

MARCI SHIMOFF
CAROL KLINE



BESTSELLER NEW YORK TIMES

Fericit fără motiv



*7 pași pentru
a obține fericirea
interioară*



PARTEA I

FERICIREA – UN LUCRU
PERMANENT

*Fericirea pe care o am nu mi-a fost dată de lume,
așadar lumea nu mi-o poate lua.*

— SHIRLEY CAESAR,
cântăreață de gospel

INTRODUCERE

Bun venit unei vieți fericite!

Eram înghesuită în partea din spate a unei furgonete rablăgite, alături de alți 30 de occidentali, care străbătea un drum plin de bolovani, îndreptându-ne spre poalele munților Himalaya. Aveam cu toții fețele înfășurate în bandane, care ne protejau gurile și nasurile împotriva prafului, căci altminteri ne-am fi înecat. Ne îndreptam spre un sătuc de munte îndepărtat, unde urma să oferim ajutor umanitar pentru nevoile educaționale, medicale și gospodărești ale localnicilor. Eram obosită, deprimată și mă dureau toate oasele. După șase ore, șoferul a oprit furgoneta, a coborât și ne-a azvârlit necuviincios toate bagajele în strada prăfuită.

„Restul drumului îl veți parcurge pe jos“, ne-a informat el. „Mai este cam un kilometru jumătate, dar drumul este prea abrupt și îngust pentru mașina mea.“

În timp ce furgoneta se îndepărta, am aruncat o privire înfricoșată la valiza mea care cântărea 41 de kilograme. De ce luasem cu mine atâtea lucruri inutile? Era ridicol. Am încercat să o târăsc preț de câțiva metri pe drumul abrupt de munte, dar în zadar. Nu aveam suficientă putere pentru asta. Începuse să se lase seara: ce puteam să fac? Toți ceilalți membri ai grupului se luptau cu propriul bagaj; nu mă puteam

ajuta nimeni. Dar ei puteau înainta fără nicio problemă și, în curând, cu toții s-au pierdut în zare. M-am așezat și am reflectat preț de câteva minute, încercând să nu mă înfricoșez. Erau oare și tigri prin preajmă?

Apoi, o femeie în vârstă, desculță și mărunță, cu fața brăzdată de riduri, a ieșit din pădure și s-a îndreptat către mine. M-a întâmpinat zâmbind plăcut, mi-a ridicat valiza de jos și, surprinzător, a ridicat-o până deasupra capului, ca și cum nu ar fi cântărit nici măcar cât un coș cu fructe. Apoi a început să urce coasta muntelui, făcându-mi semn s-o urmez.

Urcând panta, deși nu vorbeam nicio limbă comună, am putut uimită să constat sclipirea ochilor și fericirea care o însuflețea pe această femeie. Când am ajuns, în cele din urmă, pe vârful muntelui, am fost întâmpinată de zâmbetele largi și de uralele entuziaste ale celorlalți săteni.

Am petrecut următoarele două săptămâni lucrând cot la cot cu acei oameni: am avut grijă de copii, am pregătit de mâncare și am avut grijă de cei suferinzi. Am dormit ca ei pe pământ, am făcut baie în râu și am băut lapte proaspăt de vacă. Spre surprinderea mea, am descoperit că suportam mai ușor decât m-aș fi așteptat acest stil rudimentar de viață. Mă simțeam curată, liniștită și plină de energie.

Pe toată durata șederii mele în acel loc, am petrecut o bună parte din vreme observând comportamentul gazdelor montane. Acești oameni nu știau ce înseamnă electricitatea, apa curentă, trăindu-și zilele într-un minim de confort. Cu toate acestea, istețimea, simțul umorului și al prieteniei necondiționate constituiau trăsături remarcabile, ce îi înnobilau. Pur și simplu fericirea izvora din interiorul lor.

Am înțeles că starea lor de fericire nu era influențată de sărăcia cumplită în care trăiau. Am văzut, de asemenea, mulți oameni sărmani, în toate colțurile lumii: bărbați, femei și copii deloc fericiți. Am avut ocazia să întâlnesc oameni foarte bogați care erau fericiți datorită averii dobândite, însă alții, la fel de avuți, reprezentau dovada vie a proverbului „banii nu aduc fericirea“.

