

[Se vuoi continuare la consultazione di questo argomento clicca sui seguenti link :](#)

http://www.cartomante-bantan.com/1/storia_della_cartomanzia_5848028.html

http://www.cartomante-bantan.com/1/storia_dei_pentacoli_a_cosa_servono_5848021.html

http://www.cartomante-bantan.com/1/oroscopo_tema_natale_ti_permette_di_vedere_dalla_nascita_le_tue_potenzialita_1350093.html

http://www.cartomante-bantan.com/1/felicit%C3%A0_si_puo_raggiungere_si_puo_trovare_5841380.html

http://www.cartomante-bantan.com/1/storia_dell_esoterismo_5837682.html

http://www.cartomante-bantan.com/1/biotensor_o_bio_tensore_valore_dello_strumento_antico_per_ricerche_energetiche_5884786.html

http://www.bantan-sensitivo.com/1/storia_della_cartomanzia_5836497.html

http://www.bantan-sensitivo.com/1/storia_dei_pentacoli_a_cosa_servono_5840997.html

http://www.bantan-sensitivo.com/1/oroscopo_tema_natale_ti_permette_di_vedere_dalla_nascita_le_tue_potenzialita_518348.html

http://www.bantan-sensitivo.com/1/felicit%C3%A0_si_puo_raggiungere_si_puo_trovare_5847931.html

http://www.bantan-sensitivo.com/1/storia_dell_esoterismo_5847972.html

http://www.bantan-sensitivo.com/1/biotensor_o_bio_tensore_valore_dello_strumento_antico_per_ricerche_energetiche_5884561.html



[4 modi per creare felicità ed emozioni positive](#)

La felicità è indubbiamente un argomento che mi affascina e su cui mi piace soffermarmi a riflettere. Dopo aver parlato dei 6 modi scientifici per trovare la felicità, vorrei parlarti della felicità quotidiana, ovvero di quella felicità che puoi e devi riscoprire... oggi stesso.

Spesso pensiamo che raggiungere i nostri obiettivi ci renderà felici, per questo desideriamo più soldi, più promozioni, più relazioni, più... . A volte però, capita di

raggiungere questi obiettivi ed accorgersi che in fondo non siamo così felici, che la felicità, come l'orizzonte, si è allontanata nuovamente. Allora, torniamo ad abbassare la testa nell'affannosa rincorsa di un traguardo irraggiungibile, come criceti intrappolati nella ruota.

Ho sempre pensato che se non mi fossi goduto il viaggio, la meta avrebbe perso molto del suo fascino. Questo mi ha portato a cercare quotidianamente piccoli momenti di felicità. Se anche tu condividi questo pensiero, eccoti 4 modi per creare felicità ed emozioni positive ogni giorno, partendo da... oggi:

Rilassati. Impara a ritagliarti un piccolo spazio quotidiano per rilassare la tua mente ed il tuo corpo. Tecniche come il training autogeno, la meditazione, lo yoga etc. sono straordinari metodi di rilassamento. Ma a volte bastano attività con nomi meno altisonanti, ma di eguale efficacia:

leggere un buon libro, preparare un piatto speciale e gustarselo lentamente, guardare l'ultima puntata del tuo telefilm preferito, bere un aperitivo con gli amici di sempre, etc.

Scegli. La maggior parte delle volte siamo convinti che gli accadimenti esterni siano la causa del nostro stato d'animo. Questo è tanto evidente, quanto... falso. Non sono gli eventi esterni a determinare il modo in cui ti senti, ma è il modo in cui scegli di leggerli ed interpretarli a farti sentire bene o male. Ma questo sta dicendo un mare di banalità! Sì, forse, ma... è proprio dall'applicazione di concetti spesso "banali", che si riscopre l'essenza delle cose. La prossima volta che sei giù di corda, cerca di capire il perché e poi... fai un altro passettino: sei proprio sicuro che quello che ti sta succedendo ha solo effetti negativi?

Divertiti. Non c'è niente da fare, ci sono cose che ci divertono e cose che ci annoiano o peggio, ci pesano tremendamente. A volte non possiamo fare a meno di occuparci delle cose che non ci garbano, ma questo non significa che debbano occupare tutta la nostra giornata. Trova un hobby, trova qualcosa che ti entusiasmi, qualcosa che ti diverta. Cerca di coltivare questa passione quotidianamente, anche per pochi minuti al giorno.

