

O, salut!

BUN VENIT ÎN FAȚA SINELUI TĂU REAL! Această persoană este încântătoare cum n-ai mai pomenit, întrucât nu dă doi bani pe tâmpenii, este convinsă că energia pozitivă atrage și mai multă energie pozitivă, și își imaginează un loc în care un dram de neghiobie deliberată, o doză de afecțiune și foarte multă vulgaritate sunt la fel de sănătoase ca și orice alt stil de viață. Uită de ranchiună, de răzbunare și de problemele altora, care au tendința de a te sufoca, dacă le acorzi prea multă atenție. Ocolește această cale distructivă și apuc-o pe cărarea dulce a seninătății.

În paginile acestui jurnal vei găsi diferite oportunități pentru a-ți da jos pălăria de pe cap, spunând: „*Adio, cretinilor*[1]!” tuturor lucrurilor negative din viața ta, deschizându-te în schimb în fața reflecțiilor pozitive și a momentelor fericite care te așteaptă. Scufundă-te în sinele tău emoțional prin diferite activități ireverențioase, și savurează starea blândă de catharsis la care conduce detașarea.

SAVUREAZĂ ACESTE REFLECȚII PERSONALE ȘI ACORDĂ-I SUFLETULUI TĂU UN STIMULENT.

SĂ ÎNCEPEM CURSA

Haide să începem prin a nota în scris toate lucrurile care te fac să te simți ca naiba! Folosește în acest scop creioane colorate.

În continuare, notează peste ele, folosind un marker sau un creion în culori mai închise, alte lucruri, care te fac să te simți foarte bine. Focalizează-ți timp de câteva momente atenția asupra acestor culori vii și asupra acestor cuvinte pozitive, care te umplu de entuziasm. Nu pretinde neapărat că cele negative nu există, dar focalizează-ți atenția asupra celor pozitive de deasupra lor.

CRA-CRA, CRETINILOR

Acestea sunt lucrurile din această lume care te copleșesc, creându-ți o stare puternic emoțională și epuizându-te. Ei bine, ridică-te mai presus de ele, amice. Gândește-te la trei modalități prin care poți deveni o pasăre a metamorfozei, luându-ți zborul la fel ca un phoenix superb, ceea ce și ești.

„UITĂ-TE LA DESTINAȚIA LA CARE DOREȘTI SĂ AJUNGI, NU LA LOCURILE PRIN CARE AI FOST DEJA.”

- MAMA

(Cea mai influentă mantra din viața mea de adult a fost inventată din cauză că în copilărie m-am lovit de foarte multe obstacole.)

NU TE MAI CRAMPONA DE TRECUT

În cazul în care vei continua să te uiți în spate, vei rata toate lucrurile minunate din fața ta (sau te vei ciocni de ele, tembelule!). Ce lucruri dorești să vezi de-a lungul drumului care te așteaptă în față?

RĂSFAȚĂ-TE

Ori de câte ori te simți ca dracu – indiferent dacă ai o zi proastă, un sistem imunitar penibil, sau ești nevoit pur și simplu să înduri toate nenorocirile care caracterizează adeseori existența umană – a sosit timpul să faci ceva special pentru tine, pentru a uita astfel de lucrurile negative din viața ta. Ți-ai dori o baie cu spumă și o perioadă de liniște, în care să nu vorbești cu nimeni? Foarte bine! Îți dorești să faci o drumeție prin natură și să vezi câțiva copăcei fericiți? Nu mai ezita! Fă ceea ce îți dorești. Acordă-ți niște timp pentru tine, răsfăță-te și ignoră orice altceva.

Fă-ți timp pentru tine și tratează-te ca și cum ai fi un rege. Rezervă-ți trei zile de-a lungul următoarelor trei luni, stabilește ce anume dorești să faci în timpul lor, și apoi transformă-le în realitate.

SCHA-DEN-FREU-DE

(se pronunță: șadăn-froide)

substantiv

1. plăcere generată de neplăcerea altcuiva.

TENEBROASA SCHADENFREUDE

Uneori, atunci când te simți furios sau rănit, cuibărirea sub o pătură pufoasă de *schadenfreude* te poate face să te simți mai bine, să crezi că va veni o zi în care karma te va răzbuna, oferindu-le tuturor idiotilor din viața ta ceea ce merită și revelându-le tuturor că oamenii aroganți pe care îi cunoști și care pretind că sunt fericiți – *nu* sunt!

Și știi ce ar fi la fel de tare? Să îți bagi picioarele! Cu cât vei petrece mai mult timp peticindu-ți speranțele și visele, pentru ca alții să ți le calce apoi în picioare, cu atât mai puțin timp vei avea la dispoziție pentru a-ți căuta adevărata fericire. Coase-ți o pătură în carouri alcătuită numai din lucruri care te fac fericit. Imaginează-ți timp de câteva minute din ce lucruri ți-ai putea crea o astfel de pătură, și cum ar fi dacă te-ai cuibări sub ea!