Această experiență mi-a întărit convingerea că fericirea nu înseamnă să ai tot ce ai visat, dar nu presupune nici refuzul oricărei plăceri materiale în viață. Este mai mult decât atât. Ceea ce ne dorim cu toții este acea fericire care provine din interior, care nu este influențată de întâmplările exterioare – cea pe care eu o numesc Fericire fără motiv.

Timpul petrecut alături de sătenii din Himalaya m-a ajutat să-mi limpezesc gândurile. Voiam să descopăr cum aș fi putut să găsesc un mod de fi permanent fericită, indiferent unde m-aș fi aflat și ce aș fi făcut, fără a renunța însă la confortul unei vieți normale.

Probabil ați ales această carte din același motiv. Cine se aseamănă se adună: oricine, oriunde s-ar afla, vrea să fie fericit. Poate că sunteți deja fericit și nu răsfoiți cartea cu prea mare interes. Sau, dimpotrivă, sunteți extrem de nefericit și vă întrebați cum reușesc alții să trăiască o viață plină de bucurii. Poate că trăiți propriul dumneavoastră vis american, dar încă simțiți un gol interior pe care nimic din afară nu-l poate umple.

Vestea cea bună este că nu contează punctul din care începeți. Indiferent pe ce treaptă vă situați în prezent, această carte vă va învăța să deveniți mai fericit. Nu trebuie să

aveți fericirea în gene, să câștigați la loterie sau să deveniți un sfânt. Când veți fi terminat de citit această carte, veți ști să atingeți o fericire imuabilă, care să nu vă mai părăsească până la sfârșitul zilelor.

Dorința inimii

Această carte a luat naștere din necesitatea personală de a fi fericită, de a dobândi acea stare durabilă și autentică de satisfacție, ancorată în propria mea ființă, astfel încât, indiferent de împrejurările exterioare, să persiste în inimă acel sentiment de împlinire, bucurie și liniște interioară. Știam că voi reuși, pentru că și alți oameni trăiseră în acest fel. Totuși, ani la rând, indiferent de ce aș fi făcut, fericirea m-a ocolit.

După cum veți avea ocazia să descoperiți în povestea din Capitolul 1, am fost nefericită de la bun început. În adolescență am pornit într-o căutare personală, transferată apoi pe plan profesional, care a durat peste 35 de ani, iar această îndelungă experiență m-a condus către concluziile expuse în paginile acestei cărți. În această perioadă, m-am înscris la toate seminarele de dezvoltare personală de care am aflat. Ani în șir am studiat și am predat principiile succesului. Le-am aplicat în viața personală, nu fără succes. Aveam destule *motive* să fiu fericită: eram o autoare de succes ajunsă în fruntea listei de bestselleruri *New York Times*, am fost recunoscută, la nivelul întregii țări, în calitate de orator motivațional și am încercat să aduc fericirea în viața a milioane de oameni. Știam foarte bine toate motivele care conduceau la fericire, dar problema era că nu mă simțeam așa cum mi-aș fi dorit.

Privind în jur, am observat că oamenii cei mai fericiți nu erau cei mai bogați sau mai cunoscuți. Unii dintre ei erau căsătoriți, alții celibatari. Unii erau bogați, alții fără un ban

în buzunar. Unii aveau probleme de sănătate. Din punctul meu de vedere, acești oameni nu aveau niciun motiv ca să fie fericiți. Apoi mi-am pus întrebarea firească: *este oare cu putință ca o persoană să fie Fericită fără motiv?*

Trebuia să aflu răspunsul.

Studiul fericirii

Așadar, am început să analizez sentimentul fericirii. Am întrebat o serie de specialiști și am început să studiez teme din domeniul științei de pionierat a psihologiei pozitive, disciplina care încearcă să descifreze tainele modului în care trășăturile pozitive le permit oamenilor să se bucure de o viață plină de sens, împlinită și fericită. Învățând cât mai mult din acest domeniu, am descoperit câteva nestemate – informații uimitoare, care mi-au schimbat viața și care o vor schimba și pe a dumneavoastră.

Prima revelație am avut-o înțelegând că oamenii de știință descoperiseră faptul că fiecare dintre noi dispunea de un „grad de fericire“, o tendință genetică și dobândită de a rămâne la un nivel constant de fericire, la fel cum se setează termostatul unui cuptor. Totuși, pentru aceia dintre noi care nu ne-am născut pe partea însorită a pajiștii, există dovezi științifice că ne putem modifica „nivelul“ de fericire. Vom discuta mai în amănunt acest aspect în capitolul următor, oferindu-vă numeroase exerciții pe parcursul cărții care vă vor ridica gradul de fericire.

