

Trăind Fericit

5

*Lucruri
Obişnuite
pe care le ştii*

Manuela Timofte

Trăind Fericit

5

**Lucruri Obişnuite
pe care
le ştii**

Trăind Fericit

5

Lucruri Obișnuite pe care le știi

de

Manuela Timofte

Publicat de
Manuela Timofte

Copyright © 2020 de Manuela Timofte

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from the copyright owner.

Publicat in Romania

Recunoștință

Fiului mea pentru răbdare și suport;
Prietenelor mele de o viață, Mihaela și Florentina și tutor prietenilor
noi descoperiți în drumul scrierii și publicării acestei cărți.

**Tuturor autorilor talentați și nepublicați, care așteaptă răbdători să
fie descoperiți.**

Cu iubire,

Manuela

INTRODUCERE

Ce este fericirea? Cum o poți găsi?

Există rețete pentru ea?

Fiecare om poate oferi rețeta pentru propria fericire, dar asta nu înseamnă că va funcționa și pentru alții. Suntem cu toții oameni, dar suntem diferiți, suntem unici. Deci și rețeta ta va fi unică.

Putem găsi ingrediente comune în rețetele noastre. Acele ingrediente și cantitatea lor ne dau gustul care ne place. Dar, se întâmplă ca și la o prăjitură. Deoarece gusturile diferă, vom mări sau vom reduce cantitatea anumitor ingrediente. Vom adăuga unele sau renunța la altele.

La fel este și cu viața noastră. A fi fericit nu este ușor. Tot timpul căutăm sau dorim un motiv pentru a fi fericit. Astfel, ne considerăm fericiți atunci când obținem un lucru, un loc de muncă, o casă, o mașină pe care le doream. Mai mult, ne considerăm fericiți doar dacă avem una sau mai multe persoane în jurul nostru. Lipsa lor, ne face să ne considerăm singuratici, neînțeleși, neîubiți și nefericiți.

După ce le-am obținut în viața noastră, realizăm că totuși lipsește ceva pentru a trăi ceea ce numim "fericire".

Continuăm să o căutăm. Dar stă fericirea în ceva sau în cineva? Este nevoie să o echivalezi sau să o reduci la un anumit ceva sau cineva? Doar atât este fericirea ta?

Oricum, există multe lucruri pe care le cunoaștem și care ne fac fericiți. Am ales cinci dintre ele. Citind paginile acestei cărți, vei vedea că ești și poți

să fii fericit ...

1

Fiecare Răsărit este un Nou Început



IMAGINE DE YINAN CHEN DE LA PIXABAY

*Fiecare răsărit este un nou început.
Este un început pentru floarea care se
deschide privind către soare. Este
pentru păsările ce se ridică în înaltul
cerului. Este pentru copacii care cresc
liber sau pentru omul care deschide
ochii la o nouă zi.*

*La fel se întâmplă cu viețile noastre.
Fiecare zi este un nou început.*

Un nou început se află în:

Eșec

*De regulă, atunci când greșim, vedem
acest lucru ca pe ceva rău. Vezi o
greșeală ca pe un sfârșit. Asta se
întâmplă pentru că poate îți este frică
a continua ceea ce făceai. Frică de a
încerca ceva nou. Frică de necunoscut.
Cu toate acestea, de câte ori începi din
nou ceva, îți depășești frica.*

Căsnicie și naștere

*Fiecare căsnicie este un you început în
viața ta. Divorțul este un final dar
care aduce un nou început. De asemenea,*

nașterea unui copil aduce un nou început, un nou capitol în viața ta.

Cu toate acestea, viața nu înseamnă doar lucruri bune sau lucruri rele. Ea este un mix din ambele. Lucrurile rele se întâmplă și tot timpul vor exista pentru că au și ele rolul lor în scrierea filelor vieții tale. Au rolul de a ne face să vedem un nou început în fiecare sfârșit.

Tragedie

Nici un început nu este ușor, mai ales după o tragedie din viața ta. Ai sentimentul că nu mai știi ce să faci, încotro să o iei. Este sentimentul că nu vei mai trăi cum ai făcut-o până atunci. De fapt, nici nu o vei mai face pentru că ceea ce a plecat din viața ta a lăsat

un gol ce trebuie umplut. Simți că acel gol este uriaș și că nimeni și nimic nu îl va umple. Cu toate acestea, legile fizicii ne arată că orice gol este umplut cu ceva. Tu vei fi cel ce vei decide cine sau ce va umple golul ce îl simți.

