

# IL CATALOGO DELLA FELICITA'

[www.renzomaggiore.it](http://www.renzomaggiore.it) ©

## *Come allenarsi alla Gioia*

Fare ogni cosa con i propri ritmi, senza fretta. La fretta provoca tensione e non migliora l'efficienza.

Prendersi le giuste pause di *riflessione* ricordandosi di *respirare* profondamente.

Garantirsi la soddisfazione dei bisogni primari (cibo e tetto) senza far diventare bisogno di base ciò che non lo è.

Chiarire l'*Obiettivo*, chi si è e dove si vuole arrivare in base alle proprie inclinazioni e talenti contribuendo in modo originale al benessere e alla crescita della comunità di riferimento. Agire di conseguenza con coerenza, convinzione e fiducia.

Concedere pochi spazi ai pensieri disordinati riconducendoli all'*Obiettivo*.

Pensare positivo concentrandosi sulle tante cose belle e sulle possibilità di crescita e realizzazione piuttosto che sui difetti e sui limiti.

Imparare ad *ascoltare* se stessi ed il prossimo aprendosi con *fiducia* alle persone e aumentando la capacità di *empatia*.

Mantenere la *pazienza* e la *benevolenza* verso chiunque.

Accettare gli eventi negativi non consentendo a niente e a nessuno di alterare il proprio equilibrio emotivo.

Non temere la solitudine apprezzando il silenzio così come la musica.

Soddisfare la curiosità per aumentare la *conoscenza* e fare nuove esperienze.

Percepire qualsiasi attività come un gioco divertendosi, liberando la fantasia, la creatività e usando l'*ironia* anche nelle situazioni peggiori.

Mantenere il contatto con la *natura* e non perdere di vista i suoi insegnamenti.

Dedicarsi allo sport, al movimento e ad una forma d'arte qualsiasi.

Assumersi la *responsabilità* dei propri problemi e delle proprie scelte.

Ridurre all'osso l'uso delle parole "colpa", "torto", "ragione", "dovere".

Seguire il più possibile l'istinto combattendo paure e tabù.

Evitare di fare promesse quando non è certo che si possano mantenere.

Utilizzare i mezzi forniti dal progresso tecnologico con *consapevolezza e parsimonia*.

Essere umili e aperti al confronto accogliendo ogni feedback come un autentico dono.

Se c'è qualcosa che dà fastidio dichiararlo tranquillamente senza offendere nessuno.

Coltivare le amicizie come il bene più prezioso.

Sorridere alla vita e salutare le persone con affetto, consigliandole e aiutandole se lo chiedono.

Amare se stessi, il mondo, le persone che ci dimostrano il loro amore e, se possibile, anche quelle che ci detestano.

Non temere un abbraccio, un bacio, un pianto di gioia.