

## Lasă grijile începe să trăiești

1. Lucruri fundamentale pe care ar trebui să le știți
  1. Traiți în „compartimente etanșe de timp”
    1. Închideți ușile de fier către trecut și viitor. Trăiți în compartimente etanșe de timp. Ce ar fi să vă puneți întrebările de mai jos și să notați răspunsurile?
      1. Am tendința să amân să trăiesc în prezent, făcându-mi griji pentru viitor, O formulă magică pentru a scăpa de griji pentru viitor, ori să tânjesc la „o grădină vrăjită de trandafiri aflată undeva la orizont”?
      2. Îmi amărăsc uneori prezentul regretând lucrurile întâmplare în trecut – lucruri cu care s-a terminat pentru totdeauna?
      3. Mă trezesc dimineața hotărât să acaparez ziua – să scot tot ce se poate din cele 24 de ore?
      4. Pot obține mai mult de la viață „trăind în compartimente etanșe de timp”?
      5. Când voi începe să fac asta? Săptămâna viitoare? ...Măine? .... Astăzi?
    2. O formulă magică pentru a scăpa de griji
      1. Întrebați-vă: „Care este cel mai rău lucru ce se poate întâmpla?”
      2. Pregătiți-vă să acceptați situația, dacă nu aveți încotro.
      3. Procedați apoi cu calm la atenuarea răului.
    3. Ce puteți păți din cauza grijilor.
      1. Inima este afectată de griji, hipertensiunea arterială este alimentată de griji, reumatismul poate fi provocat de griji, de dragul stomacului, faceți-vă mai puține griji, grijile pot duce la gripa, grijile și tiroida, diabetul ce se lasă pradă grijilor. (câteva capitole din cartea: „Încetați cu grijile și însănătoșiți-vă” – Edward Podolsky.)
      2. Dr. Russel L. Cecil: a enumerat patru dintre cele mai obișnuite cauze ale artritei:
        1. Eșecul în familie
        2. Dezastrul financiar și necazurile
        3. Singurătatea și grijile
        4. Resentimentele conservate în timp.
      3. Dr. Israel Bran avea câteva sfaturi pentru bolnavii de tiroidă hipertensivă, cele mai relaxante forțe recreative sunt:
        1. Religia (credeți în Dumnezeu)
        2. Somnul (Învățați să dormiți bine)
        3. Muzica ( Iubiți muzica buna)
        4. Râsul (vedeți partea amuzantă a vieții) și sănătatea și fericirea vă vor aparține.
      4. „Cei ce nu știu să lupte cu grijile mor de tineri”.

2. Tehnicile fundamentale de analizare a grijilor.
  1. Cum să analizezi și să rezolvi problemele legate de griji
    1. Stabiliți care sunt faptele. Amintiți-vă că decanul Hawkes de la Universitatea de la Columbia spunea: „Jumătate din grijile din lumea asta sunt cauzate de faptul că oamenii încearcă să ia decizii înainte de a avea suficiente cunoștințe pe baza cărora să ia o decizie.”
    2. După ce cântăriți cu atenție care sunt toate faptele, luați o decizie.
    3. După ce ați luat o decizie, acționați! Ocupați-vă de punerea în practică a deciziei și ignorați orice neliniște legată de rezultatul ei.
  2. Cum să eliminați jumătate din grijile legate de afaceri
    1. Când dumneavoastră, sau un asociat, sunteți tentați să vă faceți griji din cauza unei probleme, scrieți pe hârtie următoarele întrebări și răspunsurile lor:
      1. Care este problema?
      2. Care este cauza problemei?
      3. Care sunt soluțiile problemei?
      4. Care este cea mai bună soluție?
3. Cum să vă învingeți năravul îngrijorării înainte de a vă învinge el pe dumneavoastră
  1. Cum să vă alungați din minte grijile
    1. Îndepărtați-vă grijile din minte căutând să fiți mereu ocupați. Activitatea susținută este una din cele mai bune terapii inventate vreodată de vindecare a îngrijorării.
  2. Nu vă lăsați doborâți de cărăbuș
    1. Nu vă agitați pentru nimicuri. Nu permiteți fleacurilor, simple termite ale vieții, să vă distrugă fericirea.
  3. O lege care vă scapă de multe griji
    1. Folosiți legea probabilității pentru a vă alunga grijile. Puneți-vă întrebarea: „Ce șanse sunt ca acest lucru să nu se întâmple?”
  4. Cooperați cu inevitabilul
    1. Colaborați cu inevitabilul. Dacă știți că nu vă stă în putere să schimbați sau să revizuiți o situație, supuneți-vă: „Asta este. Și nu puteu fi altfel.”
  5. Plasați o comandă „stop-pierderi” pe grijile dumneavoastră
    1. Plasați o comandă „stop-pierderi” asupra grijilor. Hotărâți cât de mult merită să vă neliniștiți din cauza unui lucru și refuzați să depășiți acest prag.
  6. Nu încercați să tăiați rumeguș cu fierăstrăul
    1. Lăsați trecutul să-și îngroape morții. Nu tăiați rumegușul cu fierăstrăul.
4. Șapte feluri în care puteți cultiva o atitudine mentală aducătoare de liniște și fericire
  1. Opt cuvinte ce vă pot transforma viața (Să ne umplem mințile cu gânduri de pace, curaj, sănătate și speranță, pentru că „viața este așa cum ne-o fac gândurile.”)