Astfel, fiecare sfârșit aduce o schimbare în viața ta. Ceea ce va umple golul din viața ta este un nou început pe măsură ce îți continui viața pentru o altă perioadă de timp. Pe de altă parte, oameni și lucruri ce au rolul de a te ghida, vor apărea în calea ta.

Tot ce este nou, tot ce este bun sau rău, aduce o schimbare în viața ta. Fiecare schimbare înseamnă adaptare la ceva diferit. Înseamnă a depăși

trecutul, a lua ceea ce este bun și a învăța noi lucruri.

Frică pentru un nou început?

Așa cum am spus, uneori a începe ceva nou înseamnă:

- *Frică că vei greși. Că trebuie să refaci ceva din nou. Dar ceea ce trăiești nu este un coșmar, iar durerea (<https://inalove.world/2019/08/19/do-you-accept-your-pain/>) face parte din viața ta.*

Cei mai mulți dintre noi, nu au fost învățați că este normal a face greșeli și că din greșeli înveți. În plus, viața merge doar înainte, iar tu trebuie să încerci din nou ceea ce făceai sau să încerci ceva nou.

Fă-ți viața mai ușoară acceptând acest lucru și fă ceea ce simți că ai nevoie să faci. Nimeni nu o va face pentru tine.

- Există și frica de necunoscut. Frica de a risca, de a nu ști ce consecințe vor aduce acțiunile tale.*

Astfel, îți este frică de un gol din viața ta. Chiar dacă nu știi cine sau ce îl va umple, golul va fi umplut oricum.

- Pentru acțiune, mintea este învățată să caute soluții și să creadă doar ceea ce vede cu ochii fizici.*

Fă ceea ce simți, chiar dacă nu știi unde te vor duce acțiunile tale. Nu este ușor, dar poți învăța să îți urmezi sufletul. Ai nevoie să începi a face

ceea ce îți este frică sa faci pentru
că,

“Înainte de a se întâmpla ceva, mai
întâi trebuie să începem acel ceva.”

— Dragos Brătășanu

Totul înseamnă un nou început

A veni în această viață este un nou
început. A învăța să mergi și să
vorbești este un nou început. Un alt
început este când mergi la grădiniță,
apoi la școală. Un nou început este
tranziția de la primar la gimnaziu, apoi
la liceu. Întrarea la facultate, un
serviciu nou, o căsnicie sau un divorț,
toate sunt începuturi în viața ta. Și le
faci față.

Într-un articol de pe blogul meu,
spuneam că am lucrat în străinătate.
Când am decis să mă întorc înapoi în
țară, am încheiat un capitol din viața
mea și am ales un alt început.

M-am mutat de la oraș la sat, de la
apartament la o casă de țară. Am
renunțat la a folosi gaz și apă curentă.
Folosesc apă din fântână și mă încălzesc
la foc cu lemne, pentru că am optat
pentru acel început. Când m-am mutat la
țară, nu știam să fac focul în sobă și
nu știam cum să tai lemne. Acum le tai
folosind toporul sau drujba. Nu am știut
să cosesc iarba, dar o fac folosind o
coasă. Totul, pentru că am ales noi
începuturi și toate acestea au adus
schimbări.

Fiecare răsărit este un nou început

Noaptea este un sfârșit ce aduce o nouă zi. Este un nou început.

Privind în jur, natura ne învață despre schimbări și despre începuturi. Poți învăța de la ea. Ea își dezbracă hainele toamna și iarna pentru a le pune din nou primăvara și vara. Seara de Anul Nou este un final ce dă naștere altui început.

Fiecare răsărit este un nou început. O nouă oportunitate.

Fiecare sămânță este un nou început. Alegem să o udăm și să o îngrijim sau să o lăsăm să moară. La fel sunt semințele ce vin din dorințele sufletului nostru.

