

10 EMOÇÕES POSITIVAS



Felicidade Sustentável



Ebook produzido por Chirles de Oliveira



Jornalista, mestre em Comunicação e Práticas de Consumo pela ESPM/SP, pós graduada em Marketing e Propaganda. Certificada em Ciências Holísticas e Economia para Transição pela Escola Schumacher Brasil. Atua como professora universitária e palestrante. É facilitadora do método FIB (Felicidade Interna Bruta) e certificada como Chief Happiness Officer pelo Instituto Feliciência. Certificada em Psicologia Positiva e MasterCoach - pelo IBC atuando como coach de carreira e propósito. Tem formação em Yoga pelo Instituto IEPY. É coautora do Livro da Gratidão, 2019.

Idealizadora do Portal Felicidade Sustentável, e curadora e produtora do Dia Internacional da Felicidade em São Paulo, desde 2019.



*Introdução –
As 10 emoções da Psicologia Positiva*

Capítulo 1 – Gratidão

Capítulo 2 – Serenidade

Capítulo 3 – Alegria

Capítulo 4 – Diversão

Capítulo 5 – Interesse

Capítulo 6 – Admiração

Capítulo 7 – Inspiração

Capítulo 8 – Esperança

Capítulo 9 – Orgulho

Capítulo 10 – Amor



10 emoções positivas segundo a Psicologia Positiva

De acordo com as pesquisas desenvolvidas pela Dra. Barbara Fredrickson, professora de Psicologia da Universidade da Carolina do Norte, e autora do livro *Positividade*, vivenciar as **emoções positivas** tornam a vida mais plena. O interessante desse estudo é que podemos aprender a cultivá-las.

A ciência da felicidade, abordada pela Psicologia Positiva, nos mostra que a felicidade é um estado de consciência e de escolhas. É uma das premissas “é de que as emoções positivas tais como alegria, otimismo, esperança, dentre outras, fortalecem nossos recursos intelectuais, físicos e sociais dos quais podemos lançar mão quando uma oportunidade ou uma ameaça se apresentam em nossas vidas”, de acordo com a pesquisadora.

Segundo a autora, devemos desenvolver um quociente de positividade. E o que isso vem a ser?

Que precisamos sentir mais emoções positivas do que emoções negativas. O **bem-estar** aumenta quando no dia-a-dia conseguimos viver esse quociente de positividade.

Ou seja, vamos sentir emoções negativas, viver situações desafiadoras, mas não precisamos cultivar essas dores por muito tempo.



É preciso treinar os caminhos neurais para as emoções positivas, visto que temos uma tendência para o negativismo. Essa é uma teoria defendida pelo pesquisador Hanson (2015), autor do livro **○ cérebro e a felicidade**: Como treinar sua mente para atrair serenidade, amor e autoconfiança.

Ele argumenta que nosso cérebro tende a ser muito mais negativista, o que faz com que ele funcione até hoje como um velcro para as emoções negativas e como efeito teflon (semelhante as panelas teflon) para as positivas.

Sendo assim, retemos as experiências negativas com mais intensidade e frequência, e muitas vezes não valorizamos as coisas boas que nos acontecem e as esquecemos com facilidade.

Já ouviu aquele ditado de que a dor é inevitável, mas o sofrimento é opcional? Então, devemos honrar todas as situações que aparecem para nosso aprendizado, mas podemos escolher alimentar nossa mente com mais emoções positivas do que negativas para vivermos a **felicidade sustentável**.

Essa é a proposta do e-book, disseminar essas informações baseadas na Ciência da Felicidade, a fim de inspirar você a cultivar um **MINDSET positivo** e elevar seu quociente de **positividade**. Assim, você estará mais preparado, terá uma musculatura para a felicidade, ou seja, terá recursos internos quando as adversidades chegarem.

Aqui você encontrará uma explicação sobre cada emoção positiva, alguns textos que fazem referências a essas emoções, além de algumas dicas ou atividades para serem praticadas com o objetivo de melhorar o seu bem-estar, sua qualidade de vida e, portanto, sua experiência com a felicidade sustentável.

Lembre-se de que a felicidade depende das suas escolhas e pode ser cultivada.

“Felicidade não é algo que vem pronto, é um resultado das suas ações” (Dalai Lama)

***Segundo a Dra. Barbara Fredrickson,
são 10 as emoções positivas:***

- Gratidão
- Serenidade
- Alegria
- Diversão
- Interesse
- Admiração
- Inspiração
- Esperança
- Orgulho
- Amor

De acordo com as pesquisas de Frederickson (2001), as **emoções positivas** promovem o **engajamento** em atividades com outras pessoas, a exploração de novos assuntos e aprofundam relações interpessoais. Assim, a pessoa acumula novas aprendizagens e constrói relacionamentos construtivos.



Estes recursos ajudarão a superar momentos difíceis e a crescer no futuro. Desse modo, as emoções positivas contribuem para a construção da **resiliência** e de uma vida positivamente feliz.

Compartilharemos com você a teoria por meio da explicação de cada emoção, mas sabemos que o sentir faz toda a diferença na mudança de hábitos, portanto, ofertamos sugestões de intervenções positivas para você praticar, afinal, a felicidade é um estado de consciência, que pode ser potencializado.

***E quanto mais emoções positivas
você sentir, mais viverá o bem-
estar físico, mental, emocional e
espiritual que são os pilares da
Happy Academy. Saber, Sentir,
Praticar, para viver a jornada da
felicidade sustentável.
Vamos nessa?***



Capítulo 1 - Gratidão



“Não é a felicidade que nos torna gratos, mas a gratidão que nos torna felizes”.

Martin Seligman (Psicólogo Americano, um dos precursores da Psicologia Positiva)



Gratidão é um estado de dar graças ao que está recebendo. É uma habilidade para contar as próprias bênçãos. Ou seja, ela é uma emoção capaz de elevar nossa consciência sobre todos os “presentes” que recebemos da Vida, da natureza, do próximo.

E você sabia que quanto mais apreciamos algo, mais ganhamos?

Sim, quando colocamos foco e energia numa direção, somos capazes de atrair mais e mais essa frequência energética. Quando você começa a viver esse nível de gratidão, o universo responde a esse campo de energia, e logo surgem inúmeras outras coisas para serem agradecidas.

O psicólogo Robert Emmons, que passou praticamente sua carreira estudando a gratidão, descobriu que poucas coisas na vida são tão fundamentais para o nosso bem-estar. Suas pesquisas revelaram que pessoas gratas se sentem mais amorosas, dispostas a perdoar, alegres e entusiásticas.



A gratidão é uma força de caráter poderosa no caminho da felicidade

A **gratidão** é uma das emoções positivas segundo a Psicologia Positiva; é uma qualidade que todos nós possuímos; é uma virtude que eleva nossa maneira de enxergar a vida. A gratidão está muito ligada à consciência de quem eu sou, e de como estamos trilhando a grande aventura que é viver. Por isso, quando aprendemos ou mesmo praticamos a virtude da gratidão, percebemos a vida como uma grande escola, e passamos a agradecer a todo tipo de acontecimento, felizes ou tristes.

