

Procesul de Cultivare a Fericirii



Stresul, grijile și gândurile despre viitor sau trecut sunt principalele obstacole ale Fericirii.

Acestea sunt, din păcate, împachetate uneori în emoții negative.

Emoțiile negative, ca nerăbdarea, furia, mânia, anxietatea, ranchiuna, răzbunarea, vinovăția, sunt doar câteva din stările și gândurile pe care le avem peste zi.

Pentru a însămânța Fericirea e nevoie de efort. Sămânța nu crește fără a fi plantată. Omul poate ajunge să traiască Fericirea, când va realiza ca tot timpul Fericirea pleacă din el și nu din evenimentele exterioare.

Astfel, putem deveni capabili să generăm Fericire, în loc să o așteptăm să vină. În acest demers, tot timpul va trebui să căutăm soluțiile și nu să vedem doar problemele.

În emisiunea de Luni seară de la 6 Tv, #HaiPeRacheta, am vorbit despre Cultivarea și Menținerea Stărilor de Bucurie, Împlinire și Fericire.

Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință

Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.
Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!