Am înțeles și faptul că două dintre cele mai mari obstacole în calea fericirii noastre, frica și anxietatea, au fost prezente în conștiința noastră de milenii pentru a ne asigura supraviețuirea ca specie. În zilele noastre, aceste trășături au devenit

mai degrabă dăunătoare decât de folos. În următoarele capitole, veți descoperi modalități de a vă deconecta sistemul de alarmă intern, cel care vă împiedică să duceți o viață fericită.

Rezultatele cercetărilor mele m-au entuziasmat, însă eu căutam mai mult. În timpul anilor în care am studiat acest domeniu, am descoperit că *succesul lasă urme*. Putem învăța din viețile oamenilor de succes cum să ne bucurăm noi înșine de el. Fericirea funcționează după același principiu, astfel că m-am decis să intervievez 100 de oameni cu adevărat fericiți.

Cei 100 de fericiți

Sarcina de a găsi 100 de oameni cu adevărat fericiți dintr-o națiune de 280 de milioane nu a fost deloc una ușoară! Citisem despre epidemia de nefericire ce se abătuse asupra țării noastre: una din cinci femei americane urmează un tratament cu antidepresive, în vreme ce șase milioane de bărbați încep un astfel de tratament în fiecare an. Aceste cifre m-au șocat la început. Adresam aceeași întrebare tuturor celor cu care intram în contact:

„Care este cea mai fericită persoană pe care o cunoașteți?”

Cei pe care îi întrebam aveau nevoie de câteva secunde pentru a-mi da un răspuns. Apoi, în mod inevitabil, prima persoană care le venea în minte se număra printre celebrități.

„Dar stați“, îmi spuneau ei, „nici el (sau ea) nu trăiește o fericire autentică.“

Majoritatea nu mai puteau să găsească o a doua persoană cu adevărat fericită. După îndelungi căutări, am reușit să gădesc 100 de persoane cărora să le iau un interviu. I-am numit cei 100 de fericiți. Este vorba despre persoane de ambele sexe,

de toate vârstele și din toate categoriile sociale, care activează în domenii diferite. Fiecare avea o poveste de viață uimitoare și plină de miez. Mi-au format o nouă perspectivă asupra existenței.

În completarea acestor interviuri, am postat un chestionar simplu pe pagina mea de internet, format dintr-o singură întrebare: „Care considerați că este lucrul cel mai important în viață pentru a fi cu adevărat Fericit fără motiv?” Răspunsurile pe care le-am primit au fost într-adevăr surprinzătoare.

Avusesem dreptate. Fericirea lasă urme, la fel ca succesul. După încheierea interviurilor și trecerea în revistă a răspunsurilor la chestionar, am avut dovada clară că viețile oamenilor fericiți nu se aseamănă deloc cu cele ale celor nefericiți. Am descoperit 21 de obiceiuri comune ale persoanelor fericite – pe care le-am numit Obiceiuri ale fericirii – pe care oricine le poate practica cu ușurință pentru a dobândi o fericire autentică și de durată.

Am descoperit apoi cel mai important lucru, elementul distinctiv al acestei cărți: conceptul Fericirii fără motiv. Alți specialiști în domeniu vă îndeamnă să găsiți acele lucruri care vă fac fericiți și să sporiți numărul lor în viața dumneavoastră. Nu este o abordare greșită, doar că veți fi privați de fericirea autentică. *Fericit fără motiv* adoptă o viziune cu totul diferită, prin prezentarea unor metode revoluționare care vă vor conduce către experimentarea unei fericiri profunde, venită din interior, din adâncul sufletului – o stare dincolo de imaginație, menită să persiste.

Atât cercetările mele în domeniul fericirii, cât și propria experiență m-au convins că Fericirea fără motiv este un lucru ce poate fi atins. Astăzi, avem nenumărate informații despre lumea din jur. Am folosit tehnologia pentru a explora toate

aspectele vieții, începând cu propriul corp și terminând cu structura galaxiei noastre, iar acum ne folosim de ea în vederea obținerii fericirii. În ultimele două decenii, oameni de știință din diferite domenii ale psihologiei pozitive au înregistrat progrese uriașe, reușind să identifice nivelul individual al fericirii, neurotransmițătorii responsabili pentru fericire și chiar localizarea acestui sentiment la nivel cerebral. Pentru prima dată în istorie, am aflat că fericirea nu este un sentiment abstract, ci o stare psihologică ce poate fi măsurată și experimentată mai des în viața de zi cu zi.