Questi pochi minuti saranno un carica preziosa.

Ridi. Esiste una strana connessione tra corpo e mente. Se è vero che quello che pensiamo influisce sul come ci sentiamo fisicamente, è altrettanto vero che il modo in cui agiamo influisce sui nostri pensieri.

Anthony Robbins direbbe "emotions come from motion" (le emozioni derivano da come ci muoviamo), e non è difficile credergli. Quando il nostro umore non è alle stelle il modo più veloce ed efficace per modificarlo è... ridere. Ridere senza un preciso motivo, ridere per il piacere di ridere. Tu come crei emozioni positive nella tua giornata?

Qui saresti felice?

03/05/2011 - 10.56 Modi pratici per trovare la felicità

Pagina 4 di 12

Pensa:...

Pensa se un'idea
fosse già
tutto quello che vuoi
se i tuoi guai
e i miei guai
li scegliessimo noi
se la tua fantasia
fosse l'unica via
Pensa se un'idea
fosse già
tutto quello che hai
e di più
se le idee
non finissero mai
pensa se la realtà
la scrivessimo noi
e i cowboy
grazie a noi
non sparassero mai
allora io ti chiederei
finalmente se
sei felice?
come non sei stato mai
solo noi
e le stelle
sei felice?
come non sei stato mai
solo noi
e le stelle
Pensa se un'idea
fosse già
tutto quello che vuoi
pensa se
i tuoi eroi
non morissero mai
pensa se ogni città
fosse la tua città
Pensa se un'idea
fosse già

tutto quello che hai
e di più
se le idee
non finissero mai

03/05/2011 - 10.56 Modi pratici per trovare la felicità

Pagina 5 di 12

pensa se
da domani
decidessimo noi
e se qualcuno
prima o poi
fosse orgoglioso di noi
allora io ti chiederei
finalmente se
sei felice?
come non sei stato mai
solo noi
e le stelle
sei felice?
come non sei stato mai
solo noi
e le stelle
sei felice?
come non sei stato mai
sei felice?
come non sei stato mai
sei felice?
Pensa se un'idea
fosse già
tutto quello che hai
e di più
se le idee
non finissero mai
pensa se
la realtà
la scrivessimo noi
e i cowboy
grazie a noi
non sparassero mai
Pensa se un'idea
fosse già

tutto quello che hai
e di più,
se le idee
non finissero mai
pensa se
da domani
decidessimo noi
e se qualcuno

03/05/2011 - 10.56 Modi pratici per trovare la felicità
Pagina 6 di 12 rima o poi fosse orgoglioso di noi

1

Pensiamo a quando eravamo bambini....quante idee, quanta energia, quanti sogni..... quante mete.....

2

E da ragazzini..... nuove energie, nuovi amici, nuovi sogni....nuovi obbiettivi che volevamo raggiungere.....

3

..... e adesso? siamo cresciuti ma abbiamo ancora dei sogni?
Purtroppo la realtà ci assorbe totalmente, allora DOBBIAMO FERMARCI!!!

4

FERMARSI e' alla base della nostra attuale e futura felicità..... perché ora tutti corrono e dobbiamo correre anche noi altrimenti:
- sul lavoro non siamo abbastanza veloci
- in famiglia non siamo abbastanza in gamba per fare tutto ciò che si aspettano da me e non riusciamo ad avere tempo per noi stessi..... quelle belle interminabili giornate da bambini..... quei pomeriggi con gli amichetti e amichette a giocare con poco e a chiaccherare.....

TUTTO QUESTO NON C'E' PIU'

la velocità moderna non ci lascia spazio e il tempo

5

Allora prendersi del tempo, basta 30 minuti per noi stessi ogni 2 giorni

6

..... in tali minuti sedetevi al tavolo di casa, sgombro, senza nulla sopra, solo un foglio e una penna e la vostra mente e voi stessi

7

Scrivete: in questa forma **COSA VORREI FARE COME FARLO ENTRO IL INSIEME A FATTO SINO (OBIETTIVO SINGOLO) (DATA)**

Vi verranno idee poi conservate tale foglio, io ne scrivo uno all'anno, e ogni 2 o 3 mesi vedete a che punto siete dell'obbiettivo.

