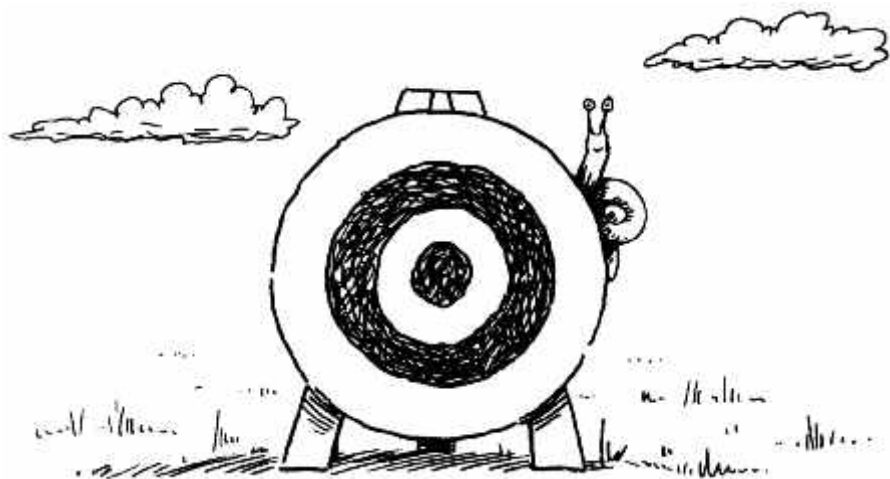


Sreća NIJE nešto što se traži i nalazi

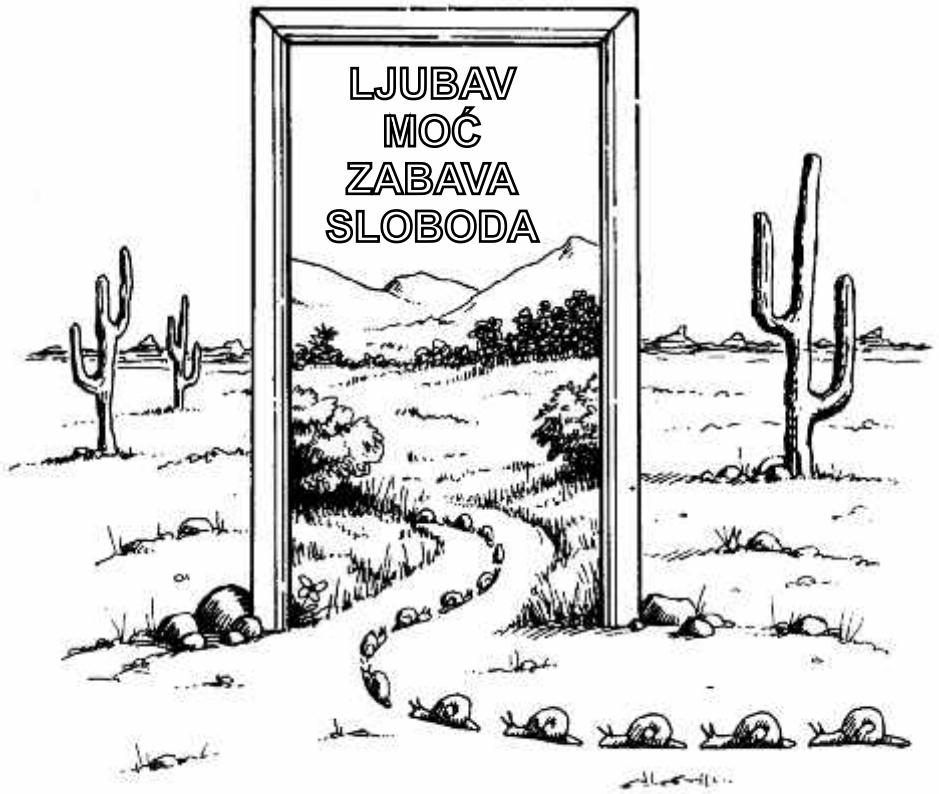


ALI možete početi otkrivati kamo se usmjeriti i što poduzeti da biste bili sretniji. Ako je put kojim ste krenuli dobar za VAS, bit ćete zadovoljniji svojim životom. To, zapravo, znači da ste pošli u potragu za srećom.

Hoće li sreća biti usputni proizvod vašeg djelovanja – to je izravno povezano sa smjerom kojim teče vaš život.

Vaša vlastita potraga za srećom, nadalje, ovisi o tome koliko razumijete svoje postupke i kako razlikujete ono što ŽELITE i ono što uistinu TREBATE da biste bili sretni. Za skladan, raznolik i zadovoljavajući život treba vidjeti trebate li baš sve ono što želite.

Budući da je nemoguće jednostavno se uvjeriti da se osjećate sretnijim, odgovor na pitanje jeste li sretni ovisit će o tome što ČINITE i MISLITE.



REFERENTNI OKVIR

Jednostavnije je misliti o svom životu i o tome što s njim činite ako imate neki referentni okvir. Možda ne možete jasno dokučiti što motivira vas i ljude oko vas.

Referentni okvir koji u ovoj knjizi primjenjujemo je razumljiv i jednostavan: polazimo od toga da imate osnovne potrebe koje morate zadovoljiti želite li biti sretni. Te su potrebe i psihičke i tjelesne. S njima ste rođeni i morate ih zadovoljiti.

Jednostavno rečeno:

**Zadovoljavate li potrebe,
sretni ste. Ako ne, niste sretni.**

**To zvuči jednostavno. Ali i
nije TAKO jednostavno.**

Zadovoljiti te potrebe je teže nego što se čini zbog toga što svoje potrebe zadovoljavate kroz sebe i kroz druge osobe. Kroz dosadašnje životno iskustvo već ste vjerojatno spoznali: čim je tu i netko drugi nije lako postići i ono što vi želite i ono što želi druga osoba. Vi imate osnovne potrebe, a imaju ih i svi drugi.

Komplikacije se javljaju onda kad vi želite zadovoljiti svoje potrebe s nekom drugom osobom na način koji ne odgovara načinu na koji ta osoba želi zadovoljiti svoje. Primjerice, ta vrst nesporazuma može nastati s vašim supružnikom u jednostavnim situacijama poput one kad biste vi večerali nešto dalmatinsko, a on nešto drugo, kao i u složenijima kad se, primjerice, ne slažete u vezi s načinom odgoja djece.