

7 passes per ser feliç

Deia Abraham Lincoln que "gairebé totes les persones són tan feliços com es decideixen a ser-ho". Dale Carnegie mostra els seus 7 principis o passos perquè conrear l'actitud mental necessària per procurar pau i felicitat en la nostra vida.

7 passes per ser feliç segons Dale Carnegie

Pas 1. Tingues pensaments de pau, valor, salut i esperança, perquè la teva vida és obra dels teus pensaments. Els teus pensaments construeixen la teva vida, per la qual cosa has de tenir tu el control de la teva ment. Comença el teu dia amb pensaments positius, com indica el Dalai Lama:

"Cada dia al aixecar-te, pots desenvolupar una sincera motivació positiva en pensar: Viuré aquest dia de forma positiva. No desaprofitaré aquest dia." (Dalai Lama)

Pas 2. No tractis mai de pagar als teus enemics amb la mateixa moneda, ja que, si ho fas, serà més gran el mal que et faràs a tu mateix.

Pas 3. En lloc de preocupar-te per rebre la gratitud del que fas, no la esperis. Recorda que l'única manera de ser feliç és donar pel sol plaer de donar.

"Exigeix-te molt a tu mateix i espera poc dels altres. Així t'estalviaràs disgustos. (Confuci)"

Pas 4. Compte els teus béns, no els teus mals. Sigues més conscient de tot allò que tens. Dóna-li valor, gaudeix-ho, somriu i sigues afortunat. Converteix-te en un localitzador de beneficis.

"Adopta la divisa del rellotge de sol: jo no marco sinó les hores assolides". (Orison Swett Marde)

Pas 5. No imitis als altres: sigues tu mateix; perquè "l'enveja és ignorància" i "la imitació és suïcidi."

"Ningú és superior, ningú és inferior, ni ningú és igual tampoc. Cada un és únic. Cada un és una única manifestació. Així que hauríem de destruir tota idea de superioritat, inferioritat o igualtat i reemplaçar-la per una nova idea d'unicitat. Només mira amb amor i veuràs que cada individu té alguna cosa que ningú més té." (Osho)

Pas 6. Quan el destí ens lliuri una llimona, tractem de fer llimonada. Tots passem per situacions complicades a la vida, a tots se'ns donen "llimones" Què farem amb ells?

"No podem canviar les cartes que se'ns reparteixen, però sí com juguem la nostra mà." (Randy Pausch).

Pas 7. Oblida la teva pròpia felicitat tractant de crear-la per als altres. Quan ets bo per als altres, ets millor per a tu mateix.

"No hem de permetre que algú s'allunyi de la nostra presència sense sentir-se millor i més feliç." □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ (Mare Teresa de Calcuta).

7 passos per a la felicitat

1. Pensa menys, sent més.
2. Frunzeix les celles menys, somriu més.
3. Parla menys, escolta més.
4. Jutja menys, accepta més.
5. Mira menys, fes més.
6. Queixa't menys, aprecia més.
7. Tem menys, estima més.

A

[Misión Joven](#)