Am aflat lucruri atât de însemnate, încât am vrut să le împărtășesc cât mai multor oameni și, în consecință, m-am decis să scriu această carte. I-am telefonat lui Carol Kline, care îmi este prietenă de peste 25 de ani și care întotdeauna mi-a împărtășit entuziasmul față de subiectul fericirii, rugând-o să mi se alăture. Carol a fost lângă mine în nenumărate situații, de aceea o consideram persoana cea mai potrivită alături de care să încep acest proiect. Amândouă am avut imens de câștigat la sfârșitul miilor de ore petrecute studiind, discutând cu specialiștii sau ascultând poveștile oamenilor fericiți. Astfel, *Fericit fără motiv* este sinteza celor mai utile informații și a celor mai noi cercetări în domeniu, a metodelor practice învățate de la oamenii fericiți cu care am vorbit și, nu în ultimul rând, a poveștilor moralizatoare deprinse din viețile lor.

Ce veți găsi în această carte

Cartea *Fericit fără motiv* este împărțită în trei secțiuni. În prima dintre ele vom continua explorarea paradigmei fericirii autentice, pe care eu o numesc Fericire fără motiv. Doar simpla înțelegere a acestei idei vă va transforma modul în care trăiți fericirea. Un chestionar intitulat *Fericit fără motiv*

vă va ajuta să vă evaluați și să vă descoperiți gradul de satisfacție actual. Veți găsi, de asemenea, trei principii de bază care vă vor îndruma pașii în vederea depășirii obstacolelor apărute în drumul către fericire, accelerând parcurgerea acestuia. În cele din urmă, vă voi prezenta modalitatea proprie în care am aplicat Legea atracției pentru a deveni mai fericit. Mă simt onorată de faptul că mă număr printre personajele fenomenalului documentar *Secretul*, fundamentat chiar pe această lege. Am văzut multe vieți care s-au schimbat în bine prin aplicarea acestei idei.

Partea a II-a reprezintă secțiunea care vă ghidează pas cu pas pentru a vă crește nivelul de fericire. În urma cercetărilor pe care le-am întreprins, am descoperit că există șapte pași preciși care ne conduc la starea de Fericire fără motiv. Din dorința de a fi mai ușor de reținut și deoarece casele oamenilor sunt uneori o metaforă a propriei lor vieți, am hotărât să îi prezentăm sub forma unei analogii simple și ușor de memorat: construirea unui Cămin al fericirii. Cei șapte pași necesari pentru a vă construi Căminul fericirii corespund celor șapte domenii principale de activitate ale vieții: puterea personală, mintea, inima, trupul, sufletul, scopul și oamenii.

Această abordare holistă este esențială. Majoritatea cărților despre fericire se concentrează doar asupra minții, dar, dacă nu luați în considerație și deprinderile comportamentale din alte domenii ale vieții, nu veți ajunge niciodată să cunoașteți fericirea autentică. Cei șapte pași pot fi rezumați în felul următor (unul pentru fiecare capitol):

1. Fundația – Fiți responsabil pentru propria fericire.
2. Pilonul minții – Nu luați de bun tot ce vă trece prin cap.
3. Pilonul inimii – Lăsați-vă condus de iubire.

4. Pilonul trupului – Aduceți fericirea în corpul dumneavoastră.
5. Pilonul sufletului – Comunicați cu spiritul.
6. Acoperișul – Trăiți o viață cu scop.
7. Grădina – Cultivați relații armonioase.

Fiecare pas are asociate trei Obiceiuri ale fericirii, însoțite de exerciții corespunzătoare bazate pe cele mai noi cercetări și descoperiri în legătură cu creșterea nivelului de fericire, dar și de povești de viață moralizatoare.

În calitate de coautoare a seriei *Supă de pui pentru suflet* am fost adânc emoționată citind cele peste 20 000 de povești care mi-au fost trimise ca reacție la cărțile mele. După apariția volumelor, milioanele de răspunsuri primite de la cititori mi-au confirmat convingerea că poveștile le deschid sufletele oamenilor și au un efect uimitor asupra lor. Acesta este motivul pentru care m-am decis să includ în această carte povești personale despre felul cum îți poți schimba existența, împărtășite de cei 100 de fericiți. Din cele 100 de interviuri, am selectat 21 de povești care definesc fără echivoc noțiunea de Fericire fără motiv.

