

NICULESCU

fii
fericit, :)
fii
tu însuși

GHIDUL ADOLESCENȚILOR

Penny Alexander
Becky Goddard-Hill



Mulumim întregii echipe de la HarperCollins, care militează pentru fericire, și în mod special lui Michelle IAnson și lui Lauren Murray pentru sprijinul, munca asiduă și entuziasmul extraordinar dedicate acestei cărți. Îți mulțumim, Josephine Dellow, pentru ilustrațiile tale magice.

Becky - Adolescența mea a fost populată de prieteni minunați care îmi sunt în preajmă și în ziua de azi. Cu dragoste, pentru Helen, Mel și Naomi, care m-au ținut de mână pe tot parcursul adolescenței și care nu mi-au dat niciodată drumul, și cetei de frați, Charley, Dave, Mikey și Sweeny, care mi-au păzit dintotdeauna spatele. Vă mulțumesc, prieteni dragi, însemnați totul pentru mine.

Penny - Le mulțumesc tuturor acelor personaje care mi-au făcut adolescența petrecută la neciurile celor de la Macc și Hull atât de distractivă. Le mulțumesc părinților mei pentru toată răbdarea lor. Le mulțumesc adolescenților care mi-au fost elevi și propriilor mei copii - am învățat atât de multe de la voi. Adolescenților de pretutindeni aflați în călătoria prezentului, fiți fericiți, fiți voi înșivă.

#behappybeyou

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ALEXANDER, PENNY

Fii fericit, fii tu însuși : ghidul adolescenților / Penny Alexander, Becky Goddard-Hill ; il. de Josephine Dellow. trad. de Luiza Mohonea. - București : Editura Niculescu, 2020
ISBN 978-606-38-0537-0

I. Goddard-Hill, Becky
II. Dellow, Josephine (il.)
III. Mohonea, Luiza (trad.)

159.9

© HarperCollins Publishers 2020

© Penny Alexander and Becky Goddard-Hill (text)

© Shutterstock.com for images on pages 33, 34, 53, 70, 156 and 173

© Josephine Dellow (all other illustrations)

Titlu original: *Be Happy Be You. The Teenage Guide*, by Penny Alexander and Becky Goddard-Hill, illustrated by Josephine Dellow

© Editura NICULESCU, 2020

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Renata Roșu

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Adaptare copertă: Carmen Lucaci

Tipărit la Tipografia REAL

ISBN 978-606-38-0537-0

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodușă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Penny Alexander

Becky Goddard-Hill

fi
fericit, :)
fi
tu însuți

Ghidul adolescenților

Ilustrații de Josephine Dellow

Traducere de Luiza Mohonea



NICULESCU

FERICIREA

A alege să fii fericit este cel mai important lucru pe care îl faci în viață. Potrivit unui studiu, 72% dintre adolescenții din Europa sunt de acord cu această afirmație.

Dar chiar și când știi deja că fericirea ține de alegere, nu de întâmplare, și că ar trebui să fie prima dintre prioritățile tale, rămâne totuși o provocare, nu-i așa?

A ști să fii fericit poate fi dificil.

Scopul acestei cărți este acela de a-ți arăta cum să preiei controlul stării tale de bine și să o sporești.

Aceasta are trei părți:

- Fericit în pielea ta
- Fericit în relațiile tale
- Fericit în comuniune cu restul lumii

Uneori, adolescența poate fi tumultuoasă, așa că fiecare parte tratează diferite probleme cu care te-ai putea confrunta și include acțiuni la care poți recurge pentru a-ți face viața mai bună și mai productivă. Toate problemele atinse se sprijină pe cercetări științifice astfel încât vei ști și *de ce* fiecare dintre ele funcționează, nu doar *cum*.

creierul tău în timpul adolescenței

Scanarea IRM (Imagistică prin Rezonanță Magnetică) a arătat că în adolescență creierul nostru trece prin schimbări structurale masive. Se creează importante rețele neuronale care ne afectează viitorul. Aceasta este perioada cea mai propice pentru a dobândi câteva abilități legate de fericire și pentru a-ți însuși o grămadă de idei care să te ajute să te menții sănătos și puternic din punct de vedere emoțional.

amigdala cerebrală este cea părticică din creierul nostru care are rolul de a procesa emoții precum frica sau plăcerea. Aceasta este foarte sensibilă și mult mai activă în adolescență, motiv pentru care simți lucrurile atât de profund. Acest lucru poate face adolescența dificilă. Un lucru foarte folositor pe care îl poți face în această etapă este acela de a învăța câteva metode prin care să devii mai calm și mai optimist.

destinația: fericirea

Ți se întâmplă vreodată să te gândești:

- Ce fericit aș fi dacă aș fi în locul lui X.
- Ce fericit aș fi dacă aș face cutare lucru.
- Ce fericit aș fi dacă aș semăna mai mult cu X.