Eșecul nu este un sfârșit. Nici tragedia nu este un final. Fiecare final înseamnă

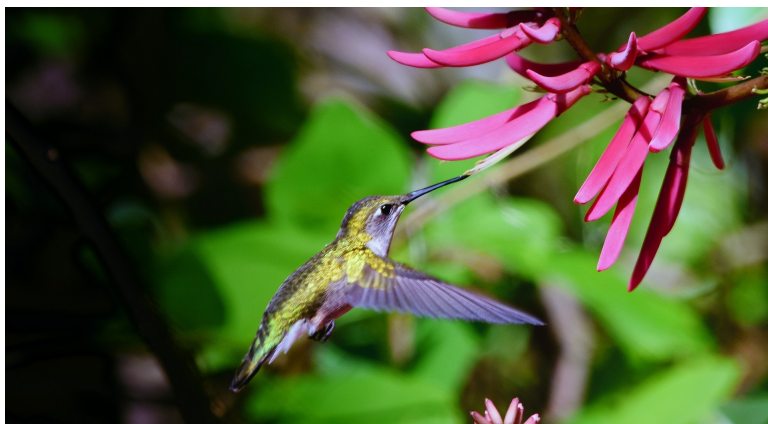
un nou început. Totul are un nou început. Astfel, tu alegi să stai să privești și să plângi cenușa visurilor sau a celor morți ca la un final. În final, există întotdeauna un nou început. Așa cum spune Craig D. Lounsborough:

"Cenușa de azi este solul de mâine."

Este solul a noi visuri, a noi relații. Este continuarea vieții în alte locuri, alte condiții, cu alți oameni, într-un mod diferit decât îl știai până acum.

Deci, a fi în viață acum, înseamnă alegerea ta de a începe din nou și din nou, pentru că fiecare răsărit este un nou început!

Urmează-ți Visurile!



IMAGINE DE DPEXCEL DE LA PIXABAY

***“Niciodată să nu ai dubii legate de
abilitatea ta de a-ți urma visurile.
Mereu să ai dubii legate de abilitatea
altora de a ști mai multe despre ele.”***

<https://inalove.world/2018/01/08/believe-in-your-dreams-q/>

*Am trăit o mare carte a vieții mele
folosind afirmațiile de genul “Voi avea
ce voi dori, voi face ce voi dori ...*

într-o zi". Am auzit de foarte multe ori expresiile "dacă aş fi mai tânăr/ă ... mai bogat/ă ... aş face asta şi aia".

Când va veni acea "într-o zi"? Cine îţi garantează că vei trăi ziua de mâine sau acea "într-o zi"?

În opinia mea, mintea ne poate găsi mii de limite şi dubii şi mergând înapoi în timp, pot spune că am folosit această expresie "într-o zi" ca şi scuză pentru a-mi amâna multe visuri, adăugând la scuze şi "lipsa de timp şi bani".

Pe de o parte, am fost ataşată de ideea de studii academice, iar unul dintre visurile mele a fost să fac un Master în Psihologia Dezvoltării, la Oxford. La momentul despre care vorbesc, lucram în UK ca şi asistent îngrijitor pe lângă

*copiii cu epilepsie și autism. Tot ce
aveam era o dorință mare, care era
infimă pe lângă frica ce mă măcina.
Mintea mea nu credea că îmi pot realiza
visul și mă torura cu limitele în care
trăiam ... "sunt prea în vârstă pentru a
fi studentă din nou, nu voi avea bani ..."*

*În mintea mea se adăposteau multe
întrebări "dacă": "dacă nu pot să fac,
dacă nu sunt acceptată, dacă nu trec de
interviu ...". Toate acele întrebări erau
acolo pentru că am trăit cea mai mare
parte a vieții în anxietate și crezând
că nu sunt suficient de bună. Mi-a fost
frică de a face greșeli și de a fi
respinsă.*

*Mi-a luat o vreme să înțeleg că fiecare
zi este "într-o zi" când se poate lua
acțiune pentru visuri, iar acel "dacă"*

nu face decât rău. De fapt, gândeam prea mult și evitam astfel a lua acțiune.

La un moment dat, am înțeles că nimeni nu poate lua acțiune pentru mine și să facă ceea ce eu doresc (Master în Psihologia Dezvoltării, la Oxford). Am început să caut programul de masterat, să aplic la diferite universități, evitând Oxford. Totuși programul dorit l-am găsit la Universitatea Oxford Brookes.

Am fost extaziată când am primit primul email de la Universitatea Brookes și confirmarea că aplicația mi-a fost acceptată. După aceea totul și-a urmat cursul: interviul telefonic pentru că locuiam foarte departe de Oxford, creditul pentru plata studiilor, cazarea în Oxford.

Astfel, o femeie în vârstă de peste 40 de ani, devenea din nou studentă.