Quando temos um coração grato, e isso pode ser aprendido, praticado, desenvolvido ao longo da nossa experiência, estamos muito mais alinhados com nosso coração, pois a gratidão é uma aptidão de contar e contemplar as próprias bênçãos, ou como alguns gostam de chamar, os “presentes divinos”.

Ser grato significa valorizar as pequenas ou as grandes coisas, cada conquista, ou até mesmo uma perda, pois que aquece um coração grato é a consciência de que tudo está no lugar certo. De que a vida nos traz o que precisamos naquele momento. De que a vida é uma jornada e que “o como” enxergamos as coisas é mais importante do que o fato em si.

Por isso, a **gratidão tem a ver com o momento presente**, com dar boas-vindas ao simples, ao belo, ao que temos, ao que somos na essência. Você já agradeceu inclusive ao ano que passou?



Você sabe qual é o caminho mais rápido para o amor?

Para Marci Shimoff, uma das maiores especialistas em felicidade, sucesso e amor incondicional dos Estados Unidos, é a gratidão.

É verdade que a gratidão atrai mais amor, gera gentileza, empatia, e acima de tudo, amplia nossa capacidade de sermos resilientes. Uma pessoa grata consegue aceitar, compreender, honrar e aprender com todas as situações da vida.

Então, bora cultivar essa emoção positiva no Dia da Gratidão, comemorado dia 6 de janeiro?

Mostre às pessoas o quão feliz você é por ter uma família, amigos, vizinhos, seu animal de estimação.

Agradeça, agradeça, agradeça. **Sinta a emoção da gratidão reverberar** na sua mente, no seu corpo, na sua alma. A Gratidão gera uma atmosfera de amor, serenidade, alegria, otimismo e fé



Dicas para aumentar a Gratidão

1 - Faça uma lista com 50 coisas boas que lhe aconteceram;

2 - Lembre das pessoas que estão sempre junto com você, te ajudando, ouvindo, apoiando, incentivando. Faça uma lista de pelo menos 10 nomes. Você conhece 10 anjos que trazem ou trouxeram boas experiências para sua vida?

3 - Crie o diário da gratidão ou o pote da gratidão para criar o hábito constante de agradecer pelas bênçãos. Liste tudo de bom que aconteceu, pode ser algo simples, mas que deu certo.

4 - Você pode unir o ato da gratidão com o elogio, essa combinação operará milagres na sua vida. Um coração grato e que reconhece o outro traz benefícios para ambas as partes.

5- Faça uma lista de todos os bens materiais da sua casa, da cozinha ao banheiro e sinta como você é uma pessoa abundante. Reconhecer o que temos é uma ótima técnica para expressar a gratidão.

6 - Escolha um lugar reservado, e em silêncio, reflita sobre os bons momentos vividos. Vá relembando cada acontecimento nos detalhes. Tente lembrar dos cheiros, sons, sensações que foram gravadas na sua memória e nas suas células. Reviva esses fatos e agradeça por trilhar uma vida rica em experiências felizes.



A **gratidão funciona como uma corrente do bem**, quanto mais você agradece, mais florescem coisas boas na sua vida.

Ela é um presente extraordinário que você pode praticar, oferecendo o seu melhor ao mundo e pela “lei dás e receberás”, coisas boas voltarão multiplicadas para você. **Experimente!**
E nos conte, nos comentários como foi a experiência dessa prática tão simples, mas tão poderosa.

спасибо 谢谢
GRACIAS

THANK YOU

ありがとうございました **MERCI**

DANKE धन्यवाद

شُكْرًا **OBRIGADO**



O ano está só começando, e podemos desenvolver o hábito de agradecermos todas as coisas, todos os dias de nossas vidas.

Você conhece o Exercício das Três Bênçãos Diárias?

Essa prática é recomendada pelo psicólogo e pai da Psicologia Positiva, Martin Seligman. Ela é simples e muito eficaz para aumentar nosso sentimento de gratidão.

Reserve um diário, um bloco de notas ou até mesmo o pote da gratidão. A cada noite, você deve escrever três bênçãos ou três coisas boas que aconteceram durante o dia. Ao lado de cada item que deu certo, responda à pergunta: “Por que isso deu certo?”

Observe seu sentimento, ouça a voz da sua intuição. Essa observação exige uma certa disciplina, é verdade, mas depois de uma semana, você sentirá muito mais conectado com seu coração e muito mais feliz e grato.

Quando colocamos nossa energia na direção do amor, da gratidão, da abundância, da serenidade, dentre tantas outras virtudes, nossa trajetória está alinhada com a felicidade. A gratidão é uma importante força de caráter, e está diretamente relacionada com o sentir-se feliz.

Seja grato regularmente, pois isso só faz BEM!

“A gratidão é a memória do coração”

Jean-Baptiste Massieu (1743-1818) - Ativista da Revolução Francesa.



Vamos praticar a gratidão? Torne-a prioridade em sua vida

1 - 30 dias de Gratidão - Escreva o Diário das 3 bênçãos.

Reserve um tempo na sua agenda, respire, relaxe e observe pelo menos 3 coisas boas que deram certo no seu dia.

Anote e agradeça essas três bênçãos. Vá além e responda à pergunta: Por que isso deu certo? Como você se sente quando agradece?

A prática da gratidão ajuda-nos a aumentar o quociente de positividade. Faça isso durante um mês e veja o que acontece ao término da prática. Coloque energia no que te traz bem-estar. Quanto mais praticar a gratidão e contar as bênçãos recebidas, mais feliz e abençoado você se sentirá.

2 - Nada de chorar pelo leite derramado. Faça uma lista com 50 coisas que você faz bem e merece ser enaltecida e agradecida.

3- Faça uma lista de 10 anjos em sua vida, ou seja, de pessoas que realmente te ajudaram em alguma situação e agradeça-as

4 - Dizer obrigado (a) faz bem para você e para quem você agradece. Diga essa palavrinha mágica todos os dias.

5 - A gratidão é a memória do coração, portanto, os momentos felizes que você viveu são preciosos e devem ser lembrados e agradecidos. Imprima suas fotos favoritas, faça um mural da gratidão e sempre que precisar revise suas memórias engraçadas, alegres, e AGRADEÇA por ter vivido tantas experiências incríveis.



Capítulo 2 - Serenidade



"Com a mente quieta, entre naquela casa vazia - seu coração - e sinta o júbilo além do mundo" -Budha



O núcleo central de toda a atividade mental consiste em determinados pensamentos, emoções e padrões reativos e persistentes com os quais nos identificamos com mais intensidade. Essa entidade é o próprio ego.

Se queremos ouvir a voz do nosso coração, precisamos acalmar essa usina de pensamentos e manifestação do ego, para que possamos ouvir a voz da nossa alma. A meditação e a Yoga são práticas excelentes para trazer serenidade a uma mente agitada.

A **meditação** é uma prática introspectiva que permite conhecer a mente, treiná-la e libertá-la das tendências negativas do ego que diminuem a paz interior e a harmonia exterior.