Dacă gândești în felul acesta (tuturor ni se întâmplă din când în când), atunci vezi fericirea ca pe o destinație, ... un loc în care trebuie să ajungi.

În această carte, ne vom concentra asupra fericirii ca și când ar fi o călătorie în care pornești, astfel încât să te poți bucura de prezentul tău, de fiecare zi care îți este dată, nu doar când sau dacă ajungi într-un punct anume.

adaptarea hedonistă

Adevărul este că nu ai nevoie de slujba, tunsoarea, marca de pantofi sport sau cercul potrivit de prieteni pentru a fi fericit, și chiar dacă obții aceste lucruri, probabil că vei fi fericit doar pentru scurtă vreme înainte de a te simți din nou așa cum o făceai la început.

Potrivit unui studiu, câștigătorii la loterie chiar dacă se simțeau grozav la început, 18 luni mai târziu nu erau mai fericiți decât cei care nu câștigaseră nimic.

Nu ți se pare ciudat?

Același lucru este valabil și pentru cei care au parte de accidente teribile, ce au un puternic impact asupra vieții lor. S-a dovedit că, în ciuda traumei inițiale, cei mai mulți dintre oameni se întorc la nivelul de fericire la care erau înainte de accident – nivelul de bază de fericire.

Acest lucru se numește adaptare hedonistă și, potrivit ei, orice s-ar întâmpla, vei reveni de fiecare dată la nivelul de fericire de la care ai pornit, fiind permanent în căutarea unei noi doze de fericire. Este extenuant.

O variantă mai bună ar fi aceea de a ridica nivelul de fericire de la care pornești, dar este cu puțință un asemenea lucru?

Răspunsul este da. Iar această carte îți va arăta cum să faci acest lucru.

cei 40% esențiali

Oamenii de știință sunt de părere că tu controlezi 40% din fericirea ta, iar restul depinde de genetică și de circumstanțe. 40%, adică aproape jumătate din întreaga ta fericire!

Chiar merită să-ți concentrezi energia și să exploatezi acest procent.


cum să folosești această carte

Gândește-te la această carte ca la o pungă cu bomboane asortate. Unele dintre activități îți vor plăcea foarte mult și te vor stimula, în vreme ce altele nu te vor atrage foarte mult.

Repetă ceea ce ți se potrivește cel mai bine, dar asigură-te totuși că le încerci măcar pe toate.



lucrurile de care vei avea nevoie

 Un caiet – cartea este presărată cu sugestii de jurnal prin care vei fi încurajat să-ți notezi și să-ți desenezi ideile și să le organizezi în hărți mentale. Memoriul este, prin definiție, o consemnare a evenimentelor de zi cu zi, pe când un jurnal este mai versatil – poți încerca diferite exerciții, ține evidența, explora griji, năzuințe și temeri, ce preferi.

Nu există așa da sau așa nu, și nici reguli. Unii sunt de părere că a pune pe hârtie lucrurile bune sau rele ajută, iar alții își setează cronometrul la 10 minute și în acest timp scriu tot ceea ce trebuie să-și scoată din minte – o descărcare mentală! Cine știe dacă jurnalul tău nu va lua forma unor schițe sau mâzgăleli în locul cuvintelor?

Fă o încercare și descoperă ce ți se potrivește.

Strategiile care vizează fericirea sunt ușor de învățat și totuși atât de eficiente. Fără îndoială că și ție îți este la îndemână să fii fericit fiind tu însuși.

#behappybeyou

totul pornește de la tine

Singura persoană care îți stă alături întreaga ta viață, încurajându-te zi de zi și veghind la starea ta de bine – fizică, socială, spirituală și emoțională..., ești chiar TU!

Prin urmare, trebuie să fii în cea mai bună formă deoarece ești propriul tău îngrijitor și cel mai bun prieten pentru tine însuși.



tu ești cel care alege

A fi fericit se reduce adesea la alegerile tale și nu la voia întâmplării, iar aproape jumătate din fericirea ta se află în mâinile tale.