Pot spune că drumul nu mi-a fost pavat cu trandafiri, și am lucrat cum nu am făcut-o niciodată. Am plâns lacrimi amare, dar la sfârșit, când am primit recunoașterea muncii mele, zâmbeam, pentru că visul meu devenise realitate!

[illegible][illegible][illegible]

(Poza mea și gândurile mele în broșura Universității pentru programul de MRes Developmental Psychology)

Deși mi-a fost frică să fac unii pași către visul meu, și mi-a fost frică de eșec, totuși mi-am urmat dorința și am acționat pentru ea. În acest fel, cel puțin știu că nu voi muri cu regrete.

În fine, visurile nu cunosc vârstă. Prin urmare, muncesc pentru toate visurile mele pentru a le face realitate acum și aici.

Dar TU?

Alege-ți Parfumul Perfect



Imagine de Manfred Richter de la Pixabay

***“Parfumul este magic. Este un mister.
Noi recreăm mirosul florii. Al pădurii.
Al ierbii. Noi capturăm esența
vieții”. – M. J. Rose***

***Adesea am primit un parfum ca și cadou.
Din ceea ce eu știu, cel ce îți face un
astfel de cadou trebuia să te cunoască***

foarte bine pentru a ști ce parfum ți se potrivește.

Eu, ca multe femei, iubesc parfumul, intru în parfumerie și îl aleg pe cel al cărui miros este cel mai frumos pentru mine. Unora le va plăcea acel parfum de la prima adiere, altora mai târziu sau niciodată. Unii îl vor iubi, alții îl vor detesta.

Chiar dacă folosești mai multe parfumuri, și ele au o aromă diferită, ele se vor baza pe câteva ingrediente ce te caracterizează pe tine ca și persoană. Parfumul pe care îl folosești oferă celor din jur, o notă distinctă a ființei tale.

În viață, este cumva la fel. Noi întâlnim tot felul de oameni. De unii ne

place ca și când îi cunoaștem
dintotdeauna, dar de alții nu. Acest
lucru se întâmplă pentru că nu avem
"ingrediente comune" sau cantitatea lor
este ne semnificativă pentru a ne face să
ne simțim atrași de ei.

De regulă, ne simțim atrași de persoane
care emană putere, încredere în sine,
care ne oferă un sentiment de
securitate. Diferența se află în sursa
acelor ingrediente. Vine puterea din
job, avere sau vine din interiorul
persoanei? În primul caz, puterea este
efemeră și adesea se traduce prin egoism
și mândrie. În al doilea caz este de
durată, pentru că vine din interior,
aparține sufletului.

Christian Dior spune "Fă-mi un parfum
care miroase ca și iubirea."

Pentru un astfel de miros, parfumul perfect va avea ca câteva ingrediente:

Credință –

Nu este vorba despre credința impusă de vreo carte sfântă. O carte scrisă și transformată după bunul plac de către fiecare rege sau împărat aflat la putere. Este vorba despre credința în scâteia ta divină. Este încrederea ce te poate face să îți realizezi visurile.

Iertare –

Cu sau fără cunoașterea de versete biblice, că te numești creștin sau păgân, poți să îți ierți părinții, frații, copiii pentru ceea ce ți-au spus sau ți-au făcut.

Adevăr –

Singurul adevăr supra căruia este nevoie să fii de acord este adevărul tău. Prin urmare, chiar dacă respect munca tuturor blogerilor, nu voi apăsa pe butonul like sau nu voi comenta doar de dragul de a face așa ceva. De aceea, voi face acest lucru de câte ori îmi place ceea ce este scris, pentru că rezonază cu adevărul meu.

Recunoștința –

O poți avea pentru natură și tot ce îți oferă ea. Pentru căldura și beneficiile soarelui, pentru răcoarea și beneficiile aduse de ploaie pământului. Poți fi recunoscător omului de lângă tine, sau prietenilor virtuali care îți citesc munca și o apreciază. Poți fi

*recunoscător pentru fiecare clipă
petrecută pe acest pământ.*

*Pentru exprimarea recunoștinței,
cuvintele "îți mulțumesc" sunt pline de
frumusețe și pozitivitate. Noi le simțim
din plin atunci când ele vin direct din
sufletul omului și nu din egoul său care
se simte satisfăcut sau umilit, iar
atunci când mulțumește o face ironic sau
fără plăcere.*

Respect for TOT –

Natură –

*Avem totul de la natură, de la fructe și
legume, la animale, de la lemn la
piatră, nisip și pământ. Prin urmare
este nevoie să respecti natura care îți*

oferă tot ce ai nevoie pentru a trăi.