Veți citi istorisiri senzaționale despre viețile unor oameni foarte diferiți, printre care un fost traficant de droguri devenit preot, un producător de filme de succes, un refugiat politic și o actriță celebră, care a reușit să scape de blestemul familiei sale, dar și povești împărtășite de doctori, asistente medicale, mame, profesori și directori executivi ai unor companii. O veți cunoaște pe Zainab, care a trăit sub dictatura lui Saddam Hussein și care a fost nevoită să-și îngroape amintirile – și fericirea – într-o cutie ascunsă în adâncul sufletului. Și pe Janet, care ducea o viață plicticoasă și care avea un serviciu fără perspective, până într-o zi când a descoperit o cale simplă, dar profundă, de a fi fericită în fiecare

moment al existenței ei. Veți afla povestea lui Gay, bărbatul care a dat jos 50 de kilograme și a reușit să-și îndeplinească visurile după ce și-a dat seama ce înseamnă alimentația rațională. Aceste povești sunt exemple ideale care atestă că există nenumărate modalități de a găsi Fericirea fără motiv și că suntem capabili cu toții să ajungem la destinație, indiferent de punctul de plecare.

Partea a III-a tratează starea permanentă de Fericire fără motiv. Nu mai e cazul să așteptăm următoarea lovitură a sorții, gândindu-ne cât timp vom mai fi fericiți. În această secțiune veți fi îndrumat pentru a practica în fiecare zi Obiceiurile fericirii și a căuta acele lucruri care vă vor ajuta de acum înainte să fiți Fericit fără motiv.

Poate nu veți deveni Fericit fără motiv peste noapte – deși știm că acest lucru este posibil! Fiind conștient de existența acestei posibilități și cunoscând pașii necesari pentru a ajunge acolo, în cel mai scurt timp veți iniția transformarea completă a vieții dumneavoastră. Sunt convinsă că așa se va întâmpla, bazându-mă pe experiența mea și a altor mii de persoane. Alături de clienții mei, am pus în practică metodele și tehnicile descrise în această carte. Deși am fost nefericită mulți ani, am reușit să urc de la nota cinci la nota zece pe scara fericirii. Acum, pot răzbi mai ușor în lupta cu greutatele vieții. Nu mai capitulez. Mă aflu încă pe drum, elev și profesor în același timp, dar sunt dovada vie că acești pași vă vor îndruma în direcția cea bună, indiferent de unde începeți. Aveți încredere în mine, dacă eu am reușit, puteți și dumneavoastră.

Sper din suflet și vă doresc ca această carte să vă ghideze pașii în vederea construirii unui cămin durabil al fericirii interioare, pentru ca apoi, din acel loc profund și liniștitor, să puteți trimite mai multă fericire în lume.

CAPITOLUL 1

Fericit fără motiv... să fie oare cu puțință?

Fericirea este sensul și idealul vieții, finalitatea existenței umane.

— ARISTOTEL

Cu ani în urmă, am predat un curs unde i-am rugat pe participanți să scoată o foaie de hârtie și să noteze primele „100 de lucruri – ce ți-ai dori să fii, să faci și să ai“. Au desenat trei coloane în care au început să-și noteze visurile, fie ele mici sau mari. După ce și-au împărtășit idealurile în fața celorlalți, au fost peste măsură de uimiți: oamenii voiau să facă scufundări la Marea Barieră de Corali, să fie posesorii unui Mercedes SL600 Roadster (de culoare crem, cu jante argintii, din aliaj pe bază de titan), să danseze într-un salon la Casa Albă, sau să facă înconjurul lumii la bordul unui avion de mici dimensiuni. Voiau să ajungă cei mai buni în domeniul lor, să pună capăt foametei în lume, să instaureze pacea sau să apară pe coperta revistei *Time*.

Au fost câțiva care au plasat fraza „Să fiu fericit“ undeva pe lista cu lucruri pe care și le-ar fi dorit să fie, dar ceea ce m-a surprins a fost faptul că mulți oameni au uitat de acest amănunt. Până la urmă despre asta era vorba, nu-i așa? Nu

ne dorim toate aceste lucruri pentru că sperăm ca ele să ne aducă fericirea?

