

FELICIDADE (SUGESTÕES PARA SER FELIZ)

Por: Mario Brandão

OS PRINCIPAIS FATORES QUE IMPEDEM A FELICIDADE

- 1) **Negatividade:** 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.
- 2) **Fazer coisas contra a ética e a moral:** mentir, trapacear, falsear, querer levar vantagem (Lei do Gerson), roubar, ser violento.
- 3) **Medo:** de fazer e correr riscos. Não correr riscos é impossível nos dias de hoje. Medo de errar (perfeccionismo), não permitir o erro em si próprio, medo de se expor, medo da crítica. Você tem o direito de errar para ver se vai dar certo. É certo errar. O erro é o caminho do acerto.
- 4) **Falta de confiança:** Acreditar mais em si próprio, no seu potencial, na essência divina.
- 5) **Mau-humor:** pessoas mau-humoradas, cara fechada, carrancudas, não sorriem.

FATORES QUE TE AJUDAM A SER FELIZ

- 1) **Positividade:** 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. Não saia por aí culpando o mundo. Não critique e procure mudar as coisas dentro de você.
- 2) **Acabar com a imagem ruim de si próprio:** ser alguém positivo, alguém vencedor, um verdadeiro campeão. Acabar com a imagem de perdedor. (converse com você mesmo em frente ao espelho. Você é a pessoa mais importante deste mundo).
- 3) **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.
- 4) **Praticar a ética e a moral:** não mentir, não trapacear, não falsear, não roubar, não ser violento ser honesto, em primeiro lugar consigo mesmo.(Os principais Yamas).
- 5) **Assumir os riscos:** perder o medo de arriscar.
- 6) **Bom-humor:** ser capaz de rir do seus próprios erros. Sorria, não custa nada e não tem preço. Receber as pessoas com um sorriso.
- 7) **Fazer coisas diferentes:** não fazer as coisas iguais todos os dias, mudar a rotina, mudar o paradigma.
- 8) **Reinventar o que faz:** sair do que sempre faz, parar e reinventar, usando sua criatividade.
- 9) **Escrever seus objetivos e metas:** documentar o que você quer, planejando metas e os objetivos que você quer alcançar.
- 10) **Fazer planejamento:** planejar sua atividades diárias, e as de curto, médio e longo prazo, para que você não fracasse na execução delas. Classificar em atividades essenciais, importantes e supérfluas. E aqui vai uma frase muito sabia: “ As pessoas não planejam fracassar, elas fracassam por não planejar”. Portanto planeje sua vida. Não gaste mais do que você ganha. Pague sua contas em dia, sem reclamar.

- 11) **Valorizar a intuição:** acredite na sua sensibilidade, no seu sexto sentido.
- 12) **Comprometer-se:** em primeiro lugar com Deus e consigo mesmo, com a família, com os amigos, com as pessoas de seu convívio.
- 13) **Vencer a inveja:** a inveja mata, não olhe a carreira do outro, preocupe-se mais com a sua.
- 14) **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.
- 15) **Cumprir as promessas:** tanto as grandes(p.ex. tirar férias com família), como as pequenas promessas(p. ex. levar filhos ao cinema). Devolva tudo que pegar emprestado.
- 16) **Acabar com a presunção:** aceitar críticas, ter humildade. Reconheça os seus erros, aceite sempre uma mão estendida.
- 17) **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.
- 18) **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.
- 19) **Bons relacionamentos:** Faça bons relacionamentos, fazendo visitas e estando bem relacionado com amigos, vizinhos e parentes. As pessoas isoladas têm medo de ser felizes.
- 20) **Ouvir as pessoas:** saber ouvir seus pais, filhos, empregados, clientes, fornecedores, professores (veja que palavra mágica é **ouvir**).
- 21) **Entusiasmo:** significa ter Deus dentro de você, tenha um entusiasmo contagiante. O entusiasmado acredita mais em si próprio e menos nos outros.
- 22) **Ser um herói do cotidiano:** jogue lixo no lixo, cuide do meio ambiente, não jogando chiclete na rua, não pondo o pé na parede, não fumando, não poluindo.
- 23) **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.
- 24) **Curta a Natureza:** Ela é a própria expressão de Deus, respeite-a. Assista o nascer e pôr do Sol sempre que puder. Pare para sentir o perfume de uma flor, olhe nos olhos de um cachorro vira-lata, etc. e **RESPEITE TODAS AS COISAS VIVAS.**
- 25) **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
- 26) **Capacidade de se comunicar:** saber falar, transformar idéias complexas em simples. Pratique falando em frente do espelho.

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.