

Ćwicz bycie szczęśliwym. Zachowuj się tak, jakbyś czuł szczęście.

Wprowadź odrobinę szczęścia do swojego planu dnia i tygodnia. Raz w tygodniu rozpieszczaj sam siebie. Wygospodaruj na to godzinę. Nazwij ją godziną piękna. Godziną ekscytacji. Godziną spokoju.

Wyobraź sobie swój wymarzony dzień, a potem go przeżyj. Włóż ulubiony strój. Utnij sobie drzemkę. Nie spij do późna. Zjedz pizzę na śniadanie. Zaprojektuj idealny dzień tylko dla siebie (...)

Zadzwoń do przyjaciół i zaproś ich na przyjęcie w stylu: „Przyjdź tak, jak stoisz”. Poproś wszystkich, żeby przynieśli jakieś danie z czekolady (...)

Wypisz dwadzieścia najlepszych rzeczy, które cię dotąd spotkały. Potem dodaj dwadzieścia rzeczy, o których wciąż marzysz, wybierz jedną z nich i zrób coś, co pomoże ci zrealizować to marzenie (...)

Kiedy zadbasz o własne potrzeby i pragnienia, przestaniesz zadręczać innych wygórowanymi oczekiwaniami. Nie będziesz już szukać u nich czegoś, czego ci brakuje. Przyjdziesz zaspokojony, przynosząc im coś, czym możesz się z nimi podzielić, co wzbogaci obie strony.

Sam odpowiadasz za własne szczęście – zaakceptuj to i ciesz się tym. Zostałeś oficjalnie mianowany menedżerem swojego losu. Jak wyjaśnił mi jeden z przyjaciół, możesz być albo szczęśliwy, albo zrozpaczony. Jedno i drugie wymaga tyle samo wysiłku.