Modul în care privești lucrurile este hotărâtor și te încurajăm să-ți vezi abilitatea de a-ți influența propria fericire ca pe o oportunitate extraordinară.

cele trei tipuri de fericire

Cercetătorii au descoperit că poți, fără urmă de îndoială, să-ți sporești fericirea, organizându-ți viața în așa fel încât să cuprindă mai multe **plăceri, recompense și activități semnificative.**

Acestea sunt cele trei tipuri de fericire.

În acest capitol, vom analiza diferitele tipuri de fericire și îți vom arăta cum să ții mai multe dintre ele în pânza vieții tale frumos croite.

Plăcerile simple sunt doze rapide de plăcere – cum ar fi să mănânci ciocolată, primul sărut sau să simți razele soarelui pe fața ta –, iar acestea erup în sentimente pozitive care îți îmbunătățesc starea de spirit. Este posibil ca aceste plăceri să nu dureze mult și să te obișnuiești cu ele. Cel de-al 10-lea baton de ciocolată cu siguranță că nu va avea un gust la fel de bun ca primul! Însă plăcerile simple sunt un mod rapid și eficient de a-ți îmbunătăți dispoziția.

Recompensele sunt acele activități care ne induc o stare de relaxare. Spre deosebire de plăcerile simple, cu cât te dedici mai mult recompenselor, cu atât îți produc mai multă plăcere. Printre recompense se numără meditația, a învăța să cânti la chitară sau activitățile artistice.

Activitățile semnificative aduc o fericire mai durabilă. Printre acestea se pot număra activismul, voluntariatul sau grija pentru natură – toate fiind moduri prin care poți schimba lumea într-un fel sau altul.

Așadar, hai să trecem la treabă. Hai să facem primul pas spre a mări nivelul de fericire al celei mai importante persoane de care vei avea vreodată grijă...



(După care ne vom ocupa de restul planetei și de toți oamenii care o populează!)

1 50 de lucruri care aduc fericire

O atitudine bazată pe recunoștință
aduce mari rezultate.

Yoghinul Bhajan, indiano-american, adept al sikhismului.

A te concentra asupra lucrurilor pozitive din viața ta și a fi recunoscător pentru ele sunt două dintre cele mai ușoare moduri de a-ți spori fericirea – acțiuni simple și eficiente pe care poți începe imediat să le pui în practică.

Lucrurile asupra cărora te concentrezi se amplifică în mintea ta. Prin urmare, cu cât ne concentrăm mai mult asupra lucrurilor pozitive din viața noastră și devenim conștienți de ele – de lucrurile pentru care suntem recunoscători –, cu atât se amplifică mai mult în mințile noastre, le putem savura mai mult și le putem prelungi efectul.

pastila de știință

Recunoștința provoacă o creștere a producției de dopamină în creierul nostru (hormonul stării de bine). Aceasta generează în creier o dorință și mai mare de recunoștință (orice lucru care generează dopamină îți face creierul să dorească repetarea aceluia lucru). Pe urmă, creierul nostru începe să caute mai multe lucruri pentru care să fim recunoscători.

recunoștința are beneficii precum:

- Un somn mai liniștit și reducerea nivelului de anxietate și depresie.
- O rutină mai eficientă a exercițiilor fizice și atenuarea durerilor fizice.
- Un nivel ridicat de optimism, determinare, atenție, entuziasm și energie.

Iar lista ar putea continua..., nenumărate studii dovedind că este foarte benefic (dând chiar dependență) să te concentrezi asupra lucrurilor pozitive din viața ta și să fi recunoscător pentru ele.

cum să-ți planifici o viață fericită

Paul Dolan a scris o carte intitulată „Rețeta fericirii”¹ în care sugerează că atunci când vine vorba despre fericire ar trebui „să alegem, să planificăm și să acționăm”. Cu alte cuvinte:

- 1 Hotărăște ceea ce îți aduce plăcere și determinare.
- 2 Planifică-ți viața astfel încât să conțină toate aceste lucruri.
- 3 Aplică-le.

Subliniem, este vorba despre lucruri simple, însă vei avea multe beneficii dacă îți iei fericirea în propriile mâini.

¹ În original, „Happiness by Design”.

fă o listă cu lucrurile care te fac fericit

Cu toții avem o mulțime de lucruri care ne fac viața mai fericită, dar uneori uităm cu ușurință de acest aspect atunci când avem o zi proastă. Te provocăm să găsești 50 de lucruri pentru care ești recunoscător.

