să nu mai fii deprimat.

## 13. Aplică tu toate obiceiurile de mai sus



Îți doresc succes în asimilarea obiceiurilor. În mod normal oricare din obiceiuri te va ajuta să fii mai fericit și de ce nu să trăiești mai mult. Totuși, dacă deocamdată nu te simți confortabil cu aplicarea vreunuia, poți să-l mai amâni.

Cercetările arată că este nevoie de 21 de repetări în 21 de zile pentru a fi integrat ca obicei oricare din cele de mai sus. Poate îți va lua mai mult sau poate mai puțin.

Poți fi cel mai bun din univers în a fi tu însuși și niciodată, nimeni nu te poate întrece.

Am făcut și o variantă printabilă a acestor obiceiuri pentru a fi mai ușor să ți le reamintești. Printează-le și afișează-le într-un loc vizibil, iar dacă ți-a plăcut acest material trimite-l prietenilor tăi. Foarte frumos ar fi să aducem o contribuție acestei liste. Este simplu, răspundeți la întrebarea:

**Ce te face fericit?**

# a fi mai fericit

obiceiuri simple pentru

## 13

1. Fii recunoscător
2. Valorizează
3. Dăruiește
4. Analizează mai puțin și simte mai mult
5. Nu lua lucrurile prea în serios
6. Ține lucrurile simple
7. Rămâi în prezent
8. Arată compasiune
9. Iubește și iartă
10. \_\_\_\_\_
11. Oferă sau găsește un sens
12. Fă-i fericiți și pe cei din jurul tău.
13. Aplică toate obiceiurile de mai sus

Marian Rujoiu  
www.jurnalul-fericirii.ro  
www.marian-rujoiu.ro  
www.transiguri.ro

Grădă de aplicare a obiceiurilor este disponibilă pe [www.marian-rujoiu.ro/fericire](http://www.marian-rujoiu.ro/fericire)

# 13 obiceiuri simple pentru a fi mai fericit 2014

1. Fii recunoscător
2. Valorizează
3. Dăruiește
4. Analizează mai puțin și simte mai mult
5. Nu lua lucrurile prea în serios
6. Ține lucrurile simple
7. Rămâi în prezent
8. Arată compasiune
9. Iubește și iartă
10. \_\_\_\_\_
11. Oferă sau găsește un sens
12. Fă-i fericiți și pe cei din jurul tău.
13. Aplică toate obiceiurile de mai sus

ianuarie							februarie							martie						
lu	ma	mi	jo	vi	di	du	lu	ma	mi	jo	vi	di	du	lu	ma	mi	jo	vi	di	du
		1	2	3	4	5						1	2						1	2
4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28			24	25	26	27	28	29	30
														31						

aprilie							mai							iunie						
lu	ma	mi	jo	vi	di	du	lu	ma	mi	jo	vi	di	du	lu	ma	mi	jo	vi	di	du
		1	2	3	4	5				1	2	3	4							1
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
														30						

iulie							august							septembrie						
lu	ma	mi	jo	vi	di	du	lu	ma	mi	jo	vi	di	du	lu	ma	mi	jo	vi	di	du
		1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30	31				

octombrie							noiembrie							decembrie						
lu	ma	mi	jo	vi	di	du	lu	ma	mi	jo	vi	di	du	lu	ma	mi	jo	vi	di	du
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

Marian Rujoiu  
www.jurnalul-fericirii.ro  
www.marian-rujoiu.ro  
www.transiguri.ro

Grădă de aplicare a obiceiurilor este disponibilă pe [www.marian-rujoiu.ro/fericire](http://www.marian-rujoiu.ro/fericire)

© Marian RUJOIU, 13 Obiceiuri care ne fac mai fericiți, București 2014

Acest material poate fi folosit de terți în scop necomercial cu obligativitatea menționării sursei și a autorului. **Varianța printabilă a calendarului și a regulilor sunt disponibile pentru descărcare la rezoluție bună pe [www.marian-rujoiu.ro/fericire](http://www.marian-rujoiu.ro/fericire)**