2. Prețul scump al răfuiei (Să nu încercăm niciodată să ne răfuim cu adversarii noștri, pentru că în acest fel ne vom face mai mult rău nouă decât lor. Să facem asemenea generalului Eisenhower: să nu pierdem nici o clipă gândindu-ne la cei care nu ne plac.
3. Dacă veți face asta, nu vă veți face niciodată griji din cauza nerecunoștinței
  1. În loc să ne facem griji din cauza ingratitudinii, să o anticipăm. Să ne amintim că din cei zece leproși pe care Isus i-a vindecat într-o zi – numai unul l-a mulțumit. De ce ne-am aștepta să primim mai multă recunoștință decât Isus?
  2. Să ne amintim că singura cale prin care ne putem afla fericirea nu este anticiparea recunoștinței, ci a dăruirii din bucuria de a dăruia.
  3. Să ne amintim că recunoștința este o trăsătură „cultivată”, așadar, dacă vrem să avem copii recunoscători, trebuie să îi educăm în acest spirit.
4. Ați da tot ce aveți pe un milion de dolari? (treceți-vă în revistă binecuvântările nu necazurile!)
5. Găsește-te pe tine și fi tu însuți: amintește-ți că nu mai e altul ca tine pe lume.(să nu îi imităm pe ceilalți. Să ne găsim pe noi înșine, pentru că „invidia înseamnă ignoranță”, iar „imitarea înseamnă sinucidere”.)
6. Dacă ai o lămâie fă o limonadă (Când soarta ne oferă o lămâie, să încercăm să facem o limonadă).
7. Cum să vă vindecați de depresie în 14 zile (Să uităm de propria noastră nefericire, încercând să aducem puțină fericire altora. „Când ești bun cu alții, cu tine însuți ești de fapt cel mai bun.”)
5. Modalitatea perfectă de a învinge grijile
  1. Cum și-au învins mama și tata grijile (Dacă Îl iubim pe Dumnezeu și îi respectăm poruncile totul va fi bine. William James: „Bineînțeles, remediul suveran al îngrijorării este credința religioasă”.)
6. Cum să nu ne facem griji din cauza criticii
  1. Amintiți-vă că nimeni nu lovește un câine mort ( Critica nedreaptă este adesea un compliment mascat. De multe ori înseamnă că ați stârnit gelozia și invidia. Amintiți-vă că nimeni nu lovește un câine mort.)
  2. Faceți ce trebuie și critica nu vă va răni (Străduiți-vă să faceți lucrurile cât de bine puteți, și apoi deschideți-vă umbrela și nu lăsați ploaia de critici să vă șiroiască pe ceafă.)
  3. Prostii pe care le-am făcut (să ținem un jurnal al prostiilor făcute și să ne criticăm pe noi înșine. Odată ce nu putem spera să fim perfecți, haideți să face ca a făcut E.H. Little: să cerem să fim criticați fără părtinire și constructiv.
7. Șase modalități de a preveni oboseala și îngrijorarea și de a vă menține energia și buna dispoziție la cote înalte
  1. Cum să vă bucurați de o ora în plus pe zi (odihniți-vă înainte de a obosi)
  2. Ce vă obosește și ce este de făcut (Învățați să vă relaxați la muncă)
  3. Cum să evitați oboseala și să arătați mereu tineri( Învățați să vă relaxați acasă)