De-a lungul timpului, am ajuns să privesc acele liste ca pe niște exemple de lucruri inutile. Oricât ar fi de fascinante și de îndrăznețe aceste dorințe, ele nu reprezintă idealul suprem la care năzuim cu toții. Dintre toate aceste deziderate, fericirea este lucrul cel mai important.

Fericirea este esențială în viață, încât, indiferent dacă sunteți conștient sau nu de acest fapt, tot ceea ce faceți este menit să vă sporească acest sentiment. Fericirea este idealul suprem al existenței umane, finalitatea omului. Aristotel a numit-o idealul tuturor idealurilor.

Studii derulate în întreaga lume au demonstrat faptul că atunci când oamenii sunt rugați să facă un clasament al lucrurilor pe care le vor în viață, dorința de a fi fericit se află pe primul loc, devansând sănătatea, statutul social, serviciul bun, reputația și sexul. Acest fapt este general valabil pentru oameni de diferite culturi, rase, religii, vârste și care au diverse stiluri de viață. Cercetările mai arată și că fericirea este un sentiment vital pentru noi: oamenii fericiți trăiesc mai mult, sunt mai sănătoși și mențin relații armonioase cu ceilalți. În general, fericirea culminează cu atingerea succesului în fiecare domeniu al vieții.

Din păcate, mulți oameni nu trăiesc o fericire autentică și de durată. Priviți doar statisticile de mai jos:

- Mai puțin de 30% dintre oameni spun că trăiesc o stare profundă de fericire.
- 25% dintre americani și 27% dintre europeni suferă de depresie.

- Organizația Mondială a Sănătății prezice faptul că, până în anul 2020, depresia va fi cea de-a doua afecțiune la nivel global, după bolile de inimă.

Deși calitatea vieții este mai bună ca niciodată, suntem tot mai nefericiți. Pe măsură ce apar mai multe gadgeturi și bunuri de consum, parcă ne simțim și mai rău.

În această carte nu am de gând să vă învăț în mod direct cum să faceți bani, cum să deveniți un om de succes sau cum să construiți relații mai bune. Las această sarcină în seama prietenilor și colegilor mei din lumea literaturii motivaționale, care se pricep mai bine la acest lucru. Obiectivul meu este să vă împărtășesc ceea ce eu am vrut dintotdeauna să aflu. Această carte este răspunsul la întrebarea pentru care am petrecut ultimii 35 de ani studiind și cercetând, încercând să descopăr lucrul cel mai important pentru mine – dar și pentru dumneavoastră: Cum să fiu cu adevărat fericit(ă)?

Viața mea s-a desfășurat în jurul acestei întrebări și ani de zile nu am putut găsi niciun răspuns. De fapt, mi-am petrecut o bună parte din viață căutând răspunsul în direcția greșită.

Un aventurier nefericit

Îmi imaginasem întreg scenariul încă din copilărie: voi crește, voi avea o casă frumoasă, un soț minunat și o carieră de succes. Voi avea un corp perfect și o viață socială plăcută și interesantă. Aveam să fiu *fericită!*

Știam că va trebui să muncesc din greu pentru a dobândi viața pe care o visasem. Și cu toate că mă hotărâsem asupra a ceea ce voiam cu adevărat, nu știam de unde să încep. De un singur lucru eram sigură – eram nefericită. Încă din copilărie mă încerca o neliniște existențială. La vârsta de 5 ani,

mă preocupa soarta omenirii, în vreme ce alți copii se uitau la emisiunea pentru preșcolari *Romper Room*. La 7 ani, îi chinuiam pe minunații și iubitorii mei părinți cu întrebări despre Dumnezeu și spiritualitate, simțindu-mă frustrată când aceștia nu îmi puteau oferi un răspuns. Când răsfoiesc albumele de familie, văd fotografiile cu fratele și sora mea rânjind în fața camerei, în vreme ce eu am o expresie de parcă tocmai mi-aș fi pierdut cel mai bun prieten.

