

ENTUSIASMO

ENTUSIASMO vem do grego Teos, que significa DEUS e da palavra En-tae, que significa dentro de si, portanto ENTUSIASMO significa o despertar do DEUS dentro de você, do Jvatiman como diz a filosofia Yogue ou a centelha divina.

Entusiasmo é sua capacidade de acreditar que as coisas darão certo. É a capacidade de mudar, fazer, e transformar a natureza e as pessoas. Sem entusiasmo não há vida, as coisas não acontecem.

Nunca houve tantas mudanças ao mesmo tempo como agora.....
Fica difícil viver hoje, se você não for uma pessoa entusiasmada
Como viver entusiasmadamente se....acontece tanta desgraça?

Não espere ter as condições ideais para se entusiasmar, não espere as pessoas se entusiasmar. NÃO É A VIDA QUE TEM QUE NOS ENTUSIASMAR, NÓS É QUE TEMOS QUE ENTUSIASMAR NOSSA VIDA, NOSSO EMPREGO, NOSSA FAMÍLIA, nossos subordinados, nossos superiores. É A CHAMA QUE TEM DENTRO DE CADA UM DE NÓS QUE TEMOS QUE COLOCAR PRA FORA, TRANSBORDANDO DE ENTUSIASMO E CONTAGIANDO AS PESSOAS.

10 DICAS PARA VIVER ENTUSIASTICAMENTE

1) Afaste-se de pessoas, ambientes e fatos negativos:

O indivíduo de mente negativa considera como insuperável qualquer problema ou obstáculo. O de mente positiva não só descobre maneiras de superá-los, como na verdade, transforma-os em degraus para o seu crescimento.

Livre-se das pessoas, coisas e fatos **negativos**, pessoas que acham todo o mundo culpado pela sua infelicidade, que trabalham contra si próprias. Essas pessoas, coisas e fatos tiram a sua energia.

Fato: Pic-Nic

A pessoa positiva é aquela que acredita em si própria. Não dê atenção aos fatos, às conversas negativas das outras pessoas. Procure mudar o canal ou a conversa para uma coisa mais positiva.

Acabar com a imagem ruim de si próprio: ser alguém positivo, alguém vencedor, Acabar com a imagem de perdedor.

Colhemos o que plantamos, fazer aos outros aquilo que quer que lhe façam.

Se você deseja atrair pessoas atenciosas, bondosas, generosas, você mesmo tem que ser assim. A escolha é sua, só sua.

2)Acredite nas suas intuições positivas.

Valorizar a intuição: acredite na sua sensibilidade, no seu sexto sentido

As boas idéias vem de repente, acredite nessas idéias

Quando dormir e acordar com essas idéias, anote-as na hora.

Os grandes homens tiveram essas intuições, seguiram até o final e conseguiram grande inventos e descobertas.

Adote uma atitude mental positiva, que o ajude a modelar o curso de seu destino.

Sua mente foi dotada do poder de pensar, aspirar, alimentar esperança. Ela é a única coisa que temos o direito completo e indisputável de controlar.

Atitude mental positiva traz fé, entusiasmo, iniciativa pessoal, autodisciplina, imaginação, clareza de intenção, atraem pessoas e oportunidades benéficas.

De que maneira podemos manter uma atitude mental positiva? Pensando e agindo na frase “ Eu posso fazer isso “ e recusando as frases do tipo “Eu não posso” , “Estão dizendo por ai ‘...’”.

...pessoas que tendem a olhar o lado positivo das coisas, nas quais o lado esquerdo do cérebro fica mais ativado, apresentam uma melhor na capacidade imunológica.

Estória: Corrida de sapo na lagoa...

3)Não reclame, não dê desculpas-(isso também é contagioso)

Quanto mais se reclama mais se habitua a reclamar. Pare de reclamar do salário, da saúde, do governo, do tempo, etc.... Se reclamar adiantasse alguma coisa....Procure pelo menos fazer a sua parte, que você vai ver que as coisas começam a melhorar.

Não dar desculpas: pare de se desculpar pelo seu fracasso, pelas coisas que não deram certo. “ O fracasso é um evento, não é a pessoa que é fracassada”. Procure tirar proveito e transformar um fracasso num ensinamento. Os 4 tipos mais comuns de “desculpite”:

- “Mas minha saúde não está boa”. Recuse-se a falar sobre a saúde, recuse-se a preocupar-se com a sua saúde, e seja grato a sua saúde

- “ Mas eu não sou suficiente inteligente para fazer tal coisa”. Jamais substime a sua inteligência, descubra os seus talentos superiores,

- “ Mas eu sou muito velho ou muito jovem” . não importa, o importante é dominar o assunto.

- “ Mas o meu caso é diferente, eu atraio má sorte”. Se você analisar profundamente verá que não se trata de má sorte. Na maioria dos casos é falta de preparo ou de planejamento naquilo que você deseja fazer.

Participar da comunidade: parar de esperar do governo, e começar a participar pelo menos fazendo a sua parte. Não fique esperando que os outros resolvam os problemas da comunidade, faça você mesmo.

Não saia por aí culpando o mundo. Não critique e procure mudar as coisas dentro de você

4) Cultivar a alegria e o bom humor.

A palavra humor vem do latim “humore” , que significa “deixar fluir”

O fino senso de humor baseia-se na humildade. Todos os grandes progressos da humanidade-espirituais, culturais e materiais – nela se baseiam.

Para franzir a testa usamos 32 musculos e para sorrir 28 . Sorria! Nem que seja por economia.

Sorrir, oxigena o sangue e faz pensar melhor, minimizar dores, previne gripes, resfriados, câncer e doenças do coração

Bom-humor: ser capaz de rir dos seus próprios erros. Sorria, não custa nada e não tem preço.