Por meio da meditação é possível sentir serenidade, "que é uma experiência de descanso, tranquilidade e até alegria" (CIANCIOSI, 2001).

Na meditação, cultivamos um estado apurado de vigília e clareza, não é um momento para dormir ou deixar a mente em estado de torpor.

"A meditação pode aumentar nossa felicidade não apenas pela transformação dos elementos tóxicos da nossa bioquímica num coquetel de sensações internas positivas, mas também pelo fato de "recircuitar" nosso cérebro." - Dra. Susan Andrews.

Meditação é o mesmo que relaxamento?

Prestar atenção ao corpo, relaxando os músculos, é realmente uma forma de meditação, desde que a mente permaneça vigilante e alerta. Um corpo relaxado facilita um estado mental sereno. Contudo, a meditação propriamente dita é muito mais que relaxamento. (CIANCIOSI, 2001, p. 23),

O caminho da meditação envolve três qualidades essenciais ao bem-estar: percepção (observação), concentração (atenção plena) e serenidade



Meditar e fazer o bem nos aproxima felicidade

Muitas pessoas pensam sobre o que as tornam felizes, mas no fundo acham complicado viver esse desejo tão intrínseco no cotidiano. Atolados pelos afazeres como trabalho, estudos, trânsito, obrigações, e até a demanda com as redes sociais, as pessoas veem o dia passar e a felicidade não chegar.

Mas se a busca pela felicidade é tão antiga - datada pelas reflexões de Aristóteles (384 a.C a 322 a.C) na Grécia, que afirmava que a felicidade era o maior bem do homem -, por que parece tão complicado atingir essa tal felicidade?

Aristóteles afirmava que a felicidade se expressava tanto no viver bem quanto no fazer o bem, e talvez possamos descomplicar essa busca refletindo sobre essa afirmação. Quando buscamos a felicidade pautada somente no "eu", no "ego", no "ID" dificilmente/sentiremos a felicidade autêntica ou plena, pois estamos acolhendo apenas uma parte do viver bem!



Meditar e fazer o bem nos aproxima felicidade

No documentário A Revolução do Altruísmo que é também o título do livro do Monge Budista Matthieu Ricard , considerado o homem mais feliz do mundo, há vários relatos de pessoas que conquistaram esse estado de felicidade a partir do momento que conciliaram suas buscas pessoais de felicidade com o fazer o bem ao próximo, alimentando a corrente do bem ao fazer algo de bom pelo mundo. Pode ser uma pequena ação, um pequeno passo, mas que impacta positivamente na vida do outro e, conseqüentemente, na própria vida.



Quando mudamos o foco dos pensamentos negativos de nossas vidas e passamos a focar na bondade amorosa e na compaixão, mudamos também nossas conexões neurais e vibramos na gratidão, no amor, na alegria, na compaixão, na empatia, na fé, na inteireza e tudo isso gera um sentimento de felicidade e de prazer natural no cérebro, no corpo e na alma.



Li em algum lugar essa frase “Mude sua mente e mude o mundo”. Nessa mesma linha, lembro-me da frase emblemática do Gandhi “Seja a mudança que você quer ver no mundo”. Essas palavras inspiradoras contém em essência a verdade de que podemos transformar nossa realidade. De que somos protagonistas do nosso destino e que podemos não apenas pensar na felicidade, mas também agir em direção a ela.

Pensamento e ação devem caminhar juntos nesse encontro com a felicidade sustentável. Uma felicidade que diz respeito a si e ao próximo, bem como ao respeito pela natureza, pela Mãe Terra, como demonstrando no filme Moana - As aventuras do mar

Não podemos controlar a vida, mas podemos escolher deixá-la fluir.

É uma ilusão pensar que fazendo tudo certinho...(tendo uma alimentação saudável, praticando exercício físico e meditação) a vida está sob controle. A única certeza é a impermanência. Então, não vamos gastar nossa energia vital à toa, com aquilo que não podemos controlar.

Não podemos parar o tempo, mas podemos usar o tempo a nosso favor.



Como isso é possível? Quando escolhemos viver com autenticidade, com inteireza, com propósito, com alegria, ouvindo a voz do nosso coração, mesmo tomando decisões que contrariam o senso comum da sociedade.

Tem muita gente dando guinadas e escolhendo outras experiências, criando outras realidades, vivenciando sua potência em outras profissões ou trabalhos como é o caso do Gustavo Tanaka, da Gabriela Moya, do programa Criando nossa Realidade, Clarissa Medeiros, Camila Napolitano, do projeto Plante Amor, Gui Barreto e tantos outros exemplos relatados também na série Fora da Caixa, do GloboSat. Vale a pena conferir essas histórias transformadoras de jovens que acreditam nas infinitas possibilidades da vida.

Quando trocamos a correria frenética e fugaz pela observação e presença no aqui e no agora, sentimos que a vida pode tomar uma direção mais tranquila, intensa e feliz.



Portanto, onde estiver e com quem estiver, esteja presente, pois é na presença da vida e da respiração, ou seja, na presença do SENTIR que podemos acolher nossas dores, angústias e sombras, com a bondade amorosa, equanimidade e a compaixão que vem naturalmente do nosso coração.

Muitas pessoas vivem perdas de pessoas ou de trabalho, recebem um diagnóstico de uma grave doença para poder mudar hábitos e se reconciliar com o tempo. Esse foi o meu caso e você pode acompanhar nesse vídeo um breve resumo da minha história. Mas, acredito que nem todas as pessoas precisam passar por um grande sofrimento para mudar a chave e fazer a escolha por uma vida com mais sentido e propósito.



Vamos praticar a serenidade?

Meditação com ternura, baseado no livro Caminhos para Meditação

Sente-se num lugar tranquilo, mantenha sua coluna ereta e comece a meditação praticando o relaxamento do corpo, fazendo uma espécie de escaneamento e relaxando cada parte. Você pode começar esse “scanner” dos pés até a cabeça. Em cada parte pensada, inspire e na expiração dê o comando de relaxamento. Inspire e na expiração:

RELAXE os pés, pernas, joelhos, quadris e assim, sucessivamente até chegar à cabeça. Essa primeira parte serve para acalmar e centrar a mente.

Tente despertar um sentimento de ternura e carinho pelo corpo com esse pensamento “que eu esteja saudável e livre de tensão”.

Agora inunde todo o corpo com sentimento de bondade, de amorosidade, de alegria, de compaixão.

Abandone todo o julgamento, e com o pensamento “que eu esteja feliz e bem”, desperte um sentimento de bondade incondicional e envolva todo o seu ser nele.



Vamos praticar a serenidade?

(cont.)

Envolvido nessa emoção amorosa e terna, você pode conduzir sua mente a alguém que é importante para você. Veja essa pessoa sorrindo, e com sua mente, sorria para ela também e deseje “que você seja feliz e esteja bem”. Deixe gerar um sentimento de amor e envolva essa pessoa na bondade e na ternura. Você pode praticar essa meditação da ternura e bondade com os membros da sua família, colegas de trabalho, pessoas que estão doentes, etc.