(<https://inalove.world/2019/07/24/do-you-care/>)

Ființa Umană –

*Respect pentru fiecare ființă pentru că
toți suntem la fel. Uită-te în jur,
pentu că fiecare om este o altă variantă
a ta, în altă formă, culoare, înălțime,
greutate, dar totuși la fel.*

*Respectându-te pe tine, respecti pe
toți.*

Egalitate –

*Viața fără egalitate este viață fără
echilibru.*

*“Această lume crede că pentru ca cineva
să câștige, altcineva va trebui să*

piardă. Iar acesta nu este un lucru bun." ([gserpent](#)) De acord cu cuvintele lui, pentru că noi toți suntem egali, și suntem cu toții menținuți pe acest pământ de aceeași gravitate a lui. Nu suntem născuți să deținem putere unii asupra altora, ci doar asupra noastră înșine. (<https://inalove.world/2019/07/03/there-is-no-one-better-than-you/>)

Respect, egalitate, recunoștință, și iertare sunt cele mai bune ingrediente pentru parfumul perfect al iubirii. Fiecare ia ingredientele în proporția ce i se potrivește cel mai bine și alcătuiesc parfumul perfect pentru el.

Tu decizi ce fel de aromă are propriul tău parfum. (<https://inalove.world/2019/05/01/the-gardens-of-love/>)

Tu decizi în ce fel de lume vrei ca să trăiești, una a fricii sau una a iubirii. Tu decizi dacă vrei ca să trăiești în rai sau în iad. Alegerea îți aparține. (<https://inalove.world/2019/06/20/out-of-the-box/>)

Multe lucruri le vezi cu ochiul liber, dar parfumul are mirosul său invizibil și în același timp, acesta va atrage sau va respinge pe cei din jurul tău. Tu poți fi parfumul perfect al iubirii pentru cei din jurul tău, așa cum fiecare este parfumul perfect al iubirii pentru cineva. (<https://inalove.world/2019/06/23/do-the-best-you-can>)

Aroma ta poate să nu placă oricui, dar ea va aparține parfumului perfect pentru cei ce vor iubi acel miros, pentru că ei vor rezona cu tine. Va fi mirosul ce va atinge cu iubire, mintea și inima lor.

Râsul - Cel mai Bun Medicament



Imagine de Michael Schwarzenberger de la Pixabay

*Există un lucru care ne place tuturor
și este considerat cel mai bun
medicament - râsul.*

*Există motive atât pozitive cât și
negative ale râsului. Mă voi opri doar
la cele pozitive, adică la faptul că ne*

place să râdem pentru că ne face să ne simțim bine, fără de probleme. Ne face să uităm durerile de inimă, pentru că râsul aduce voie bună și ne face să fim conștienți că trăim în momentul prezent.

Ce este râsul?

Râsul este o formă de expresie a emoțiilor noastre, este parte din comportamentul uman și este controlat de creier. Este cunoscut că cele mai joase emoții sunt frica și depresia, în timp ce bucuria și iubirea sunt cele mai înalte. Râsul este gratis și este ceva ce toți oamenii iubesc. Cu toate acestea există atât de mulți oameni bolnavi și atât de multe boli ... Oare am uitat să râdem?

De ce este important râsul?

“Nu există nimic în lume mai irezistibil de contagios decât râsul și umorul bun.”

- Charles Dickens

Știm cu toții că atunci când cineva începe să râdă în preajma noastră, începem și noi să râdem și să ne simțim mai bine. Acest lucru se întâmplă pentru că trecem de la o stare joasă la una înaltă, în care fiecare persoană se simte bine.

Gândurile și emoțiile ne schimbă ADNul și schimbă materia din care este structurată lumea. De fapt, reprezintă legătura dintre corpul nostru și lumea înconjurătoare. De aceea, tot ce se întâmplă în lumea noastră exterioară, se datorează gândurilor și emoțiilor noastre.

Se întâmplă pentru că noi suntem cu toții emoții, adică energie în mișcare (<https://inalove.world/2018/06/09/spiritual-meaning-of-disease/>), energie care ne mișcă. Acea energie deține informația și astfel fiecare dintre noi este un model energetic, fiecare dintre noi influențează pe alții și alții ne influențează pe noi.