Deși nu am fost o persoană înzestrată cu o dispoziție nativă spre fericire, ceva din adâncul sufletului meu îmi spunea că nu trebuie să mă resemnez cu această situație. Trebuia să caut lucrurile care îmi erau cele mai necesare. Când aveam 11 ani, m-am dat cu mult ulei de bronzat și m-am strecurat în camera surorii mele cu intenția de a șterpeli o carte pe care să o citesc în vreme ce stăteam la soare. Am ales-o pe cea mai subțire, pentru că nu eram o cititoare prea rapidă, apoi am ieșit din cameră. M-au năpădit lacrimile până să apuc să ajung la jumătatea cărții lui Hermann Hesse, *Siddhartha* – povestea unui tânăr indian care a trăit cu mii de ani în urmă, pornit în căutarea iluminării. Mi-am dat seama că nu eram singură. Mai era și altcineva pe această planetă care îmi înțelegea aspirațiile și îmi împărtășea năzuința spre bucurie și comunicare. Această carte a reprezentat punctul de plecare al căutărilor mele.

În timp ce alte fete exersau dansul pentru proba de admitere în echipa de majorete, eu urmam cursuri de dezvoltare personală. La vârsta de 13 ani, am ascultat prima oară un consultant motivațional – pe Zig Ziglar. Văzându-l cum se plimbă pe scenă, dezvăluind secretele succesului și expunând povești emoționante, m-am simțit ca în fața unei revelații. Mi-am dat seama că și eu voiam să devin un orator profesionist. Era o aspirație ieșită din comun pentru o adolescentă

a anilor 1970. Chiar și așa, mă imaginam vorbind în fața unui public numeros, în diferite părți ale lumii, încercând să schimb în bine viețile oamenilor. Părinții m-au sprijinit în alegerea făcută, chiar dacă tata, medic stomatolog fiind, și-ar fi dorit ca și eu să îmbrățișez aceeași carieră.

„Tu vorbești oricum prea mult, măcar să iei și un ban pentru asta“, îmi spunea adesea mama.

Am lăsat deoparte seria de cărți cu Nancy Drew pentru a mă năpusti asupra oricărui volum de psihologie care-mi cădea în mână. Le devoram, pur și simplu. Am început să meditez zilnic încă de la vârsta de 16 ani, iar la 20 îi inițiam deja pe alții în tainele acestui exercițiu. Deși ședințele de meditație au avut un impact covârșitor asupra mea, încă mă aflam pe drumul căutărilor.

Timpul trecea, dar nu am renunțat niciodată la idealul meu de a deveni un orator motivațional. Am studiat cu minuțiozitate principiile succesului, străduindu-mă să le aplic până la ultimul. Mi-am investit o parte din venituri pentru a-mi îndeplini visurile. Am pus pe hârtie grafice cu obiective clare, pentru a-mi înlesni atingerea idealurilor și am descoperit că eram înzestrată cu o voință ieșită din comun. De exemplu, după ce am obținut o diplomă MBA, am reușit să-mi găsesc o slujbă care însuma criteriile pe care le visasem întotdeauna. În calitate de vicepreședinte de marketing al unei companii care se ocupa cu vânzarea unor bijuterii de cristal, eram responsabilă cu instruirea și motivarea angajaților. Acest post mi s-a părut excelent! I-am învățat tot ceea ce știam din proprie experiență: aplicarea principiilor Legii atracției, enunțarea clară a propriilor idealuri, abilitatea de a-ți exploata la maximum intuiția, de a depăși obstacolele și de a-ți atinge scopurile.



Cu această carte, Marci Shimoff a dat lovitura. În mod sigur, dacă îi urmezi sfaturile extraordinare, vei cunoaște fericirea de-o viață.

JACK CANFIELD

Studiile ne arată că fiecare dintre noi are prestabilită o anumită capacitate de a trăi fericirea – 50% influențată genetic, 50% determinată de experiențele de viață. Dar, așa cum poți să potrivești termostatul pentru a simți mai multă căldură, la fel poți mări cantitatea de fericire personală. Iar programul holistic și strategiile pragmatice pe care le propun Marci Shimoff și Carol Kline în această carte abordează toate aspectele existenței tale: putere personală, minte, emoție, trup, suflet, menire și relații. În plus, vei afla poveștile remarcabile și tulburătoare ale oamenilor care au aplicat acest program, devenind astfel fericiți, fără un motiv anume.

Nu e obligatoriu să deții gena fericirii, să câștigi la loterie sau să slăbești 10 kilograme. Înainte de a termina cartea, vei ști deja cum să dobândești fericirea pentru tot restul vieții!

CURTEA  VECHÉ