4. Patru bune deprinderi de lucru, care vă vor ajuta să preveniți oboseala și îngrijorarea (Aplicați aceste patru bune deprinderi de lucru:
  1. Degajați-vă biroul de toate hârtiile, cu excepția celor de care aveți nevoie imediat.
  2. Faceți lucrurile în ordinea importanței lor.
  3. Când apare o problemă rezolvați-o pe loc, dacă aveți toate datele necesare luării unei decizii.
  4. Învățați să organizați, să delegați și să supravegheați.
5. Cum să alungăm plictiseala care produce oboseala, îngrijorare și resentimente (Pentru a preveni îngrijorarea și oboseala, munciți cu entuziasm.)
6. Cum să nu ne facem griji din cauza insomniei?
  1. Dacă nu puteți dormi, faceți ce a făcut Samuel Untermyer: Sculați-vă și lucrați sau citiți până ce vă ia somnul.
  2. Amintiți-vă că nimeni nu a murit din nesomn. Îngrijorarea datorită insomniei face, în general, mai multe ravagii decât lipsa somnului.
  3. Încercați să vă rugați, sau repetați psalmul 23 asemenea Jeanettei MacDonald.
  4. Relaxați-vă trupul.
  5. Faceți exerciții fizice. Aduceți-vă într-o asemenea stare de oboseală, încât să nu mai puteți sta treji.
8. Cum am învins grijile – 31 de povestiri adevărate.
  1. C. I. Blackwood: „Țineți minte, astăzi este mâinele pentru care v-ați făcut griji ieri. Puneți-vă întrebarea: de unde STIU că lucrul care mă îngrijorează chiar se va întâmpla?”
  2. Roger W. Babson.(economist de renume) Iată o metodă care merită un capitol întreg. Citiți istorie! Încercați să priviți din perspectiva miilor de ani – și veți vedea cât de neînsemnate sunt necazurile DUMNEAVOASTĂ la scara eternității!
  3. Elmer Thomas (senator de Oklahoma al Statelor Unite) mama fuse-se profesoară, așa că mi-a spus: „Fiule, trebuie să capeți o educație, trebuie să îți câștigi traiul cu mintea; trupul va fi întotdeauna un handicap pentru tine.”)
  4. R.V.C. Bodley „Când asupra vieții noastre suflă vânturi aprige, fierbinți și nu le putem împiedica, să acceptăm, și noi, inevitabilul. Și apoi să ne apucăm repede să refacem ceea ce este de refăcut!
  5. William Lyon Phelps (profesor universitar) Cinci moduri în care profesorul Phelps își alunga grijile:
    1. Trăiți cu plăcere și entuziasm: „Trăiesc fiecare zi de parcă ar fi prima pe care am văzut-o vreodată și ultima pe care am s-o mai văd.”
    2. Citiți o carte interesantă: „Când am avut o depresie nervoasă prelungită... am început să citesc... Viața lui Carlyle...și am fost atât de absorbit de citit, încât mi-am uitat descurajarea.”
    3. Faceți sport: „Când am fost extrem de deprimat, m-am silit să fiu activ fizic la aproape fiecare oră a zilei”.