În acest mod, ne simțim atrași de oamenii care râd mult și glumesc pentru că nivelul lor de vibrație este unul înalt. Este un nivel care ne place tuturor.

“Râsul este mai mult decât o activitate plăcută ... Atunci când oamenii râd împreună, ei au tendința de a se atinge mai mult și a face contact vizual mult mai des.”

— Gretchen Rubin

Râsul care o conexiune socială pentru că este un mod de a face oamenii să se apropie mai mult unul de altul. Fiecare dintre noi a trăit sau trăiește momente de râs atunci când este îndrăgostit sau se află în familie. În acele momente, avem tendința de a vorbi mai mult și de a ne atinge mai mult. În plus, în acord cu studiile despre râs, ca și factor de apropiere, întâlnire, femeilor le plac mai mult bărbații care râd, iar bărbaților le face plăcere să râdă.

(<https://www.psychologytoday.com/us/articles/200011/the-science-of-laughter>)

Tot râsul este cel ce face oamenii mai fericiți la locul de muncă, diminuează tensiunea și unește oamenii.

Râsul este important și pentru faptul că este o stare emoțională.

"Este știut că stările emoționale afectează secreția anumitor hormoni - de exemplu cei din tiroidă și glandele suprarenale."

- [Norman Cousins](#)

Norman Cousin a fost autor, profesor, journalist politic, luptător pentru pace și bolnav fiind, i s-a spus că are doar o șansă din 500 de a se recupera complet de "spondiloză anchilozantă".

Citind multe materiale, ajutat de doctorul său, el a crezut în "înțelepciunea corpului". Era fericit de descoperirea unei baze fiziologice a teoriei antice cum că râsul este un bun medicament. Singurul efect negativ găsit, fiind în spital, era că râzând deranja alți bolnavi.

Cu acceptul medicului său, a început să ia cantități mari de vitamina C și să urmărească filme umoristice. La sfârșitul celei de a opta zi, a început să își miște degetul mare de la mână, fără durere. El susținea că 10 minute de râs din tot sufletul îi dădeau 2 ore de somn fără dureri. Provocând știința cu poziția ei sceptică față de râs, Cousins a câștigat și s-a putut întoarce din nou înapoi la servicii.

Vindecarea este de fapt procesul de regăsire a echilibrului minții și corpului, iar râsul vindecă multe boli pentru că ajută sănătatea emoțională, mintală, socială și spirituală.

(<https://www.laughteronlineuniversity.com/benefits-of-laughter/>)

Adăugând la toate cele spuse până acum, "acolo unde este puțin râs, este și puțin succes" – Andrew Carnegie, deci

râsul este important pentru obținerea succesului.

Oamenii de success sunt oameni pozitivi, pentru că ei știu că întotdeauna există un mod de rezolvare și că lucrurile se vor rezolva într-un fel sau altul. În plus, cu beneficii sociale, râsul ne dă posibilitatea de a crea legături între culturi, de cooperare, empatie și o mai bună comunicare. În consecință, oamenii de succes folosesc râsul ca pe o unealtă a comunicării.

Ce poți TU să faci?

- râzi de câte ori poți*
- râzi cât poți*
- de câte ori ești bolnav sau te simți fără chef de nimic, urmărește filme de comedie, desene animate care te*

fac să râzi. Este dificil, dar nu imposibil.

- *du-te înapoi în trecut și amintește-ți de un moment fericit și râzi ca și când se întâmplă acum*
- *râzi de lucruri care de regulă te fac nervos*
- *du-te la culcare după ce ai urmărit comedii și nu filme horror sau știri*
- *practică Yoga Râsului/*

<https://amzn.to/2X02DvI>

Nu aștepta dovezi științifice ale râsului, pentru că poți să râzi în fiecare zi din viața ta. Cu râsul în viața ta, înseamnă să îți faci călătoria mai ușoară și mai frumoasă.

Atunci de ce să nu faci riduri de la râs în loc de supărări?

Râsul este gratis și în plus nu are termen de garanție.

IUBIREA ne este Puterea



Photo by [Ronny Overhate](#) from [Pixabay](#)

“Moartea și dragostea, ambele apar neinvitate.” Reprezinta replica unui personaj dintr-un film. Eu una cred în ele, și deși cred în același timp că ambele pot să apară și invitate, totuși Iubirea ne este puterea.