Quando tiver coberto todas as pessoas com essa luz e emoções de bondade, amor, ternura, retorne a atenção para si próprio. Fique feliz e em paz com você mesmo. Sinta a paz e fique em paz no presente. Devagarzinho abra os olhos, e continue inspirando paz, e expirando amor, bondade e ternura.

Ao final da meditação, anote o que observou no corpo, na mente, o que sentiu quando estava no começo e no final da prática. Observe, sinta, amplie a consciência e seja muito feliz.



Capítulo 3 - Alegria



“Momentos mágicos, memoráveis, coloridos e únicos raramente serão criados por pessoas chatas, míopes e sem imaginação.”

- Bill Capodagli e Lynn Jackson



Você assistiu ao **filme Divertida Mente**, em que **Alegria** é a protagonista das emoções nesse filme da Disney/Pixar de 2015? Ela é uma das cinco emoções dentro da mente da Riley Andersen – personagem principal da animação.

No filme, o objetivo da Alegria é se certificar que Riley será feliz. Ela é alegre, otimista e determinada a encontrar a diversão em qualquer situação. Não vamos sentir alegria o tempo todo, a sentimos quando conquistamos algo que desejamos, quando realizamos um sonho, quando estamos com as pessoas amadas, quando brincamos com as crianças e nossos animais de estimação.

Cultivar a emoção positiva da alegria estimula nosso desejo de brincar, de trazer o lúdico para vida, mesmo nas pequenas coisas, de ultrapassar limites e de ser criativo, o que contribui para a construção de habilidades sociais e intelectuais importantes. A inovação conta com uma boa dose de liberdade de pensamentos e de alegria pelo aprendizado. Quer ser criativo? Libere sua criança interior.



Para conseguir levar uma vida mais plena de aventura e satisfação, você deve querer sentir prazer e alegria, cultivando assim sua espontaneidade, criatividade e leveza.

A **alegria traz entusiasmo, positividade**, e está bem próxima da emoção positiva da diversão, que veremos mais adiante.

Felicidade: quanto mais você tem, mais todos têm

Você sabia que depois que passei a estudar a felicidade, me tornei mais feliz?

Pode parecer estranho, mas a verdade é que a felicidade é uma habilidade que podemos cultivar. Não é que exista a fórmula da felicidade, mas há caminhos, ou mesmo estudos científicos que comprovam que algumas habilidades ou valores quando experimentados ou potencializados vão favorecer a vivência da felicidade.

Nossa habilidade socioemocional pode ser aprimorada. Nossa vida pode ganhar um significado maior quando paramos de pensar só em nós mesmos e passamos a usar nossas virtudes e forças de caráter em prol de uma causa, do próximo, desenvolvendo assim nossa empatia, compaixão e colaboração.



Você já ouviu falar dos documentários “A Revolução do Altruísmo” e “Happy?”

Esses dois filmes vão ampliar sua compreensão do que realmente pode nos trazer felicidade. É revelador! O primeiro traz um estudo do Neurocientista Richard Davidson, PhD em neuropsicologia e pesquisador na área de neurociência afetiva e o monge Matthieu Ricard, considerado o homem mais feliz do mundo. Talvez, precisamos entender alguns mitos ou crenças limitantes que foram “vendidos” para nós como verdades, em determinado momento da história, sobretudo, na modernidade e na pós-modernidade. Nos contaram que se tivéssemos dinheiro, status, fama ou boa aparência, seríamos mais felizes. Até se abrissemos uma garrafa de refrigerante, seríamos mais felizes.

Por muitas décadas, a felicidade foi tratada como mercadoria, muito bem trabalhada nas campanhas publicitárias, influenciando nossa cultura do consumo e propagando um comportamento baseado no consumismo, na ostentação, no foco exclusivo dos bens materiais.

Entretanto, a insatisfação das pessoas que se tornaram ricas, mas não se tornaram mais felizes; bem como de países desenvolvidos que tiveram aumento do PIB, mas não elevaram o índice de felicidade de sua população, chamou a atenção de pesquisadores do campo da psicologia positiva, da neurociência, antropologia, para esse paradoxo.

Cientistas renomados como Richard Davidson, Sonja Lyubomirsky, Ed Diener, Tim Kasser dentre outros, passaram a estudar cientificamente a felicidade, chegando a conclusões muito interessantes. No documentário Happy, há uma avalanche de informações das pesquisas desenvolvidas por cada um deles.



Dicas dos Cientistas sobre Felicidade

Quer ser feliz? Então cultive valores como contentamento, gratidão, compaixão, senso de comunidade e união. Segundo Richard Davidson, a meditação da bondade amorosa ou da compaixão, realizada por algumas semanas altera nossas rotas neurais, trazendo mais bem-estar e liberando os hormônios da felicidade. E nem precisa ser monge para conseguir tal resultado rsrs. Não é uma ótima notícia?

Quer ter uma felicidade sustentável? Mude o foco “do que eu não tenho” para “o que eu tenho e posso oferecer ao mundo”.

Pessoas altruístas, que trabalham pelo coletivo, que acreditam em uma causa, que tem consciência do seu propósito e querem viver uma vida com significado, são mais felizes. E felicidade atrai felicidade, e quanto mais somos felizes, mais as pessoas ao nosso redor serão felizes também.

O que está mudando? A mentalidade, o foco. A ciência trazendo informações de que é possível cultivarmos a habilidade da felicidade.



Você tem um mindset da felicidade?

O **mindset da felicidade** é aquele que contempla a simplicidade, que valoriza o tempo, o sono, a saúde, que cultiva emoções positivas, que saboreia os bons momentos com os amigos e familiares. E que ainda desenvolve um senso de responsabilidade, de propósito com foco no coletivo e no planeta.

Certa vez, uma jornalista fez a seguinte pergunta ao Dalai Lama. O que muda o mundo? E ele rapidamente respondeu: pensamento crítico e ação, isso muda o mundo.

Então, bora ampliar nossa consciência e fazer a diferença no mundo? Quando descobri meu propósito e passei a trabalhar entregando ao mundo os meus dons e talentos, me tornei mais feliz, mais produtiva, mais energizada e passei a sentir o FLOW, o fluxo da vida. Assim, respondo à pergunta do início do texto.



“Esse ser humano mais feliz, grato, focado nas suas emoções positivas, transformador da sua realidade, mentor do seu destino, vive de forma mais produtiva, criativa e empática em seu meio ambiente, e isso é felicidade sustentável” - Chirles de Oliveira



Vamos praticar a alegria?

1 - Faça uma lista de 10 coisas que te trazem alegria e separe alguns minutos ou horas para semear a alegria no cotidiano.

2 - Que tal ter um calendário com pausas para alegria? Que tal programar uma pausa no despertador do seu celular com o tema "Pausa para Alegria"? E o que fazer nessa pausa? Uma das dez coisas listadas anteriormente. As suas reflexões são bem particulares e ímpares, siga-as e sinta sua alegria florescer.

Mas vamos deixar mais sugestões para você praticar:

1 - Pingar uma gotinha de **óleo essencial de Alecrim** no algodão ou no pulso para ser inalado. Segundo a aromaterapia, esse óleo é um ótimo antídoto contra o estresse, além de aumentar a memória e a concentração.

