

Cuprins

Prolog / 7

Rețeta nr. 1
Cere ceea ce vrei,
dar nu emite pretenții / 13

Rețeta nr. 2
Acceptă pentru moment
orice se întâmplă / 25

Rețeta nr. 3
Emite tot mai multă iubire,
chiar dacă nu obții ceea ce vrei / 47

Epilog / 61

Despre autor / 71

Prolog

Cred că ți-ai dat seama că de multă vreme te înșeli singur.

Te-ai lipsit de aproape tot ce merită, de fapt, să ai în viață:

ENERGIE

INTUIȚIE

PERCEPȚIE

IUBIRE

PACEA MINȚII

BUCURIE

ÎNȚELEPCIUNE

ȘI SENTIMENTUL PROFUND

CĂ AI UN SCOP ÎN VIAȚĂ.

Poate că te consolează să știi că și toți cei pe care-i cunoști și-au nenorocit și ei viața, într-un fel sau altul.

Dar nu ești obligat să continui și tu această deprimantă listă a nefericirii adăugând:

- o viață lipsită de căldură și iubire
- obsesia de a strânge bani
- munca făcută fără tragere de inimă
- o căsnicie nereușită, divorț, neliniște, insatisfacție sexuală, plictiseală
- singurătate, teamă, resentimente, ură
- frustrări, mânie, griji, gelozie, iritare
- dureri de cap, ulcer și tensiune ridicată
- o stare generală proastă și nemulțumire față de tot și toate, de la contul pe care-l ai în bancă până la bomba nucleară

Ai de gând să te mai pedepsești mult?

Ai dat toată vina pe alții
sau chiar pe tine.

Aceste trei rețete dau cu adevărat rezultate.

Ele vor da rezultate chiar dacă vei crede contrariul.

S-ar putea să-ți spui că nu au cum să dea rezultate în vreuna dintre situațiile din viața ta...

Dar dacă iei aceste trei rețete și le folosești, ele vor da rezultate de fiecare dată! Sunt ușor de priceput.

Ele acționează dacă și tu acționezi!

Totuși, există ceva care te va împiedica să le folosești în anumite situații din viață, atunci când ai cea mai mare nevoie de ele.

Acest ceva ești tu!

De fapt, nu ești chiar tu...

Sunt doar deprinderile tale mentale, cât și amintirile tale selective despre felul în care vezi lucrurile.

Rețete pentru fericire

Ele te împiedică să-ți modelezi viața într-un mod mai armonios.

Nu-ți stă în cale nimic altceva decât mândria sau modelele prostești privind „reputația“ ta.

Uneori, mintea ta preferă să aibă dreptate mai degrabă decât să te lase să fii fericit! Dar, exersând, poți învăța să faci față acestor impedimente.

Știu cât de mult dorești să trăiești o viață fericită.

Cu toții dorim același lucru. Așadar, hai să ne apucăm de treabă!