Poți face aceasta pe măsură ce descoperi sau trăiești lucruri care te fac fericit, sau reconstituindu-le din memorie. Îți poate lua zile întregi sau poate chiar luni, însă aceasta nu contează câtuși de puțin. Scopul este acela de a căuta cu tot dinadinsul ceea ce te face fericit. Pe măsură ce notezi fiecare astfel de lucru, mulțumește pentru el – recunoaște cât de fericit te-a făcut. (Poți face aceasta fie cu voce tare, fie în gând, rezultatul fiind același în ambele cazuri.)

Dacă te blochezi, atunci gândește-te la simțurile tale. Ce imagini, mirosuri și sunete te fac fericit? Ce îți place să guști sau să atingi? Sau ce oameni, filme, cărți, sporturi îți plac?

Îți sugerăm să pui lista la vedere atunci când este gata (sau chiar când încă mai lucrezi la ea), pentru a-ți aminti de toate lucrurile pozitive din viața ta pentru care ești recunoscător.

fii fericit, fii tu însuți...

... planificându-ți viața astfel încât să conțină cât mai multe dintre lucrurile de pe lista ta. Dacă unele dintre aceste lucruri sunt mai greu accesibile – cum ar fi o vacanță într-un loc însorit sau discuția cu un fost profesor –, îți rămâne mereu posibilitatea de a le accesa în memoria ta. Memoria este un loc cu o încărcătură puternică pe care poți să-l vizitezi și care îți poate furniza sentimente pline de căldură și fericire de fiecare dată când îți dorești acest lucru.



2 o atitudine „da, pot face”

Fie că îți închipui că poți
sau că nu poți, ai dreptate.
Henry Ford, industriaș american

cum să-ți schimbi modul de gândire

O atitudine pozitivă nu se rezumă la haine în culori țipătoare și la a cânta hituri din „Omul spectacol”. Aceasta presupune, mai degrabă, să te concentrezi asupra lucrurilor pe care le poți controla sau pe care le poți face, în loc să te concentrezi asupra lucrurilor pe care nu le poți controla sau pe care nu le poți face.

Viața este deseori dură și, chiar dacă îți propui să ai o gândire pozitivă și o atitudine veselă și optimistă, vor exista momente în care te vei simți cât se poate de doborât și lipsit de speranță. Aceasta este viața reală până la urmă și se pot întâmpla diverse lucruri. Nu ne putem preface că aceste momente grele nu există, și nici că nu este dracul chiar atât de negru.

Atunci, ce îți rămâne de făcut dacă nu poți alunga tristețea ca prin minune? Ei bine, trebuie să te descarci plângând sau țipând, să vorbești sau să scrii în jurnalul tău despre ceea ce simți. Oricare metodă funcționează mai bine în cazul tău, aceasta te va ajuta să devii conștient de sentimentele tale și să ți le exprimi.

ÎNSĂ nu este indicat să rămâi prea multă vreme în această stare.
Ai o viață de trăit.

Nu poți pune întotdeauna în practică schimbările pe care ți le-ai dori, dar îți poți schimba mentalitatea astfel încât să se sprijine pe încredere, optimism și dezvoltare. Abilitatea de a-ți reveni după o perioadă dificilă se numește rezistență și nu reprezintă ceva ce fie ai, fie nu ai, ci este ceva ce cu siguranță poți dobândi. Și îți va fi de un imens ajutor întreaga ta viață.

pastila de știință

Știi că îți poți schimba structura creierului? Pare ceva extras dintr-un film SF, nu-i așa? Însă nu este așa; de fapt, este o capacitate absolut uimitoare pe care o avem cu toții.

Cercetătorul Norman Doidge a descoperit că creierul are capacitatea de a se schimba fizic ca urmare a modului nostru de a gândi. Acest lucru se cheamă neuroplasticitate. Mai exact, dacă îți impui în mod constant să ai gânduri pozitive, îți poți restructura creierul și dezvolta acele zone care stimulează sentimentele pozitive. Acest lucru te va face în egală măsură mai fericit și mai optimist în mod instinctiv.

Să începem, așadar, să exersăm această atitudine „da, pot face”.

