

Esti o persoana fericita?

Te salut Alex Tita aici. Sunt fondatorul companiei Alex Tita World Wide Development a carei misiune și viziune este aceea de a asista oamenii din întreaga lume indiferent de vârstă, sex, rasă, religie sau mediu din care provin pentru a urca la următorul nivel personal și financiar din viața lor prin educație, inspirație, motivație, creștere, dezvoltare, transformare și evoluție personală în călătoria pentru atingerea succesului.

Săptămâna aceasta am participat la o conferință a domnului profesor universitar doctor psihologie Daniel David având ca temă principală fericirea.

Am aflat ceva cu totul ciudat pentru mine.

Din toate popoarele de pe glob... DIN TOATE... românii sunt CEI MAI NEFERICITI.

Mi se pare incredibil. Cum este posibil să fim CEI MAI NEFERICITI.

Adică nu te trezești așa dintr-o dată CEL MAI NEFERICIT POPOR.



Ai a fost munca de generații întregi.

Stau acum și mă gândesc cum se face că cei de prin Uganda, Bangladesh, Cambogia... sau mai știu eu ce țară subdezvoltată sunt mai fericiți decât noi.

Mi se pare cel puțin interesant.

Pentru că în mintea mea această nefericire poate fi NUMAI învățată. Avem mai multe resurse decât foarte multe popoare. De exemplu salariul minim din România este același cu cel din America, și avem libertatea să urcăm până unde dorim de exemplu cel mai mare salariu înregistrat în România este de 139.000 euro /lunar.

Este ceva profund în poporul nostru care poate fi schimbat.

Împreună cu tine se poate face această transformare.

Ma bufnit rasul cand m-am gandit la cateva versuri din imnul tarii noastre.

“Trezește-te române” (adică noi tot continuăm să fim o țară de adormiți) “din somnul cel de moarte” (adică nici măcar nu este un somn cu vise frumoase) ☺ ... “în care te-adormira barbarii de tirani”... (adică alții te adormira iar tu nu ai avut nimic de-a face cu asta și nimic de spus sau de ripostat).

P.S. *BONUSURI GRATUITE* pentru Dezvoltarea TA Personală și Financiară De Peste 167\$ - *Intra Acum* pe www.AlexTita.com sau <http://blog.alexstita.com>

P.P.S. Poti folosi acest ebook in orice fel iti doresti atata timp cat nu aduci nicio modificare continutului si formatului in care este prezentat. Il poti vinde individual sau combinat ca si bonus la alte pachete pe care le formezi sau pur si simplu **il poti impartasi cu prietenii tai.**

Iti dai seama ca asta este una dintre filosofii de viata ale poporului nostru. Si asta de ce? Pentru ca cineva s-a trezit si a scris imnul asta si a starnit cine stie se emotie la momentul ala si asta a ramas... bine sunt convins ca filosofii de viata ale romanilor sunt mult mai indelungate decat treaba cu imnu ... se pare ca am cam fost tot timpul pasivi si neutrii, nu am avut o constiinta de sine si sa ne aparam cu adevarat lucrurile care ne reprezinta.

STOP! Pana aici!

Eu sunt un roman trezit si apar lucrurile in care cred! Si am convingerea ca avem dreptul de a ne trai visul dat de Dumnezeu si ca putem avea o viata victorioasa!

Tu cum esti?

Transformarea se petrece in fiecare zi si este un proces aditiv.

Imagineaza-ti cum ar fi sa te imbunatatesti cate 1 % pe zi. Crezi ca este posibil?

Pai daca da atunci inseamna ca in 100 zile esti 100% o persoana imbunatatita.

Si chiar daca 0.5% /zi in 200 esti 100% o persoana imbunatatita.

Nu conteaza pana cand conteaza sa pornesti si sa-ti fie un obicei zilnic.

Fericirea pe termen lung poate fi obtinuta numai cand o impletesti cu rationalitatea.

Fericirea= sa optinem ceea ce dorim

Rationalitatea= sa stim ce vrem / cum sa vrem

Seligman, un psiholog celebru in studiul fericirii studiaza acest fenomen pe 3 scale:

1. "pleasant life" (viata placuta) = este data de ceea ce faci care –ti ofera placere , ex. Sport, citit, opera...etc
2. "good life" (viata buna) = satisfacerea dorintelor personale
3. "meaningful life" (viata cu semnificanta) = performanta , contributia in viata celorlalti – caracter transpersonal.

Gandeste-te cat din fiecare aceste trei aspecte le ai satisfacute. Iti aduc aminte ca aceste aspecte au reiesit in urma cercetarilor stiintifice si sunt universal valabile.

Apoi ce inseamna RATIONAL?