4. Relaxați-vă în timp ce munciți: „Am învățat de mult să evit nebunia grabei, a pripei și a muncii sub tensiune. Când eram guvernator la Conecticut, mi-a spus: „Uneori, când am prea multe lucruri de făcut deodată, mă așez comod, mă relaxez, îmi fumez pipa o oră și nu fac nimic.”
5. Încerc să îmi privesc necazurile din perspectiva cuvenită. Îmi spun: „Două luni de acum în acolo n-o să îmi fac griji pentru problema aceasta, așa că de ce mi-aș face acum? De ce să nu adopt acum aceeași atitudine pe care o voi avea peste două luni?”
6. Doroty Dix: și-a învins grijile trăind în „Compartimente etanșe de timp” Am învățat să trăiesc fiecare zi așa cum vine și să nu îmi fac singură necazuri, îngrijorându-mă pentru ziua de mâine.”
7. J.C. Penney a învățat să își învingă grijile aproape instantaneu, pentru că a descoperit singurul remediu perfect: „Dumnezeu îți va purta de grijă”.
8. Eddie Eagan – Grijile dispar când începe exercițiul.
9. Jim Birdsall a învățat să înceteze să își facă griji pentru că și-a analizat problemele.
10. Dr. Joseph R. Sizoo : „Și Cel ce m-a trimis este cu Mine, nu M-a lăsat singur.”
11. Ted Ericksen: „Mă bucur acum că a trebuit să îndur toată durerea și extenuarea aceea, pentru că m-a ajutat să pun capăt îngrijorării.”
12. Percy H. Whiting: „Nu vă luați prea în serios. Încercați să râdeți de unele dintre grijile cel mai prostești și vedeți dacă nu puteți să le alungați, cu râsul, din existența dumneavoastră.
13. Gene Autry: „Experții militari spun că primul principiu în conducerea unei lupte este să ai la dispoziție un aliniament de rezervă.
14. E. Stanley Jones: „Dumnezeu: „Ești tu pregătit pentru munca aceasta la care te-am chemat?” El: „Nu, Doamne, sunt terminat. Am ajuns la capătul puterilor” Dumnezeu: „Dacă te lași în seama Mea și nu-ți mai faci griji, mă ocup Eu de asta.”
15. Homer Croy: „Dacă nu puteți să vă afundați mai mult, puteți încerca să vă ridicați.”
16. Jack Dempsey.
  1. Îmi spuneam cuvinte de încurajare
  2. Îmi reaminteam de inutilitatea îngrijorării
  3. Mă rugam
17. Kathleen Halter și-a făcut un program atât de încărcat, încât să nu-i mai rămână timp pentru îngrijorare și și-a numărat binecuvântările.
18. Învăț să analizezi o floare, un apus de soare, norii. Nu trebuie să umblăm cu ochii închiși pe stradă din cauza îngrijorărilor noastre.
19. Cameron Shipp: „Mă compromiteam singur prostește. Mă luam prea în serios.”
20. William Wood: „Sarcina zilei de mâine, adăugată celei de ieri și purtată astăzi îl face și pe cel mai puternic om să se poticnească.”
21. Del Hughes: „Secretul nefericirii este să ai timp să te întrebi dacă ești fericit sau nu.”

22. Louis T Montanat: „Timpul poate rezolva o mulțime de lucruri”
23. Joseph L. Ryan: „Înfrunțați situația cea mai rea cu puțință!”
24. Ordway Tead: „Sunt prea ocupat. Mi se pare stimulator și înviorător să trec de la o activitate la alta. Mă odihnește. Îmi limpezește mintea. A trebuit să învăț să-mi alung toate problemele din minte când îmi încui biroul.”
25. Connie Mack: „Chiar și 5 minute de somn sunt de mare folos.”
26. Arden W. Sharpe: „Omul este așa cum gândește în inima lui”
27. Joseph M. Cotter: „Urmez călăuzirea cugetului meu, știind că el îmi dă odihnă”
28. Jogn D. Rockefeller:
  1. Evită îngrijorarea. Nu-ți face griji niciodată pentru nimic, în nici o împrejurare.
  2. Relaxează-te și fă multe exerciții ușoare în aer liber.
  3. Controlează-ți dieta. Oprește-te întotdeauna din mâncat când încă ești puțin flămând.
29. Paul Sampson: „Când sună telefonul, nu mă mai reped să apuc receptorul de parcă m-ar urmări cineva, și când îmi vorbește cineva, sunt relaxat ca un bebeluș adormit.
30. John Burger: „Dacă o situație pare insuportabilă, înfrunt-o! Pornește la luptă! Nu te lăsa!”
31. Benjamin Franklin: „Analizează cu hârtia în față și creionul”.
32. Kathryn Holcombe Farmer: „Dă-mi Doamne seninătatea să accept lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile care îmi stau în puțință și înțelepciunea de a ști care este diferența.”