

15 cose da fare per essere felici!

1. Lascia andare il bisogno di avere sempre ragione.

Siamo in così tanti a non sopportare l'idea di avere torto. Anche a costo di distruggere grandi amicizie o rapporti e causare grosso dolore a noi e agli altri.

Non ne vale la pena. Punto!

La prossima volta che senti l'urgenza di tuffarti in una zuffa su chi ha torto o ragione, chiediti quello che il Dr. Wayne Dyer suggerisce:

“Preferisci aver ragione a tutti i costi...oppure essere gentile?”.

Che differenza farà davvero alla fine? Il tuo ego è davvero così grande?

2. Lascia andare il bisogno di avere tutto sotto controllo.

Accetta di ignorare il tuo bisogno di avere sempre il controllo su situazioni, persone, ecc. Che si tratti di amici, familiari conoscenti o passanti che incontri per strada, lasciali vivere.

Permetti a ciascuno intorno a te di rivelarsi per quello che è e vedrai quanto ti sentirai meglio quasi istantaneamente.

“Lasciando andare, si ottiene tutto. Il vero vincitore è chi lascia andare.”

Lao Tzu

3. Lascia andare il bisogno di trovare un colpevole.

Smettila di considerare le altre persone o le circostanze come i responsabili di quello che hai o non hai, di come ti senti o non ti senti. Smetti di dimezzare il tuo potere e,

comincia ad assumerti la respons-abilità della tua vita. La responsabilità è semplicemente *habilitas respondentis*, capacità di rispondere in modo adeguato alle richieste dell'ambiente. Diventa dunque respons-abile.

4. Lascia andare quelle controproducenti chiacchiere mentali.

Quante persone continuano a farsi del male con la loro spirale di pensieri negativi e controproducenti. Non credere a tutto quello che la tua mente ti dice – specialmente se è qualcosa di negativo e controproducente.

Tu sei altro da tutto questo. Credimi!

“La mente è uno strumento superbo, se usato correttamente. Usato male, tuttavia, può avere effetti distruttivi.” Eckhart Tolle

5. Lascia andare le tue credenze limitanti.

Su quello che puoi o non puoi fare, su quello che credi sia possibile o impossibile. D'ora in poi, non permetterai più ai tuoi pensieri limitanti di bloccarti nel posto sbagliato. Apri le tue ali e vola!

“Una credenza non è un'idea trattenuta nella mente, è un'idea che trattiene la mente.” Elly Roselle

6. Smettila di lamentarti.

Abbandona una volta per tutte il continuo bisogno di lamentarti per tuuuutte quelle cose – persone, situazioni e circostanze che ti rendono infelice, triste e depresso.

Nessuno ha il potere di renderti infelice a meno che tu non glielo permetta. Non è la situazione a scatenare quella sensazione in te, ma è come tu scegli di guardarla.

Non sottovalutare mai il potere del **pensiero positivo!**

7. Lascia andare il bisogno di criticare.

Lascia andare il bisogno di criticare cose, eventi persone che sono diverse da te o da come te le aspettavi. Siamo tutti diversi, eppure siamo anche tutti uguali.

Tutti vogliamo essere felici. Tutti vogliamo amare ed essere amati, e tutti vogliamo essere compresi. Tutti desideriamo qualcosa e quel qualcosa è desiderato da noi tutti.

8. Lascia andare il bisogno di impressionare gli altri.

Smettila di tentare così disperatamente di sembrare qualcuno che non sei solo per piacere agli altri. Non funziona così.

Nel momento in cui ti spogli di tutte le maschere, il momento in cui accetti il vero te, ti accorgerai che le persone saranno attratte a te senza nessuna fatica.

9. Lascia andare la tua resistenza al cambiamento.

Il cambiamento è sano. Il cambiamento ti aiuterà a muoverti dal punto A al punto B. Il cambiamento ti aiuterà migliorare la tua vita e anche quella di chi ti circonda. Segui ciò che ti rende felice, abbraccia il cambiamento, arrenditi con fiducia.

“Segui ciò che ti rende felice e l’universo aprirà porte per te là dove

c'erano solo muri. ” Joseph Campbell

10. Lascia perdere le etichette.

Smettila di incollare etichette a cose, persone o situazioni che non comprendi in quanto diverse o strane e prova ad aprire la tua mente, a poco a poco. La mente funziona solo quando è aperta.

“La forma più alta di ignoranza si ha quando rifiuti qualcosa solo perché non la conosci affatto.” Dr. Wayne Dyer

11. Abbandona le tue paure.

La paura è solo un'illusione. Non esiste – è creata da te. Nella tua mente. Aggiusta l'interno e l'esterno si aggiusterà da sé.

“L'unica cosa che dobbiamo temere, è la paura stessa.”

Franklin D. Roosevelt

12. Lascia perdere le scuse.

Invitale a fare i bagagli e dì loro che sono licenziate! Non hai più bisogno di loro.

Troppo spesso ci limitiamo a causa delle scuse cui ci aggrappiamo. Invece di crescere e sforzarci di migliorare noi stessi e la nostra vita, restiamo bloccati e mentiamo a noi stessi, usando tutte le scuse possibili e immaginabili...

... scuse che il 99.9% delle volte non sono nemmeno reali.

13. Lascia andare il passato.

Lo so, lo so. Questo non è facile. Specialmente quando il passato appare molto più sicuro e confortevole del presente, mentre il futuro sembra così spaventoso. Ma quello che puoi sforzarti di pensare è che il momento presente è tutto ciò che hai e che avrai sempre.

Il passato che tanto rimpiangi – quel passato che adesso continui a sognare – è stato da te ignorato quando era presente. Smettila di ingannarti.

Sii presente in ogni singolo momento della tua vita. Dopo tutto lo scopo della vita è il viaggio non la destinazione.

Abbi una visione chiara del futuro, sii pronto, ma sii anche sempre presente nel momento che stai vivendo.

14. Lascia andare l'attaccamento.

Questo concetto è uno dei più difficili da afferrare per la maggior parte di noi, e devo ammettere che lo è stato anche per me (lo è ancora, per la verità).

Ma comprenderlo non è impossibile. Migliorerai gradualmente con il tempo e la pratica.

Il momento in cui ti separi da tutte le cose, diventi così sereno, così tollerante, così gentile e tranquillo. Questo non significa che smetti di amarle, perché amore e attaccamento non hanno nulla a che vedere l'uno con l'altro.

L'attaccamento nasce dalla paura, mentre l'amore...beh il vero amore è puro, gentile, e generoso; dove c'è amore non può esserci paura e alla luce di questo, amore e paura non possono coesistere.

Raggiungerai un luogo da dove sarai in grado di comprendere tutto senza nemmeno provarci. Uno stadio che va ben oltre le parole.

15. Smettila di cercare di vivere una vita all'altezza delle aspettative altrui.

Troppe persone vivono una vita che non appartiene loro. Vivono la propria vita sulla base di cosa gli altri pensano sia meglio per loro. Ignorano la loro voce interiore. Sono così occupati ad accontentare tutti che perdono controllo sulle loro stesse vite.

Dimenticano che cosa li rende felici, di che cosa hanno bisogno, si scordano di se stessi.

Godi la tua vita, vivila al meglio e impedisce che le altrui opinioni ti distruggano dal tuo sentiero di autorealizzazione.

.....

Ho trovato in rete queste regole, le condivido avendole personalizzate in parte, senza tuttavia poter fare onore all'autore, di cui non conosco il nome, ma di cui ho apprezzato il lavoro.

Ti auguro che possano essere utili a te tanto, quanto lo sono state a me.

Buona vita,

Albi