Când situația este cu adevărat dificilă, trebuie să-ți canalizezi în mod deliberat mintea către ceea ce **POȚI** face. Este un mod infinit mai bun de a-ți consuma energia decât a te concentra asupra a ceea ce nu poți schimba și îți antrenează creierul pentru rezolvarea problemelor și pentru optimism.

O atitudine pozitivă și întreprinzătoare chiar te ajută să fii mai rezistent.

Iată câteva exemple ale aplicării acestui principiu:

- Dacă te așteaptă un examen greu și ești stresat, te poți concentra la a crea un plan de recapitulare și a te pregăti pentru el, în loc să te concentrezi la frica de acel examen.
- Dacă ești martor la modul în care prietenul tău este hărțuit la școală, în loc să te simți neajutorat, poți asculta grijile lui și poți discuta cu un adult în care ai încredere.

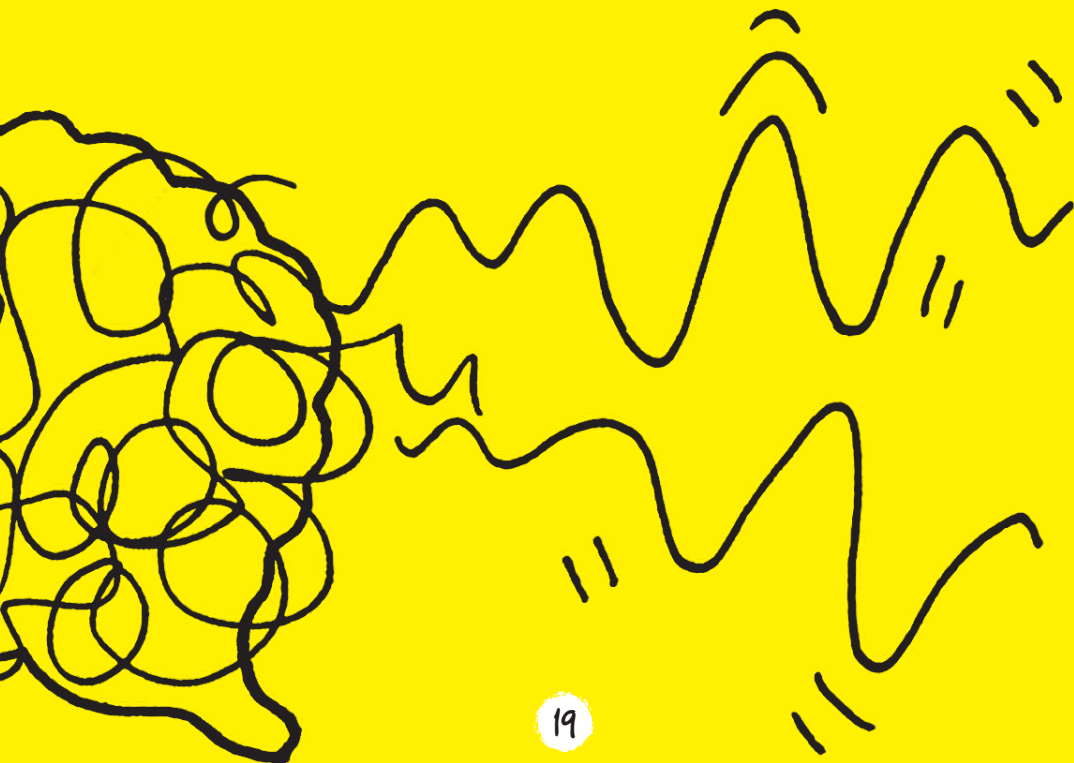


să vedem dacă poți da dovadă de reacții de tipul „da, pot face” în următoarele situații:

- ✓ Ai lipsit câteva săptămâni de la școală pentru că ai fost bolnav și te chinui să ții pasul la ore. Poți...
- ✓ Prietena ta cea mai bună este complet absorbită de trupa cu care cântă, iar tu te simți singur. Poți...
- ✓ Vrei să dai o probă pentru piesa de teatru care se montează la școală, însă ai prea multe emoții. Poți...

fii fericit, fii tu însuți...

... devenind stăpân pe gândurile tale printr-o atitudine „da, pot face”.



3 emoțiile

Sentimentele se aseamănă foarte mult cu valurile. Nu le putem opri să se rostogolească, însă putem alege pe care să-l călărim.

Jonatan Mårtensson, jucător de fotbal suedez

Prin câte emoții diferite treci într-o singură zi? Câte dintre ele sunt plăcute, câte sunt neplăcute?