Rational implica aspectul logic, empiric(observabil) pragmatic (daca este in beneficiul tau)

Multi au o logica inductive. Am vazut o cioara si e neagra... am vazut si a doua si e tot neagra.. si pe a 3 ..4.10... 11 asta ma duce la concluzia ca toate ciorile sunt negre. Ceea ce

P.S. **BONUSURI GRATUITE** pentru Dezvoltarea TA Personală și Financiară De Peste 167\$ - *Intra Acum* pe www.AlexTita.com sau <http://blog.alexstita.com>

P.P.S. Poti folosi acest ebook in orice fel iti doresti atata timp cat nu aduci nicio modificare continutului si formatului in care este prezentat. Il poti vinde individual sau combinat ca si bonus la alte pachete pe care le formezi sau pur si simplu **il poti impartasi cu prietenii tai.**

e fals. Numai când vei vedea toate ciorile existente și cele care se vor naște poți spune că toate ciorile sunt negre. Dacă a 12 cioră este galbenă?

Așa se întâmplă cu mulți oameni în viața lor... au câteva situații în care poate că nu au reușit și apoi identifică această nereușită cu ei și se doboară personal "sunt un ratat". Acest fenomen nu numai că nu este logic dar este și daunător.

Mulți oameni se cred mici Dumnezeu și anume consideră că dacă ei își doresc ceva acel ceva trebuie în mod obligatoriu să se și materializeze. "Dacă eu îmi iubesc soția TREBUIE ca și ea să mă iubească."

Ei bine ar fi de dorit lucrul acesta dar nu trebuie cu necesitate să se petreacă așa.

Îți sugerez să înlocuiești acest trebuie absolutist cu ESTE PREFERABIL.

Acest preferabil privește-l în felul următor."Fac tot ce îmi stă în putință omeneste să optinez ceea ce-mi doresc în schimb sunt conștient că sunt unele lucruri pe care nu le pot controla și nu le voi lăsa să mă controleze. Se poate și să nu optinez ceea ce îmi doresc în schimb voi face tot ceea ce-mi stă în putință pentru a reuși."

Apoi ia în considerare și partea pragmatică vezi dacă ceea ce faci sau ce gândești îți aduce beneficii.

De ex. Grecii antici credeau în zei. Noi acum ne uităm la civilizația lor și ne spunem că "aaa...asta este doar mitologie... sunt povești frumoase dar nu sunt reale". Ei bine pentru grecii antici acei zei erau foarte reali! Își conduceau viața în funcție de ei. Le da dea semnificanță, consistență și continuitate

Noi oamenii suntem niște ființe care fără consistență și continuitate suntem pierduți.

Legea este că "nu trebuie să fie adevărat că să fie folosit". Nu contează care îți este credința, religia, filosofia de viață. Fi îndeajuns de responsabil cu tine și cu cei din jur încât să îndeplinească funcția pragmatică.

Uita-te la viața ta și clarifică toate aspectele pe care ți le-am povestit mai sus ce țin de fericire.

OK.

Acum un exercițiu pe care îl demarez pe propria piele (la propriu).

I-a un elastic din ala de borcane sau din ala cu care se prind banii și puneti-l la încheietura mâinii.

Vom face un exercițiu care să te dezobisnuiască de gândurile negative, de sărăcie, lipsă, frustrare, furie etc.

P.S. *BONUSURI GRATUITE* pentru Dezvoltarea TA Personală și Financiară De Peste 167\$ - *Intra Acum* pe www.AlexTita.com sau <http://blog.alexstita.com>

P.P.S. Poți folosi acest ebook în orice fel îți dorești atâta timp cât nu aduci nicio modificare conținutului și formatului în care este prezentat. Îl poți vinde individual sau combinat ca și bonus la alte pachete pe care le formezi sau pur și simplu **il poți împărtăși cu prietenii tăi.**

Uite ce ai de făcut. Pe următoarele 31 de zile îți acest elastic tot timpul la mână..indiferent că dormi, mănânci ești la dus... pentru că aceste gânduri apar tot timpul.

De fiecare dată când apare un gând care nu îți este benefic trage de zgarci să te pisezi cu adevărat. În felul acesta se va strica patternul care-ți provoacă gânduri negative. Plus după ce ai tras de zgarci și te-a piscat gândește opusul aceluia lucru.. creează o imagine pozitivă, puternică, mare, colorată, ... vibrantă...

La mine funcționează excelent.

Gata !!! Mesajul de săptămână asta a fost mai lung și sunt convins că poți trage multă valoare din asta!

Pentru Prosperitatea Ta
Alex Tita

P.S. *BONUSURI GRATUITE* pentru Dezvoltarea TA Personală și Financiară De Peste 167\$ - *Intra Acum* pe www.AlexTita.com sau <http://blog.alexstita.com>

P.P.S. Poți folosi acest ebook în orice fel îți dorești atâta timp cât nu aduci nicio modificare conținutului și formatului în care este prezentat. Il poți vinde individual sau combinat ca și bonus la alte pachete pe care le formezi sau pur și simplu **il poți împărtăși cu prietenii tăi.**