8

Ritroverete interesse nella vita e realizzerete voi stessi buona felicità a tutti!

Il segreto dei bambini felici

Un neonato è felice quando vede soddisfatti tutto i suoi bisogni, d'affetto, di nutrimento, di appartenenza, di sicurezza.

Crescendo i bisogni si articolano, ma non cambiano poi di molto (una ragazza che si impegna a fondo per curare il suo aspetto fisico cerca affetto e autostima, un uomo che vuole comprare l'ultimo modello di auto sportiva anche: noi adulti non siamo poi così imprevedibili!)

Quando un bambino fa delle richieste, dietro ad ognuna di queste c'è un bisogno, che va indagato e soddisfatto.

Il bambino fa i capricci?

Cosa vuole dirci? Forse ha bisogno della nostra attenzione? Vuole sentirsi amato?

Il bambino parla sempre in tono lagnoso? Vuole attenzione e ha capito che voi gliela date solo se si lamenta.

Il bambino si dimostra arrabbiato? Cercate di capire cosa c'è sotto questa rabbia, forse vorrebbe essere ascoltato, forse ha bisogno di coccole, ma non sa come chiederle.

L'adulto ha la responsabilità di comunicare in modo corretto col bambino, il bambino deve ancora imparare! E impara da voi! Il segreto per avere dei bambini felici, e facili, sta nell'essere positivi, allegri, festosi!

Se voi fate giocare i bambini, li fate ridere, divertire, potete far loro bere anche l'olio di fegato di merluzzo e loro penseranno che è squisito!

Noi non nasciamo allegri o tristi, ma dobbiamo lavorare ogni giorno per essere felici, 03/05/2011 - 10.56 Modi pratici per trovare la felicità Pagina 8 di 12 la positività e l'allegria sono doti da coltivare ogni giorno, non solo un dono ricevuto!

Se proprio dobbiamo fare un regalo ai nostri figli, facciamo che sia quello di avere dei genitori gioiosi, che si divertono a giocare, che ridono e scherzano (attenzione: scherzare non significa schernire, potete prendere in giro voi stessi e il bambino imparerà a non prendersi troppo sul serio, ma non dovete prendere in giro i vostri bambini, poiché si sentiranno svalutati e non si confideranno mai con voi, perché non avrete mai la loro fiducia).

Facciamo un esperimento: Il solito giorno con voi adulti che "rompete", fai questo fai quello... e il giorno dopo proviamo un giorno "speciale": C'è un bel cartellone con una stella in palio per ogni azione corretta dei membri della famiglia, ogni 5 stelle, 1 premio! Ci si veste facendo le smorfie, per ogni indumento una smorfia diversa, vince chi si veste prima! Non si mangia la verdura, ma la fricassea di mare del Capitano

Occhiolungo! E chi finisce tutto trova il tesoro! Non si va a fare una passeggiata, ma a esplorare il Bosco del folletto Lievepelo! Dove si nasconderà? Quando torneremo a casa faremo una bella battaglia coi cuscini e... chi perde pagherà pegno: sollettico fino allo sfinimento! Non si studia! La mamma mi racconterà la storia di come gli egizi mangiavano le cavallette e impareremo a contare con i dolcetti e suoneremo con i bicchieri! Dopo cena non sparecchieremo la tavola, bensì faremo la gara delle stoviglie, chi ritira più stoviglie vince la porzione di dolce più grossa per domani! Oggi si va a dormire accompagnati dalla fata del sonno, che abbiamo appeso sulla finestra e che tiene lontani mostri e brutti sogni! Ma che sogni brutti ci possono essere dopo una giornata così? I bambini si addormenteranno come sassi!

Ogni giorno allora inventate cose nuove, vi servirà sentirvi vivi e carichi di energia e i vostri bambini saranno davvero felici, vorranno imparare, vi pregheranno di fare i compiti, vi aiuteranno con grande slancio, vi riempiranno di abbracci e baci!

Allora, avete deciso che tipo di giorno volete passare con i vostri bambini?