É obvio que um bom senso de humor torna-o uma pessoa mais apreciada

Vamos receber as pessoas com um sorriso.

Faça uma relação de pontos fortes e dos tesouros que você já possui, coisas comuns do dia-a-dia ou qualidades a que não dá valor. Por exemplo: sua saúde, seu carinho pela sua família, sua cachorra, ou mesmo pelo trabalho, quem tem.

Não cultive o ódio, vingança , inveja, ciúme, orgulho, viva em harmonia e gratidão

Dicas para bom humor:

- Dormir bem
- Fazer alguma atividade física: Yoga, natação, caminhada.
- Alimentação natural rica em fibras e nutrientes que liberam o intestino preso.

Motivos para você sorrir:

- Liste coisas que você mais gosta
- Lembre-se do que você fazia com prazer na infância
- Perceba as atividades divertidas que pratica durante o dia: brincar com seus filhos ou com cachorro.
- tente caminhar por um quarteirão observando quantos sorrisos encontra pela frente. Depois faça o mesmo percurso sorrindo e comprove que rir é contagioso

Brincar é tão natural quanto respirar, sentir, pensar. Observe como a alegria custa pouco.

5) Iluminar o ambiente de trabalho e o seu lar.

Não deixe os ambientes escuros, sombrios, use cores claras vibrantes, a escuridão traz depressão.

Faça com que o seu ambiente trabalhe a seu favor e não contra você. Não permita que as forças repressoras – a turma do “você-não-pode” – façam você pensar na derrota. Se livre dos invejosos, se aconselhe com pessoas bem sucedidas, evite os mexericos. Quando falar dos outros aborde sempre o lado positivo

Ser polido: educado, saber dizer “com licença” e “obrigado”, dê presentes inesperados e elogie de coração, trate a todos como você gostaria de ser tratado.

Capacidade de se comunicar: saber falar, transformar idéias complexas em simples.

Você pode fazer isso através da voz, dos olhos e das mãos, mas a postura e a capacidade de escutar são também importantes neste particular. Quando cumprimentar uma pessoa, lhe dê a mão ou lhe abrace com toda a sua energia e se concentre no ato de modo que você desperta aquela pessoa.

Prática: vamos iluminar mais um pouco este ambiente, cumprimentando quem está a seu lado.

6) Seja alguém disposto a colaborar com os outros.

Flexibilidade significa capacidade de dobrar-se mental e fisicamente, adaptarmo-nos a quaisquer circunstâncias ou ambientes, mantendo-se em harmonia, ao mesmo tempo autocontrole e compostura.

Harmonize-se: Harmonize-se com todas as pessoas e tudo no Universo. Saiba perdoar. Dê às pessoas uma 2ª chance. Não prive uma pessoa de esperança, pode ser que ela só tenha isso.

Bons relacionamentos: Faça bons relacionamentos, fazendo visitas e estando bem relacionado com amigos, vizinhos e parentes. As pessoas isoladas têm medo de ser felizes.

Ouvir as pessoas: saber ouvir seus pais, filhos, empregados, clientes, fornecedores, professores (veja que palavra mágica é **ouvir**).

7) Surpreenda as pessoas c/momentos mágicos.

Pratique o bem: FAÇA CARIDADE ! Comece em sua casa. Doe principalmente o seu tempo para os mais necessitados. O verdadeiro espírito fraterno é : Doar sem pensar em recompensa

Fazer coisas diferentes: não fazer as coisas iguais todos os dias, mudar a rotina, mudar o paradigma.

Reinventar o que faz: sair do que sempre faz, parar e reinventar, usando sua criatividade

Relato: Tris Tonho e Felix Berto

Há 2 tipos de pessoas que nunca progridem ou chegam a ser alguma coisa. O 1º é o que não faz o que lhe mandam, o segundo é o que não faz mais do que lhe mandam.

8) Faça tudo com sentimento de perfeição.

Tudo que sair de você , faça perfeito ou pelo menos faça o que é certo.

O Pensador exato dá sempre 2 passos importantes. Em 1º separa os fatos da ficção ou boatos, em 2º classifica-os em 2 grupos: importantes e banais. O fato importante é aquele que pode ser usado com proveito para alcançarmos nosso objetivo. Todos os demais são triviais. Isso significa planejar. Classificar as atividades em essenciais, importantes e supérfluas.

PERGUNTAS: Suas decisões são tomadas com base na razão e na lógica, ou nas emoções e em preconceitos? Procura fatos, e não boatos e rumores?

Comprometer-se: em primeiro lugar com Deus e consigo mesmo, com a família, com os amigos, com as pessoas de seu convívio.

9)Andar bem vestido, limpo, perfumado,

Você tem que se olhar e gostar de sua própria imagem.

Investir em si próprio: conhecer, estudar, se dar um tempo, estar atualizado, melhorar a imagem tanto física como intelectual. Mudar a sua imagem a sua aparência física, se gostar mais e se dar presentes.

10)Aja prontamente, faça agora!

Não protele, não procrastine, não adie, aja prontamente, não deixe para amanhã.

Aniciativa pessoal é a única cura para a procrastinação.

A Ação cura o medo.

Esclareça qual a posição que quer alcançar na vida. Depois diga a si mesmo: “posso fazer isso , Posso fazer agora!!!!!!!!!!!!”

ELE NÃO SABIA QUE ERA IMPOSSÍVEL , FOI LÁ E FEZ !!!!!!!!!!!!!!!

E procurar passar à frente o que você aprendeu hoje, para pelo menos 2 pessoas. Assim estaremos mais convictos do que aprendemos e estaremos multiplicando este aprendizado.