Moartea

De regulă, vine neinvitată, dacă murim când ne vine timpul. Dar în același timp o putem și invita. Facem acest lucru atunci când decidem să ne scurtăm firul vieții pentru că lăsăm ca trecutul să ne urmărească. Uităm că putem uita și ierta pe noi înșine și pe alții.

Invităm moartea și atunci când trecem nepăsători pe lângă ceea ce se întâmplă în jurul nostru cu alți oameni sau cu natura. Adică nu ne urmărim sufletul de a da o mână de ajutor. Asta pentru că mintea te atenționează "nu te implica pentru că nu se știe ce urmări pot exista".

De ce o facem?

Pentru că trăim cu frica de moarte. Este singurul mod pe care îl cunoaștem de eoni. Este o frică ce există în ADNul nostru, unealtă folosită de către liderii noștri. Ei fac acest lucru pentru că ei cunosc că, consecințele fricii sunt manipularea și boala.

De-a lungul istoriei umanității, toți cei care s-au opus (<https://inalove.world/2020/04/26/motivational-and-inspirational-movies-5/>) într-un fel manipulării și trădării, au fost condamnați la moarte.

Autoritățile și justiția hrănesc cu legi și pedepse, frica de moarte. La rândul ei biserica, hrănește frica de moarte. Ți se spune să nu fii un păcătos pentru că vei fi pedepsit și vei merge în iad. Sau să iubești, că altfel vei fi pedepsit. În fine, oricum te întorci, tot pedepsit vei fi. A iubi din frica de

ceva sau cineva, este o iubire
condiționată ...

Din contră, iubirea adevărată este doar
un păcat. Dar pornografia, abuzul
copilului, al femeii, războaiele, armele
biologice ... În schimb, nu ți se spune
cum să te iubești cu adevărat pe tine
însuți.

Marionete ale fricii

Și cei ce ne-au transformat pe noi în
marionete ale fricii, sunt la rândul lor
astfel de marionete. Altfel de ce ar
avea nevoie de arme, alarme, castele și
gărzi de corp? Dacă ei iubesc oamenii,
de ce le este frică de ei?

Le este frică de faptul că nu vor trăi
cât și cum vor. Le este frică de faptul

că oamenii doresc să știe tot mai multe lucruri și să fie independenți, iar acestea înseamnă puterea lor. Dra liderii sunt cei ce violează toate drepturile omului, incluzând cel de a respira ...

Cu ceva timp în urmă citeam decizia liderilor români prin care medicii care încurajează vaccinarea populației, sunt recompensați. Această măsură alături de creșterea prețurilor, războaie între rase, națiuni, și pe de altă parte falsa lor grijă față de virusurile care lovesc populația, culmea dar nu și pe ei, arată că minciuna este la ea acasă, în gura acestor lideri. Iar minciuna, este cel mai bun prieten al fricii.

Prin minciună, ei au grijă, dar de ei, ca să trăiască bine, pe când alții nu

mai au servicii, bani și copii nu au ce să mănânce. Acești lideri spun că "iau măsuri pentru binele omului".

Comentariile de pe media care nu sunt în acord cu binele lor, sunt șterse.

Oamenii care fac anumite comentarii sunt amenințați. Adevărat, binele făcut populației este de a o face să trăiască în frică. O frică prin care ești manipulat și te îmbolnăvești.

Unii medici cu experiență (Dr Rashid Buttar, Dr Rudolf Breuss, Dr Bradley Nelson and others) au decis să nu tacă, să explice lucruri care nu sunt cunoscute omului de rând. Materialele lor nu sunt mediatizate, filmele lor sunt șterse de pe youtube. Unii dintre ei "dispar" sau sunt exilați.

*Deci, liderilor le este frică, nu?
Desigur, pentru că frica înseamnă
pedeapsă, dar pedeapsa frică și apoi
moarte.*

Iubirea

*Opusul fricii este iubirea. Acea iubire
care este în interiorul tău, în sufletul
tău.*

*Cunoașterea înseamnă putere, iar liderii
știu cât de puternici pot deveni oamenii
atunci când își ascultă sufletul. Atunci
când iubesc cu adevărat.*

*Putem învăța de la natură, pentru că ea
tot timpul își urmează cursul,
indiferent că plouă, ninge, bate vântul.
Deci, și noi putem face acest lucru.
Avem nevoie doar să ne credem sufletul,*

