
ZADANKAI

Uno specchio limpido per riflettere lo stato vitale che esiste dentro di me.

La felicità è una scelta. Quando riesci ad apprezzare ciò che hai, quando riesci ad essere riconoscente per quanto di bello è già presente nella tua vita, tutto questo ti aiuterà a infondere nella tua vita un profondo senso di felicità. E ciò accadrà senza dover aspettare che nella tua vita arrivi chissà quale colpo di fortuna e senza dover uscire e andare a comprare qualcosa che ti manca. Accadrà perchè hai già tutto ciò che ti serve per essere felice, proprio in questo momento. La tua felicità non dipende dal colmare il vuoto di qualcosa che ti manca. La tua felicità è qui e ora. La felicità è una tua scelta.

Ciò che spesso ci rende infelici è pensare che le cose non stiano procedendo nella direzione che ci siamo prefissati. Talvolta inoltre tendiamo a guardare quanta strada abbiamo ancora da fare, piuttosto che riuscire ad apprezzare il tragitto che abbiamo già percorso. Ma ricorda, la vita è un viaggio, non una destinazione. Questo momento, come ogni momento, è un dono inestimabile, un'opportunità unica e irripetibile: sii positivo, sorridi e godi di ogni attimo. Se vuoi che oggi sia un gran giorno, comincia a credere che sarà proprio così e a pensare che sarà veramente un gran giorno. Un atteggiamento positivo porta sempre risultati positivi.

Un sorriso è una scelta, non un miracolo. Non aspettare che siano gli altri a sorridere. Mostra loro come si fa. Un sorriso fa sentire meglio te e chi hai vicino. Il semplice atto di sorridere invia al tuo cervello il messaggio che sei felice. E quando sei felice, si scatena un processo virtuoso a catena che porterà ad incrementare il tuo livello complessivo di benessere. Sorridi ogni volta che puoi. Sorridi allo sconosciuto. Sorridi soprattutto a chi è triste o depresso: nessuno ha bisogno di un sorriso più di chi non sa più darne.

Non cercare di essere la brutta copia di qualcun altro. Sii te stesso, e cerca di dare il meglio in tutto ciò che fai. Impegnati con passione e serenità a perseguire i tuoi obiettivi personali, senza paragonarti o competere con nessun altro. Non tentare mai di essere migliore di un'altra persona, ma non smettere mai di cercare di realizzare tutto il tuo potenziale. Se proprio vuoi confrontarti con qualcuno, paragonati alla persona che eri qualche tempo fa e valuta cos'è cambiato in te.

Trascorri il tuo tempo con le persone a cui tieni, con chi reputi intelligente e stimolante, con chi ritieni di avere affinità e interessi in comune. Le relazioni dovrebbero aiutarti a sentirti meglio, non a farti del male. Circondati di persone che riflettano la persona che vuoi essere. Scegli come amici persone che ammiri e rispetti profondamente, che condividono i tuoi valori più importanti e che ti amano e rispettano a loro volta.

Circondati di persone che riescono a rendere ancor più luminose le tue giornate. La tua esistenza è troppo breve per trascorrere il tuo tempo con persone che succhiano via la tua energia e il tuo entusiasmo.

Prendersi cura del proprio corpo è fondamentale per raggiungere e mantenere uno stato di benessere e felicità. Se la tua energia fisica non è su buoni livelli, allora la tua energia mentale, emotiva e spirituale ne sarà influenzata negativamente.

Corpo, mente e spirito procedono a braccetto, alimentandosi e influenzandosi reciprocamente. Fai in modo che ognuno di questi aspetti riceva la giusta attenzione e dedizione da parte tua.

Comincia con l'essere onesto con te stesso. E' l'aspetto più importante, dal quale discendono tutti i comportamenti più virtuosi verso il prossimo. Non barare. Non tradire la fiducia che viene riposta in te. Sii gentile.



In questo modo la tua esistenza sarà molto più agevole e meno complicata da gestire. L'integrità è l'essenza di qualsiasi successo. Pensa sinceramente al bene del prossimo, senza cercare espedienti per fregarlo.

Divertiti nella vita, facendo sempre ciò che nel tuo cuore ritieni la cosa più giusta. Non sbaglierai. Prenditi cura delle altre persone, stai vicino a coloro cui vuoi bene e aiuta il prossimo ogni volta che ne hai l'opportunità. Nella vita, si ottiene ciò che vi si mette dentro. Quando si ha un impatto positivo sulla vita di qualcun altro, si sta producendo un effetto positivo anche sulla nostra vita. E vedrai che quando sarai tu ad averne bisogno, ci

saranno tanti amici e conoscenti pronti ad aiutarti. A volte la forza risiede nel lasciar andare le cose, nel non intestardirsi a combattere una battaglia ormai persa. In particolare nei rapporti, a volte bisogna avere la forza di prendere atto che l'amore è finito e che è giunto il momento di allontanarsi piuttosto che continuare a cercare di far funzionare una relazione ormai logora. Tenere duro è una scelta coraggiosa, ma lasciare andare e guardare avanti a volte è ciò di cui hai davvero bisogno per essere felice. È possibile rimanere ancorati al passato, oppure è possibile decidere di creare oggi la propria felicità. Ogni giorno è un nuovo inizio. Abbraccia il futuro, fai sempre del tuo meglio, sorridi, e guarda con fiducia al domani. E non dimenticare, un sorriso non sempre significa che una persona è felice in quel momento; a volte significa semplicemente che quella persona è abbastanza forte da voler affrontare con fiducia i propri problemi. E ricorda, la tua mente è il tuo santuario privato, non consentire alla negatività altrui di invaderla. Mantieni sempre il controllo dei tuoi confini e decidi tu cosa accogliere e cosa respingere. Non lasciare mai che l'opinione di qualcuno diventi la tua realtà.

Ama te stesso per la persona che sei, dentro e fuori.

Nessun altro ha il potere di farti sentire piccolo a meno che tu non gli consegni questo potere. Tu sei l'unico artefice della tua felicità. La scelta è tua. Scegli la felicità.