2 - O **crystal citrino amarelo**, fortalece a autoestima e a alegria. Ele é recomendado para situações em que é preciso sentir-se confiante e seguro. Você pode fazer uma pausa para segurar seu cristal e fazer uma mentalização positiva ou trazer à memória uma situação em que você sentiu uma alegria genuína.



Vamos praticar a alegria?

3 - Sorria amplamente, de verdade, fazendo com que as rugas se formem nos olhos. O riso melhora o humor e assegura que os hormônios de felicidade sejam cada vez mais liberados.

4 - Abrace. Você sabia que um único abraço de 20 segundos é capaz de reduzir a pressão arterial, reduzir os níveis de cortisol e aumentar os níveis de ocitocina, que é o hormônio do amor e do afeto? Então, que tal na sua pausa, abraçar a pessoa que está ao seu lado?

5 - Diário de abraços - nos próximos dias, tente abraçar pelo menos 5 pessoas.

Anote quantos abraços você deu e o que sentiu. Não abrace formalmente, mas com o coração aberto num abraço apertado de quem acolhe e é acolhido.



Capítulo 4 - Diversão



“É um tipo de diversão fazer o impossível”

- Walt Disney



Felicidade Sustentável

Segundo Paul Ekman (2011), autor do livro *A linguagem das emoções*, a **diversão** é uma das emoções mais agradáveis e mais simples de se sentir. Quem não gosta de ser entretido por algo divertido, de ouvir piadas e cair na gargalhada? Segundo o autor, “a diversão pode variar de intensidade, com risadas estrondosas e até lágrimas” (EKMAN, 2011, p. 204)

No livro *Os bastidores da Pixar*, o capítulo 9 é dedicado ao recreio, ou seja, à diversão, à brincadeira, à inovação pela criatividade. E eles apresentam argumentos que convencem.

Se você não acredita que a brincadeira e a diversão são elementos essenciais para se levar uma vida adulta saudável e produtiva, considere o seguinte: uma boa gargalhada pode queimar até 3,5 calorias; uma criança em idade pré-escolar ri 400 vezes ao dia, ao passo que um adulto com 35 anos ri apenas 15 vezes ao dia; rir libera endorfinas, proteínas opioides com poder de aliviar a dor dez vezes mais que o da morfina; brincar aumenta o pensamento criativo; e a diversão acaba com o aborrecimento e a fadiga, além de melhorar a comunicação. (CAPODAGLI E JACKSON, 2010, p. 85)

Trabalhar com comprometimento é fundamental, mas uma boa dose de diversão faz a diferença. Já pensou como seria ter uma vida baseada na tríade: trabalhar, divertir e relaxar.



Vamos nos divertir?

1 - Pense em brincar! O que você fazia quando criança e que hoje acha que é bobagem, mas tem a maior vontade de fazer novamente?

2 - Pense em 30 coisas bacanas para liberar a sua imaginação.

3 - Ria de si mesmo, pois quando você se leva a sério demais, a vida deixa de ser divertida, contagiante, inspiradora.

4 - Vá brincar no parque, esteja em contato com a natureza.

5 - Comemore, celebre, curta cada momento, contagie as pessoas ao seu redor com seu bom humor, risadas e leveza.

6 - Declare um Dia de Fazer Nada - o ócio criativo também é diversão.

7 - Faça algo diferente, ousado, audacioso todo dia. Pergunte-se "e se...?" e "porque não?". Ouse ir além com alegria e diversão.



Felicidade Sustentável

Capítulo 5 - Interesse



"O segredo da felicidade é o seguinte: deixar que os nossos interesses sejam tão amplos quanto possível, e deixar que as nossas reações em relação às coisas e às pessoas sejam tão amistosas quanto possam ser."

- Bertrand Russell



O interesse é movimento, nos faz querer ir para frente sempre. Essa emoção tem a ver com nossa vontade de explorar e de buscar desafios, tem a ver com nosso interesse em aprender algo novo, por explorar novas experiências.

Seja curioso por novas informações e conhecimentos, o interesse abre nossa mente e desenvolve nossa capacidade intelectual, cultural e social. O desejo por novos conhecimentos ou pelo aprimoramento destes pode ser uma característica da curiosidade, que é uma força de caráter associada à busca pelo desenvolvimento pessoal e profissional.

Veja só o exemplo da criança, como ela é feliz só porque aprendeu algo novo, ela gosta de aprender tudo. Pessoas que adoram viajar se interessam pela cultura, costumes, gastronomia de cada destino.

Tenha interesse pela vida e principalmente por você. A busca pelo autoconhecimento é realmente transformadora e cada vez mais, nos interessamos por conhecimentos que nos ajudam a curar nossas feridas da alma, honrar nossa história a fim de celebrar uma vida mais feliz e sustentável.



Qual o tamanho do seu sonho?

**“Tudo sempre parece impossível até que seja feito”
- Nelson Mandela**

No dia 09 de agosto, tive a oportunidade de assistir ao vivo o maior coach do mundo, **Tony Robbins**.

Confesso que não o conhecia, que ele não estava no meu radar. Mas a mão invisível do destino dá uma mãozinha e uma amiga que foi aos EUA para vê-lo, voltou tão motivada que me inspirou a comprar o ingresso do evento aqui no Brasil.

E essa experiência me fez entender sobre o tamanho de um sonho. Essa foi a primeira vez que o ícone master do coach estadunidense pisou em terras brasileiras para fazer sua palestra. Ele pulou, empolgou, incendiou a plateia de mais de 12 mil pessoas em 3 horas.



Fiquei me perguntando que força é essa? **De onde vem esse poder de transformar a mente de tanta gente no mundo para a realização de sonhos?**



O Tony tem muitos exemplos de famosos no mundo que transformaram suas realidades – é só buscar essa informação na internet – mas, claro que eu fiquei imensamente feliz em ver uma earense porreta que conseguiu ser impactada com os treinamentos desse coach nos Estados Unidos e resolveu sonhar de forma extraordinária. E com esse tema, **Elany Leão**, CEO e sócia Fundadora da **Indústria do Conhecimento**, subiu ao palco na abertura do evento para contar como ela conseguiu ser a primeira pessoa a trazer o Tony para nosso país.

Bastante emocionada e feliz, ela revelou que nada foi fácil, mas que o impossível só é impossível até ser feito, como afirmou Nelson Mandela.

O que me tocou bastante nessa hora é que ela não fala bem o idioma inglês, mas não teve medo de fazer vários treinamentos com o Tony Robbins no exterior e na oportunidade dada, revelar seu extraordinário sonho de trazê-lo para o Brasil.

Nessa hora pensei: como a gente se apequena dando desculpas ora por causa do idioma, ora por causa do dinheiro, ora por causa do tempo, do governo, da família, ou tantas outras meras justificativas para os medos e as crenças limitantes que guardamos em nós, é ou não é?

Nós somos o que pensamos, fazemos e imaginamos, e nessa construção subjetiva da personalidade, do ID, recebemos infinitos estímulos. Tem gente que vive num ambiente promissor recebendo apoio, encorajamento, elogios, uma boa educação e consegue ter um mindset positivo para realizar grandes feitos.