*pentru că el nu ne minte niciodată.
Atunci când crezi în tine, te iubești și
nu îți este frică, nu îți pasă de
moarte. Știi că oricum vei muri, iar
moartea nu este decât o transformare.
Sufletul ne este nemuritor.*

Iubirea adevărată

*Adevărului nu i s-a permis să își scoată
capul la lumină, decât poate în filme ...
De multe ori nici acolo, pentru că
există destule filme care sunt interzise
sau șterse. Tatăl meu obișnuia să spună
ca adevărul umblă cu capul spart.*

*Mi s-a spus de mai multe ori chiar de
către persoane "spirituale" că iubirea
nu este suficientă pentru a putea trăi.
În opinia mea, nu este suficientă, atât
timp cât trăiești cu o iubire limitată.*

Iubirea adevărată este necondiționată. Stomacul îți cere de mâncare, iar dacă privești în jur, pământul îți oferă atât de multe pentru a-ți îndestula foamea. Dar iubirea este o hrană fără de care nu poți trăi. Ea te poate hrăni doar ca iubire adevărată. O poți vedea într-un câțel care deși bătut de stăpânul său, se întoarce la el. O poți vedea într-o mamă pentru copilul ei.

IUBIREA ne este Puterea

Dar atunci când iubești cu adevărat, nu ai nevoie de funcții, de averi, pentru că știi adevărul sufletului tău. Crezând în suflet, crezi în iubirea lui care știi că există, nu are nevoie să fie invitată.

Pentru aceasta, iubirea nu are nevoie de strategii, și nici nu există strategii

împotriva ei. Nu are religie, pentru că iubirea în sine este religia umanității. Un fotograf obișnuia să spună că lumina își face loc prin orice crăpătură. Iubirea este lumină și își găsește drumul prin tot ceea ce faci cu plăcere. Este o forță pe care nimeni și nimic nu o poate învinge. În plus, acolo unde iubirea conduce, nu există dorință de putere!

Acum, suntem aici și putem face un lucru cu toții. Să ne iubim pe noi înșine și pe alții. Să înțelegem uniunea noastră "în cuget și în simțiri".

Iubirea ne este Puterea!

"Timpul îți este limitat, deci nu îl irosi trăind viața altcuiva. Nu fi prins de dogma care spune să trăiești cu

rezultatele gândirii altora. Nu lăsa ca zgomotul făcut de opinia altora să îți înece propria voce interioară. Și cel mai important, să ai curajul de a-ți urma inima și intuiția. Ele știu ceea ce vrei tu cu adevărat. Orice altceva este secundar.”

– Steve Jobs

Fericirea este prezentă zi și noapte. În fiecare moment al vieții tale.

Pentru mine, rețeta fericirii stă în a-mi urma visurile în timp ce folosesc parfumul meu perfect. Să mă bucur de fiecare răsărit ca de un nou început, de fiecare lucru mărunț ce îmi alcătuiește viața și să râd.

Fiecare are propria rețetă a fericirii, pentru că ea este în interiorul tău. Cel mai important este ca să îți găsești atât ingredientele dorite cât și proporția exactă pentru tine, în amestecul care îți este viața.

Caută-ți ingredientele care îți plac cel mai mult ție și savurează-le. Nu îți fie frică să iei cât de mult vrei din fiecare. Gândește-te că dacă îți este

*frică, nimeni nu poate fi fericit în
locul tău.*

***Îți doresc să îți găsești toate
ingredientele și amestecul perfect
pentru o mireasmă de lungă durată a
fericirii tale.***

DESPRE AUTOR

Manuela s-a născut într-un oraș mic din Transilvania, România și a crescut sub regimul comunist. Visual ei de copil a fost să devină învățătoare, iar acest vis odată realizat, l-a menținut viu peste 20 de ani, predând la clasele 1-4.

Mai târziu, a obținut licența în Engleză și apoi în Psihologie, de la Universitatea Spiru Haret. După 40 de ani, a obținut Masteratul în Psihologia Dezvoltării, de la Universitatea Oxford Brookes. A lucrat cu copii și adulți cu nevoi speciale. A fost voluntar pentru unul dintre magazinele Marie Curie din U.K, mentor pentru copii musulmani în Oxford și psiholog voluntar pentru copii autiști în Hunedoara.

În prezent, scrie cărți și îi place să își petreacă timpul lucrând în grădină. O puteți găsi pe Amazon.com www.amazon.com sau puteți să o contactați prin intermediul blogului ei <https://inalove.world/>.