

Cum să fii fericit

Te trezești, mănânci, mergi la școală, asculți muzică, îți faci temele, înveți, vorbești cu prietenii, te speli pe dinți... Poate nu în ordinea asta, poate nu pe toate într-o zi, dar le faci la un moment dat, nu-i așa? Toate au devenit obiceiuri și parcă îți vin natural, nu?

Află că până și fericirea poate deveni un obicei! Hai să ți-l formezi!

Ca să te simți bine tu cu tine și cu ceilalți, ai nevoie să aduni în viața ta cât mai multe lucruri care îți fac plăcere. Iată ce să faci: ia-ți un caiet, un carnețel sau o agendă. Trebuie să îți placă cum arată, să o poți purta cu tine aproape peste tot... Ai înțeles. Acum, în agendă:

1. Scrie 5 comportamente care îți fac plăcere

Gândește-te la tot ce îți place să faci: să te plimbi, să asculți muzică, să citești, să vorbești cu prietenii, să vizitezi (muzee, galerii...), să scrii (poate ai un jurnal sau chiar îți faci un blog, este gratuit), să desenezi/pictezi, să alergi (sau practici deja un sport), să faci voluntariat...

2. Scrie toate punctele tale tari

Nu contează ce defecte crezi tu sau îți spun alții că ai! În viață contează cel mai mult calitățile, adică punctele tari! Nu te compara cu ceilalți decât atunci când vrei să îți îmbunătățești o abilitate sau să îți dezvolti o aptitudine.

Punctele forte sunt acele lucruri la care ești bun și care îți dau energie. Deci, întreabă-te: *Ce învăț repede? La ce mă pricep cel mai bine? Ce știu să fac cel mai bine? Care sunt activitățile care îmi dau cea mai multă energie? Despre ce vorbesc cu pasiune? Ce mă văd făcând cu multă plăcere și multă ușurință?* Poate fi o materie de la școală, o aptitudine sau o abilitate (poate ești un bun și discret ascultător și prietenii vin să ți se confeseze pentru că știu că secretele lor sunt în siguranță...)

Caută pe internet „personalitate, profil de personalitate” și află ce tip de personalitate ai (sangvinic, coleric, melancolic, flegmatic). De obicei, ai două dintre aceste temperamente, însă unul este dominant, adică manifesti mai des anumite trăsături. Spre exemplu, dacă ești o persoană extrovertită (mai deschisă și veselă), vei avea anumite puncte tari (sociabil, curios, creativ, optimist, amuzant), iar dacă ești o persoană introvertită (mai analitică și timidă), vei avea alte puncte tari (sensibil, răbdător, empatic, preferi să faci lucrurile singur sau cu unu-doi prieteni).

Nu este necesar și nici practic să te concentrezi pe punctele slabe ale personalității tale. Teama față de lipsurile tale te împiedică să începi ceva nou, chiar și o prietenie. Cu cât îți folosești mai des punctele tale forte, cu atât mai multă încredere vei avea în tine, iar ceilalți vor vedea în tine o persoană capabilă, de încredere și pe care se pot baza.

3. Scrie 10 valori personale pe care le ai

Valorile personale sunt lucrurile pe care le găsești valoroase și importante pentru tine. Ele sunt diferite de la o persoană la alta și se formează în funcție de familia ta (Ce este important în familia ta?), de mediul în care trăiești, școala unde înveți, de grupul tău de prieteni, de oamenii-model pe care îi vezi la televizor, de reacția celor din jurul tău la un comportament de-al tău...

Fără să știi, aceste valori îți influențează felul în care te porți, atitudinea și deciziile pe care le iei. Ca să îți fie ușor să găsești ce valori ai, iată câteva exemple: adevăr, distracție, prietenie, familie, sănătate, dreptate, ordine, respect, credință, responsabilitate... Caută pe internet „valori personale”, vei găsi multe liste și îți va fi ușor să alegi de acolo ce crezi că ți se potrivește mai mult.

Valorile tale se vor schimba odată cu vârsta ta și cu experiența de viață pe care o vei avea, dar au mereu un rol protector, te ajută să îți menții starea de fericire și îți blochează fricile, tristețea și stările de deprimare.

Sunt foarte multe valori, cum alegi dintre ele? De unde știi care sunt cele care, în mod sincer și adevărat, te reprezintă pe tine, cel care ești acum? Iată cum să faci:

- (1) din cele 10 valori pe care le-ai scris, înlătură 5 - cele la care poți renunța
- (2) gândește-te bine și mai taie încă 2 dintre ele...
- (3) ți-au rămas doar 3 valori super importante

Iată exemplul meu: respectul și responsabilitatea personală sunt valorile mele. De ce? Pentru că îmi place să mă respect, să respect nevoile celorlalți, să mă țin de cuvânt atunci când (îmi) promit ceva. De ce îmi plac aceste lucruri? Pentru că, atunci când fac toate acestea, am o stare de liniște sufletească, mă simt în pace și fericită.

Acum pune în practică (stabilește-ți ca un orar)

1. **Memorează comportamentele** care îți fac plăcere și, din lista de 5 comportamente, ai grijă ca **zilnic să faci minim două lucruri**.
2. **Memorează punctele tale tari** și caută sau creează-ți singur, **zilnic, minim două situații în care să îți poți folosi măcar un punct forte**
3. **Memorează valorile tale și, zilnic, exprimă** (prin ce spui și faci) **măcar o valoare personală**

Combină aceste trei lucruri, iar fericirea ta va fi sub controlul tău și va depinde mai puțin de alții.

Înainte de orice, cunoaște-te cât mai bine și împrietenește-te cu tine!

Toate celelalte se vor adăuga frumos și ușor!

Prezentul e-book este protejat prin drept de autor. Conținutul său nu poate fi copiat, distribuit sau folosit în orice mod - în scopuri comerciale - total sau parțial, online sau offline, fără acordul scris și prealabil al autoarei. Este permisă redistribuirea e-bookului sau a unor pasaje din acesta, fără scopuri comerciale, numai cu specificarea numelui autoarei și fără a se opera nicio modificare de conținut.