Ricordate che ci sono moltissime cose interessanti da fare con un bambino, oltre che dargli da mangiare, cambiarlo, tenerlo in braccio, coccolarlo.

Il bambino impara sempre e, se è vero che ama molto la routine, ama molto anche il divertimento! Divertendosi impara! Con il gioco accresce le proprie capacità, cognitive, fisiche ed emotive, ma soprattutto impara ad affrontare la vita col sorriso!

J. Ciardi ci insegna: Dire che un bambino è amato è, sostanzialmente, come dire che i genitori giocano con lui e provano un normale piacere a giocare con lui.

Volete un bambino felice? Fatelo sentire amato! Giocate giocate giocate, ridete ridete ridete, date spazio alla fantasia, entusiasmatevi... a dire il vero è il segreto di tutte le persone felici!

Come essere felici: dove possiamo trovare l'appagamento personale? A tale proposito probabilmente vivi sentendo che ogni giorno è uguale? Le medesime abitudini sono portate avanti quotidianamente? La realtà è che parecchie persone vivono senza avere un obiettivo. Tutto è talmente scontato. Lavorano duramente per soddisfare le loro voglie e dopo che hanno avuto l'eccitazione fugace tutto ritorna come era in precedenza. Per questo su internet c'è un nuovo ebook che ti spiega come essere felice.

Per alcune persone l'esistenza è poi così malinconica al punto da arrivare a chiedere in prestito denaro ai conoscenti solamente per coltivare i loro vizi. Tuttavia tutto ciò porta solo assuefazione e sconforto. Essi tentano di trovare

esaltazione in esperienze ingannevoli e in questo modo perdono le loro energie e soldi al posto di utilizzarli per realizzare gli obiettivi.

Molte persone hanno in merito a ciò vogliono che non conducono a gioire.

Pensiamo che se li soddisfiamo raggiungeremo la felicità tuttavia questa è solamente un'illusione. Tali desideri conducono infatti solo piaceri temporanei. Tali piaceri non permettono di creare un futuro positivo per se stessi e per le persone che si amano e quindi non permettono di raggiungere la felicità.

Gli uomini che si sentono bene quotidianamente hanno invece una caratteristica che li accomuna. Essi coltivano un sogno e sanno cosa vogliono manifestare nella loro esistenza. Questo da loro energia e significato alle loro vite. Stanno ascoltando la loro anima e stanno vivendo nel miglior modo possibile seguendo le loro passioni. Tutto ciò è molto diverso da chi vive ogni giornata in attesa che arrivi sera. Questo difatti

non è vivere ma morire piano piano. Per riuscire ad apprendere come essere felice copri il blog della crescita personale.

Se vuoi trovare il significato vero e essere soddisfatto nella tua vita, dovrai perciò comprendere qual'è l'obiettivo della tua esistenza. Ognuno di noi ha un destino unico, un viaggio ideato in modo specifico nella vita.

Attieniti ad esso e riuscirai a raggiungere la felicità. Trascuralo e continuerai a perdere risorse e a peggiorare la tua esistenza. Fino a questo momento hai capito ciò che non dovesti fare per essere felice e quello che hai bisogno di fare. Ma come fare perciò con precisione ad essere felici? Ecco in merito a ciò un piano d'azione utile e semplice da mettere in pratica:

Comprendi quali sono i tuoi talenti

* Forgia una visione del tuo futuro e visualizza quel sogno dentro di te

* Crea un piano d'azione che descriva i tuoi scopi e scegli quali azioni dovesti praticare per realizzarli

* Di ai tuoi amici del tuo piano d'azione e impegnati a fare cinque azioni una volta al giorno per realizzare il tuo sogno Nel momento in cui noterai che le tue azioni staranno portando risultati, tutto ciò diventerà una fonte naturale di ispirazione. Invece di perdere risorse e soldi con le cattive abitudini, investirai nella tua esistenza creando una spirale soddisfacente di successo. Rinunciando a soddisfare i desideri che portano un piacere temporaneo, sarai in grado di liberarti dalle cattive abitudini. Scegliendo di vivere in base alle tue finalità e ascoltando il tuo cuore, ti libererai dalle catene della routine e troverai il reale significato e la felicità nella tua vita. Per migliorare tutti gli aspetti della tua vita e scoprire utilissime risorse per raggiungere i tuoi obiettivi e realizzare le tue aspirazioni.