Mas na vida nem sempre é assim que acontece e há exemplos de pessoas comuns e de grandes personalidades como Nelson Mandela, Martin Luther King Jr, Silvio Santos e o próprio Tony Robbins que transformaram suas dificuldades, ou seja o veneno, em antídoto para a conquista dos grandes sonhos e feitos. Como diz o José Roberto Marques, também palestrante do evento e presidente do IBC - Instituto Brasileiro de Coaching, “no veneno, sempre estará o antídoto”.

Aprendendo com as adversidades

Então, devemos aprender com as dificuldades, com os desafios, com os estímulos que a vida está nos apresentando. Se nós temos crenças limitantes aliadas com nosso lado sombra de raiva, medo, insegurança, tristeza, intolerância, escassez, rejeição, traição, desamor, elas podem ser transformadas com muito trabalho de autoconhecimento, afinal, Sócrates já afirmara na antiga Grécia: **“Conhece-te a ti mesmo”**, bem como Jesus Cristo declarou há milênios “A verdade vos libertará”.



“Se você faz o que sempre fez, você obterá o que você sempre obteve” – Tony Robbins

A gente lê, assiste palestras, faz workshops, terapias tradicionais e alternativas, meditação, etc. e a cada nova experiência compreende que precisa tirar mais uma camada da ilusão, deixar ir os aprisionamentos, os pensamentos condicionantes e se desfazer de mais uma camada da cebola.

Tem gente que faz isso rapidamente, tem gente que precisa de mais tempo, mas no processo de evolução do ser humano, todos que desejam fortemente são capazes de se libertar e sonhar GRANDE.

Se todo ser humano tem um potencial intrínseco, como um grande oceano, por que nos sentimos ou agimos como uma gota, apenas? Ele fez a seguinte indagação: Se o potencial do ser humano é ilimitado, por que não temos resultados ilimitados?

Ou melhor, por que alguns conseguem resultados ou feitos extraordinários e outros não? Para mudarmos os resultados, devemos mudar nossas crenças limitantes, pois o potencial do ser humano não muda (ele é nossa essência divina, nossa fábrica de criatividade), os resultados só mudarão quando houver alinhamento entre o que eu sonho, penso, sinto e faço. Um sonho sem realização é apenas um devaneio.



Para mudar esse sistema de crenças limitantes, se faz necessário treinar a mente para trabalhar na sua potência maior, mudando assim o mindset negativo, pessimista, “reclamão”, crítico, por meio de algumas ações estratégicas listadas abaixo:

Lista poderosa para mudar nossa energia e mindset para a felicidade

- 1** - Ouvir música que eleve nossa energia;
- 2** - Fazer exercícios físicos diários;
- 3** - Dormir bem;
- 4** - Comer bem;
- 5** - Beber bastante água para o bom funcionamento do cérebro;
- 6** - ler diariamente, pelo menos por 30 minutos, biografias de pessoas bem sucedidas, que transformaram suas vidas, que sonharam e realizaram grandes feitos.
- 7** - Outra dica é que precisamos ouvir, ler e repetir essa prática de leitura várias vezes, pois a repetição é a mãe da habilidade.

Então, usar o tempo e as técnicas e ferramentas do autoconhecimento a nosso favor é um dos exercícios para mudar a realidade que nos aprisiona. Apesar dessa frase não ser do Mario Sergio Cortella, mas foi com ele que a ouvi pela primeira vez: “a vida é muito curta para ser apequenada”.

Segundo o especialista em desenvolvimento pessoal Tony Robbins, a emoção é criada pelo movimento. A vida é movimento, por isso, precisamos elevar nossa energia de criação, de ação. Quando nossa energia está baixa, nossa mente fica preguiçosa e negativa. Gente, isso caiu como uma luva para mim, verdade. E foi nesse momento que eu entendi o porquê de nos eventos motivacionais haver música, dança, movimento. O corpo precisa sentir a emoção da alegria, da diversão, da euforia, do entusiasmo para produzir coisas boas.



Então, tomei a decisão de ao acordar, após fazer minha meditação e minha prece de gratidão, colocar música dançante para elevar minha energia logo cedo. E sabe que eu me senti muito mais motivada? Como adoro dançar, essa será minha prática diária, acordar e colocar uma playlist bem empolgante.

Assim, podemos mudar como nos sentimos pelos movimentos que fazemos, pela energia e hormônios do prazer que liberamos no cérebro e no corpo #vidaemmovimento a partir de agora.

Outra afirmação que me chamou a atenção foi que as pessoas tem uma trilha reta para infelicidade e que tem caminhos sinuosos para a felicidade. E apesar de parecer paradoxal, já que desejamos tanto a felicidade, é realmente assim que acontece, afinal de contas, no mundo há muito mais gente insatisfeita e infeliz do que gente declarando sua felicidade, contentamento e potência.

E está na hora de mudarmos essa frequência, é hora de sermos felizes e ampliarmos a consciência e vibração do nosso planeta.

Então, pense nessas 3 perguntas poderosas:

1 - No que eu vou FOCAR?

2 - O que isso significa?

3 - O que eu decido fazer?

E a partir de agora, crie sua lista de 10 desejos/sonhos com a reflexão dessas questões e assuma a responsabilidade pela sua mudança. Ninguém poderá fazer isso por você. Como diz Tony Robbins **“há sempre espaço na vida para pensar maior, super os limites e imaginar o impossível”**.



Vamos praticar o interesse?

- 1 - Liste os 10 assuntos que você tem mais interesse
- 2 - Escreva os 10 lugares que você gostaria de conhecer e monte um planejamento para tirar seu sonho do papel. Ao tirar duas férias, priorize conhecer um desses lugares.
- 3 - Ouse voltar para casa por um caminho alternativo para explorar e conhecer uma nova área da cidade.
- 4 - Quais os melhores livros dos últimos tempos que você decidiu ler, mas ainda não teve tempo.
- 5 - Qual (is) curso (s) você deseja fazer até julho?
- 6 - Qual tipo de comida que você tem curiosidade ou interesse e que nunca provou, mas que a partir de agora colocará um prazo para experimentá-la?