NON-PLATITUDINI REFERITOARE LA RECUNOȘTINȚĂ

Adevărata Recunoștință este subtilă și fără pretenții. Ea nu trebuie să fie confundată cu sora ei mai mică, ce caută în permanență atenția celor din jur, #Binecuvântata. Recunoștința este însăși inima familiei lucidității, și nu se află aici pentru a le face altora pe plac. Dacă ai fi tu însuși Recunoștința, în ce fel te-ai exprima pentru a produce efecte cât mai semnificative?

UNII OAMENI SUSȚIN CĂ CEA MAI BUNĂ RĂZBUNARE ESTE FERICIREA

Dovezile atestă însă că acești oameni sunt niște idioti, ca să nu mai vorbim de faptul că nu le au deloc cu planificarea. Tu cum crezi că ai putea afla dacă răzbunarea ta a avut succes? Îi vei plictisi pe toți cei din viața ta vorbindu-le despre fericirea pe care o simți? Le vei cere să completeze un chestionar referitor la invidie? În acest caz, tu ești idiotul! Genul ăsta de idioțenie se transmite de la un om la altul. Din fericire, tu poți opri chiar acum acest mecanism absurd.

Mai bine gândește-te să renunți complet la răzbunare, răspândind în schimb fericirea în jurul tău. Notează cinci modalități prin care crezi că vei putea face fericiți alți oameni.

CURĂȚAREA CARIEREI

Uneori, problemele de la locul de muncă te pot face să o iei razna. Indiferent dacă sunt majore sau minore, datorându-se unei persoane sau unui proiect, cel mai bine este să reduci ritmul și să iei lucrurile pe rând.

Notează câteva dintre lucrurile care te irită cel mai tare la serviciu.

În ce fel crezi că ai putea încetini ritmul? Respiră adânc și încearcă să găsești o abordare nouă a lor.

FILTREAZĂ CE DOREȘTI SĂ SPUI

Când și când, atunci când reacționezi emoțional la o anumită situație, primele cuvinte care îți ies pe gură, pe care le scrii într-un SMS sau într-un email, par foarte eliberatoare pe moment, dar sfârșesc prin a se dovedi idioate, înrăutățind și mai tare situația.

În loc să spui pe șleau ceea ce dorești, cum crezi că ai putea atenua lucrurile? Poți face o pauză, filtrându-ți reacția emoțională și înlocuind-o cu una mai rațională, plină de bun simț?

Ce mi-aș dori să spun

Rezultatul probabil

Ce ar trebui să spun

Rezultatul sperat

PIC PIC, MAI AI UN PIC

Este foarte ușor să îți otrăvești propriile gânduri și emoții, proces care începe de regulă cu îndoiala de sine, care picură lent – pic pic! Cu cât vei îngădui mai frecvent unor gânduri de gen „nu merit să fiu iubit”, „nu am un succes suficient de mare” sau „nu voi fi niciodată un explorator priceput al peșterilor” să te scufunde în bazinul emoțiilor tale negative, cu atât mai ușor îți va fi să descoperi că apa din acest bazin este literalmente otrăvită.

Fă-ți o listă cu aceste gânduri negative dublate de emoții negative:

În continuare, taie cu o linie aceste idioțenii. Înlocuiește gândurile negative cu alte afirmații – pozitive – referitoare la tine:

NU ASTĂZI, SATAN!

În fiecare dimineață, tu te poți trezi lăsând demonii din viața ta să preia controlul asupra ta, sau îți poți pune mantia specială a pozitivismului, croindu-ți drum pe lângă ei, în jurul lor, pe sub ei, sau chiar trecând prin ei.

Ce gânduri care îți trec pentru prima dată prin minte dimineața îți conferă o stare de anxietate?

Cu ce gânduri pozitive le poți înlocui?

MĂNÂNCĂ-ȚI NAIBII ÎNGHEȚATA*

** Dacă nu suferi de intoleranță la lactoză*

Uneori, noi dăm peste cap diferite lucruri bune de dragul inovației cu orice chip sau al sănătății, în speranța de a ne simți mai bine. Sigur, diluarea șampaniei cu suc de portocale și găsirea unui nume amuzant pentru noua băutură înseamnă că poți bea alcool înainte de prânz; amestecarea unor jeleuri cu iaurt congelat te poate face să uiți că acesta nu este totuna cu înghețata, iar alergatul în adidași cu formele degetelor de la picioare conturate te poate face să te simți mai bine conectat cu solul – dar niciunul dintre aceste lucruri nu se compară cu cele originale, iar atunci când încerci să le înlocuiești pe cele din urmă cu ele simți că mori puțin în interiorul tău.

Tu ce efort suplimentar faci pentru a te simți mai virtuos? Crezi că merită?

La ce lucru din viața ta crezi că ai putea renunța să mai încerci să îl corectezi, bucurându-te pur și simplu de el?