L'atteggiamento che si tiene, nell'affrontare il quotidiano, tanto nelle piccole cose quanto nelle difficoltà, può influire in maniera determinante sull'esito delle nostre giornate e della nostra vita in genere. □

2

Essere positivi non significa guardarsi attorno con gli occhiali dalle lenti rosa. L'obiettività nel valutare persone, situazioni, problematiche non deve mai venire meno. Ciò che è certo è che affrontare la vita, volendo credere che le cose andranno per il meglio, spesso aiuta a far sì che questo accada davvero.

3

Può succedere di attraversare un periodo particolarmente difficile. Anziché lamentarci e piangerci addosso, proviamo a cambiare prospettiva. Spesso, i nostri problemi non sono nulla se paragonati a quelli di chi sta effettivamente peggio di noi.

4

Credere che si possa risolvere positivamente un problema, spesso ci dà una spinta in più, ciò fa emergere la nostra determinazione e il nostro coraggio, anche quello che pensavamo di non possedere affatto.

5

Rimuginare in continuazione su un problema, non aiuta certo a risolverlo, anzi spesso finisce col farlo diventare più grande di quanto non sia. Piuttosto, parlare con qualcuno, chiedi consiglio. L'opinione di altre persone può aiutarti a ridimensionarlo e ad affrontarlo con più serenità.

6

La felicità non si ottiene possedendo ricchezza, successo, bellezza e fama, ma lottando e riuscendo così a conquistare ciò che desideriamo, con la consapevolezza di averlo fatto da soli.

7

Imparate ad essere soddisfatti di ciò che avete. Una semplice margherita può essere bella quanto un'elegante orchidea. Ciò che conta è essere circondati da cose e persone che ci si confanno.

8

Una sana competitività ci può aiutare a raggiungere i nostri obiettivi, l'invidia ci aiuta solamente a distruggerli una volta che li abbiamo conquistati. Cerca dei modelli da ammirare, non da imitare.

9

Non pensare mai di non essere all'altezza di amici, cugini, colleghi di lavoro, di essere meno bello, interessante o brillante. Tutti possediamo una nostra bellezza speciale, sta a noi saperla tirare fuori e mostrarla.

10

Ogni giorno, poniti un obiettivo da raggiungere. Non occorre che sia qualcosa di importante, basta una piccola cosa, come cercare di arrivare a sera senza lamentarti di nulla o preparare un dolce che ti pare troppo complicato per le tue capacità. La fiducia in se stessi la si trova nei dettagli, non nei grandi eventi.

11

Quando ti senti giù di morale, prova a buttare fuori il tuo malumore...scrivendo. Spesso vedere nero su bianco, la forma del proprio disagio, aiuta a comprenderlo meglio. E di certo, poi ti sentirai più leggero.

12

Piangere è uno sfogo più che lecito. Piangere ci aiuta a sciogliere il nodo in gola che ti fa sentire come se non riuscissi più a respirare. Piangere non è un sintomo di debolezza, ma aiuta a liberare lo spirito, rilassarsi...e fa anche gli occhi belli.

13

Ogni cosa ha un inizio e ogni cosa ha una fine, anche il dolore e i periodi più infausti. Quando state attraversando una fase buia, pensate che ogni giorno che passa è un giorno in meno che dovrete aspettare per rivedere la luce.

14

Il dolore non è solamente negatività. Il dolore è anche una risorsa e una ricchezza, che ci rende più consapevoli di noi stessi, più forti e ci fa imparare ad apprezzare le cose belle che abbiamo.

15

Coltivare un hobby, leggere, dipingere, ascoltare musica, fare cose e mantenersi attivi, stimola non solo il fisico, ma anche la mente, aprendoti orizzonti e prospettive nuove.

Nota:...

Ti ho dato buone idee sfruttale diligentemente, non rispondere con la solita frase banale "... ma tutto questo è difficile e altri bla... pla...!!!" ragiona attentamente. Se non siamo felici è soltanto perché, vogliamo esserlo con le situazioni sbagliate

Claudio