Capítulo 6 - Admiração



*"A beleza do espírito, causa admiração;
a da alma, estima; e a do corpo, amor."*

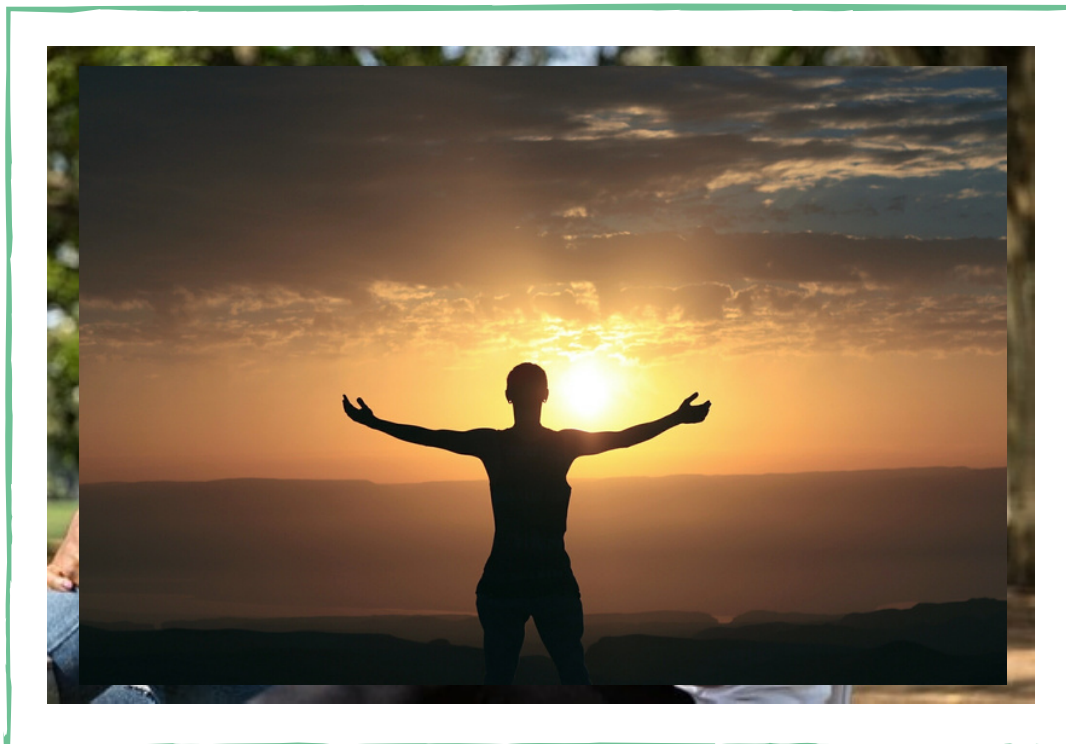
- Bernard Fontenelle



A admiração vem daquele estado de WOW, quando você fica extasiado com algo que está acontecendo. Pode ser por uma obra de arte, pela beleza de uma linda flor, pela inteligência da natureza, pela contemplação de algo incrivelmente maravilhoso.

A admiração traz o espanto positivo, algo como o estado de contemplação. Quase tudo que é incrível, incompreensível e fascinante pode ser fonte de admiração. Tudo o que respeitamos, consideramos e sentimos empatia, vem do ato de admirar.

Quais são as pessoas que você admira? Quais são as qualidades que você admira? Ao admirar pessoas altruístas, reconhecemos em nós o altruísmo. Ao admirar pessoas realizadoras, reconhecemos em nós essa força da realização. Quais são os valores nos outros que você também reconhece em você?



Dia internacional de Nelson Mandela

Dia 18 de julho, celebra-se o Dia Internacional de Nelson Mandela. Ele foi um homem memorável que marcou a história da nossa civilização porque ousou viver o seu propósito.

Mandela ousou ser o capitão da sua alma e o protagonista do seu destino. Ele estava preso em Robben Island, vivendo dias difíceis, mas encontrou no poema do britânico William Ernest Henley, escrito em 1875, a força, a inspiração e esperança necessárias para manter-se vivo, lúcido e com a mente e coração focados no seu aprendizado.

Como viver tamanha adversidade sem ser tomado pela raiva? Como compreender o perdão e o amor numa cela tão pequenina?

O que o silêncio e a introspecção têm a ver com essa experiência de crescimento espiritual, moral, pessoal de Mandela?

Um homem com alma nobre e espírito forte conseguiu mudar a história do seu país e deixar um legado, com ensinamentos que nos fazem refletir, elevar nossa consciência sobre temas como: perdão, sobre amor incondicional, sobre protagonismo, coragem, solidariedade, educação, opressão, dentre tantas lições.



“Não importa o quão estreito seja o portão e quão repleta de castigos seja a sentença, eu sou o dono do meu destino, eu sou o capitão da minha alma”. – Invictus.

INVICTO

William

Ernest Henley

Da noite

escura que me cobre,

Como uma cova de lado a lado,

Agradeço a todos os deuses

A minha alma invencível.

Nas

garras ardis das circunstâncias,

Não titubeei e sequer chorei.

Sob os golpes do infortúnio

Minha cabeça sangra, ainda erguida.

Além deste

vale de ira e lágrimas,

Assoma-se o horror das sombras,

E apesar dos anos ameaçadores,

Encontram-me sempre destemido.

Não

importa quão estreita a passagem,

Quantas punições ainda sofrerei,

Sou o senhor do meu destino,

E o condutor da minha alma.



Selecionamos 10 frases do célebre Nelson Mandela para nossa reflexão, com objetivo de prestar uma homenagem a esse ser de luz que soube viver aqui na Terra com maestria.

1 - Ninguém nasce odiando outra pessoa pela cor de sua pele, por sua origem ou ainda por sua religião. Para odiar, as pessoas precisam aprender, e se podem aprender a odiar, podem ser ensinadas a amar.

2 - Eu não me importo com o quê os outros pensam sobre o que eu faço, mas eu me importo muito com o que eu penso sobre o que eu faço. Isso é caráter.

3 - Não se esqueça de que os santos são pecadores que continuam tentando.

4 - Ainda há gente que não sabe, quando se levanta, de onde virá a próxima refeição, e há crianças com fome que choram.

5 - Nenhum poder na Terra é capaz de deter um povo oprimido, determinado a conquistar sua liberdade.

6 - A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo.

7 - Não há nada como regressar a um lugar que está igual para descobrir o quanto a gente mudou.



8 - Aprendi que a coragem não é a ausência do medo, mas o triunfo sobre ele. O homem corajoso não é aquele que não sente medo, mas o que conquista esse medo.

9 - Fofocar sobre os outros é certamente um defeito, mas é uma virtude quando aplicado a si mesmo.

10 - Ubuntu tem o significado da partilha, compaixão, colaboração, o respeito ao outro como a si mesmo.



Eis um homem que deixou sua marca, que contribuiu para a evolução do planeta vivendo uma vida de luta, de sonhos, de resiliência, de paixão pelo seu chamado, um homem que fez acontecer sem perder a pureza da sua alma. Eu chorei no dia] de sua morte, me emocionei com o tamanho do seu feito, só um homem que deixa um legado recebe a homenagem que ele recebeu.

E você o que aprendeu com Nelson Mandela? Também o admira pela sua força de caráter e por seu legado deixado na terra?



Vamos praticar a admiração?

- 1** - O que você mais admira ou contempla na natureza?
- 2** - Quais são as virtudes que você mais admira em alguém?
- 3** - O que te causa um espanto positivo?
- 4** - Relate um momento em que você sentiu uma tremenda admiração por algo, alguém ou lugar.
- 5** - O que você pode admirar nesse momento?

*“Rezam meus olhos quando contemplam a beleza”
– (Helena Kolody, poetisa paranaense)*



Capítulo 7 - Inspiração



"Viver é acalentar sonhos e esperanças, fazendo da fé a nossa inspiração maior. É buscar nas pequenas coisas, um grande motivo para ser feliz!"