Toate emoțiile sunt răspunsuri firești – cu toții trecem prin ele –, chiar dacă unele reprezintă experiențe mai dificile sau mai neplăcute. Este benefic să avem în vedere că acestea au totuși un scop și că pot servi drept indicatori care ne dau de știre despre cum ne simțim și ce trebuie să schimbăm. De vreme ce nu ne putem selecta emoțiile, doar fiind pe deplin conștienți de ele vom atinge o stare de fericire autentică.

Fiind capabili să ne identificăm și să ne catalogăm sentimentele, vom reuși să avem un minim control asupra acelor pe care le lăsăm să ne afecteze gândurile și acțiunile.

pastila de știință

Cercetătorii de la Universitatea Harvard și de la Universitatea Washington au încercat să realizeze o hartă a modului în care se dezvoltă emoțiile – *abilitatea de a cunoaște și de a eticheta în mod corect diferitele emoții prin care treci*. Persoanele cu o capacitate ridicată de diferențiere a emoțiilor, care știu să le recunoască, sunt mai înclinate să folosească strategii de adaptare mai bune în situații stresante, pe când cele cu o capacitate scăzută de diferențiere a emoțiilor, care nu știu cum să le descâlcească, sunt mai predispuși să apeleze la alternative greșite de a trece peste emoțiile negative, cum ar fi agresivitatea sau alcoolul.

Așadar, dacă nu îți înțelegi sentimentele, ești mai predispus să reacționezi într-un mod negativ.

Ai fi tentat să crezi că abilitatea de a-ți eticheta emoțiile se perfecționează odată cu trecerea anilor, când de fapt aceasta ia naștere la începutul adolescenței. Cercetătorii pun acest lucru pe seama faptului că adolescenții încep brusc să se confrunte simultan cu o mulțime de emoții complexe. Pe măsură ce acestea devin mai încălcite și mai difuze, îți este din ce în ce mai greu să le ții în frâu.

captează undele fericirii

A ține un jurnal sau o evidență poate fi o metodă excelentă care să te ajute să-ți diferențiezi emoțiile și să te distanțezi puțin de ele. Identificându-ne emoțiile și apoi observându-le de la distanță ne putem împiedica sentimentele să se transforme în gânduri și acțiuni negative.

Încearcă aceste ponturi pentru a rămâne ancorat în captarea undelor emoționale pozitive:



Fă o listă cu toate emoțiile prin care ai trecut azi, încercuiește-le pe cele pozitive și scrie despre una dintre ele.

Bucură-te de victorii!



Trei lucruri care m-au făcut să mă simt fericit azi...



Cinci lucruri care m-au făcut să mă simt calm azi...



M-am simțit mândru de mine când...



Mi-a plăcut foarte mult să...



Familia mea mă admiră pentru...



Cinci mici succese pe care le-am înregistrat azi...



Punctul culminant al zilei a fost pentru mine...



Cea mai importantă calitate a mea este...



Trei dintre lucrurile care mă fac unic sunt...



Sunt nerăbdător să...

- Cinci lucruri sau oameni pentru care sunt recunoscător sunt...
- Mă simt în largul meu când...
- Cel mai mare succes de săptămâna aceasta a fost...
- Mă simt cel mai bine în pielea mea când...
- Lucrurile care m-au făcut să râd azi au fost...

te lupți cu o emoție dificilă?

✍ Pentru jurnal, încearcă aceste ponturi care să te ajute să identifici o emoție complicată. Cu cât ești mai conștient de un sentiment dificil, cu atât poți interveni mai repede pentru a-l opri să te copleșească.

- Dacă acest sentiment ar fi o culoare, ea ar fi...
- Dacă acest sentiment ar fi un fenomen meteorologic, el ar fi...
- Dacă acest sentiment ar fi un peisaj, el ar fi...
- Dacă acest sentiment ar fi muzică, ar suna ca...
- Dacă acest sentiment ar fi un obiect, el ar fi...

Ți se pare că anumite ponturi funcționează mai bine în cazul anumitor sentimente?

fi fericit, fi tu însuți...

...folosindu-ți jurnalul pentru a-ți analiza emoțiile. Încearcă lucruri diferite și descoperă ceea ce funcționează pentru tine. Caută părțile bune, bucură-te de lucrurile pozitive, fii recunoscător și, cu toată convingerea, lasă lucrurile negative să se reverse, dar încearcă să nu te pierzi în ele!