- Mario Quintana



A **inspiração** é um bálsamo para a caminhada na vida. Podemos nos inspirar em pessoas cujas biografias são incríveis, ou podemos ser fonte de inspiração para outras pessoas.

Algo nos inspira quando eleve nossa capacidade de compreender, de apreciar, de amar, de trazer sentido para nossa jornada. Pessoas nos inspiram com seus exemplos de sabedoria e fé como o Papa Francisco e o Dalai Lama; outras nos inspiram pela sua dedicação e altruísmo como Madre Teresa de Calcutá e o monge Matthieu Ricard.

Alguns seres memoráveis nos inspiram pela coragem e pela luta por um mundo melhor como Mahatma Gandhi, Satish Kumar, Nelson Mandela, etc.; Para mim, todos esses seres extraordinariamente incríveis têm algo em comum, um coração gigante e uma capacidade de sonhar e trabalhar



Felicidade Sustentável

Mas você também pode se inspirar pelo que seus olhos enxergam. Há tantas maravilhas no mundo, tantos encantos, tanta beleza que os olhos que se inspiram podem cultivar mais amorosidade e contentamento.

Mas se lembre do exemplo de Thomas Edson de que para conquistarmos nossos sonhos, devemos transpirar, ou seja, trabalhar, trabalhar em direção ao objetivo, pois Talento é 1% inspiração e 99% transpiração. Thomas Edison

Você parou para pensar que a Fé é o nosso poder de transformar?

É ela que movimenta nossa caminhada em direção ao crescimento, à evolução, à realização, à cura. A fé na vida é nossa inspiração para continuar lutando pelo que acreditamos. Em tempos de incertezas, a fé na vida é nossa inspiração e fortaleza.



Falar em Fé e espiritualidade na roda de amigos, no trabalho ou mesmo em outros ciclos sociais era algo constrangedor no passado... As pessoas só comungavam sua fé nos templos, em casa, em seu habit mais secreto.

Ultimamente, em razão da transição planetária e na entrada efetiva na Era de Aquários... tenho percebido um movimento um pouco diferente, mais aberto, mais dialógico, mais relacional, inclusive entre as religiões.

“Eu sou muçulmano, um hindu, um cristão e um judeu - e vocês todos também são!”

Assim falou Mahatma Gandhi.

Como um líder espiritual e precursor da comunicação não violenta, Gandhi estava se referindo à verdade universal do coração. Essa verdade maior está presente em todas as tradições religiosas e por isso mesmo, não faz sentido disputas, desarmonias, confrontos de ideologias e credos.

O que deve unir a todos na máxima de que “Somos Todos Um” é a crença, ou melhor, a Fé no AMOR. Na energia curativa do AMOR. Na energia integrativa da teia do AMOR. O coração humano está clamando pela criação de novos laços de amor. Estamos cansados de tantas notícias negativas, de tanto desequilíbrio, de tantos desastres, terrorismo e guerras. Estamos estafados desses absurdos, de decisões arbitrárias pautadas no individualismo, no egoísmo, no poder sem limites e no desrespeito pelo ser humano e pelo planeta.



Estamos sedentos de amor e pela reconciliação entre as diferenças, sejam de ordem religiosa, étnica, sociais, de gênero, casta ou de poder.

Claro, que essa é uma Realidade a ser conquistada com a força do coração. Se o homem com seu livre-arbítrio não mudar esse fenômeno? Quem mudará?

Claro, que essa é uma Realidade a ser conquistada com a força do coração. Se o homem com seu livre-arbítrio não mudar esse fenômeno? Quem mudará?

O amor é um princípio supremo e unificador em todas as religiões do mundo. Imaginemos uma floresta com diferentes tipos de árvores, cada uma com sua peculiaridade, força e beleza, com suas raízes penetrando o mesmo solo e obtendo a água da mesma fonte, e todas crescendo em direção à luz. Não há disputa, pelo contrário, há comunicação e ajuda mútua entre elas. Assim, também deve ser a relação entre os líderes religiosos ao dar o bom exemplo da unicidade amorosa. E, ultimamente, temos tido ótimos exemplos nessa direção.

A floresta também pode representar a abundância do AMOR. Ela é toda doação, não há desperdício e tudo é transformado em vida novamente. Tudo cresce dentro do seu ciclo natural.

Respeita-se o tempo, os ciclos, todos os elementos. A unidade é o segredo da floresta. A unidade é o segredo do AMOR.

Com esse sentimento de conexão com a Mãe-Terra, com o sentimento de amor à Gaia e a todos os seres vivos, podemos pensar em uma fé sustentável. Parece estranho mas eu vou explicar. Uma fé que norteie ações cuidadoras, protetoras, amorosas, colaborativas, respeitadas, holística e integral.



Com essa fé na prática, é possível levar essa maneira amorosa de ser e de estar no mundo aos lares, às empresas, aos governos, às religiões, ou seja, a todas as arenas de interlocução e intercâmbio econômico, social, cultural, espiritual. Dessa forma, o mundo entraria numa onda de leveza, beleza e felicidade.

Mas para desenvolvermos essa qualidade de fé, é preciso de tempo, ou seja, é preciso desacelerar. Fazer menos, consumir menos e produzir menos, liberar o tempo para contemplar mais, amar mais, meditar mais, brincar mais, dançar mais, caminhar mais, viver mais.

Dê tempo a si mesmo para fazer as coisas que mais gosta e descansar. Para que se colocar em tanta pressão? Seja e faça! Com a virtude do amor e da fé em todos os atos, tudo fluirá. Deixo esse parágrafo retirado do livro "A Canção da Terra" como inspiração para o desenvolvimento da fé no segredo da vida. É no silêncio que o encontro acontece!

**"Deus é o segredo da humanidade. A humanidade é o segredo de Deus. Esse é o segredo dos segredos".
Fundamentalmente, devemos cada um, desvendar esse segredo sozinhos e mergulhar de cabeça no "silêncio obscuro em que todos os que amam se perdem (Ruysbroeck).
Pois nesse silêncio obscuro se encontra o Real, o Adorado, Aquele sem nome; e nunca poderemos descansar enquanto não nos fundirmos com ISSO."**

(William Keepin, pág. 259, do livro A canção da terra)



Vamos praticar a inspiração?

- 1 - Que tal começar com uma reflexão: O que me inspira?
- 2 - Liste 10 pessoas que inspiram sua vida e identifique o porquê de você se sentir inspirado.
- 3 - Você já inspirou alguém?
- 4 - O que seus olhos veem que te inspiram a continuar entregando a sua melhor versão?



Capítulo 8 - Esperança



"O fim da esperança é o começo da morte."

- Charles de Gaulle



O filósofo e professor Mario Sérgio Cortella explica bem sobre Esperança. Segundo ele: não confundamos esperança do verbo esperar com esperança do verbo esperar.

Esperançar é se levantar, esperar é ir atrás, esperar é construir, esperar é não desistir! Esperançar é levar adiante, esperar é juntar-se com outros para fazer de outro modo.

A esperança representa esperar o melhor do futuro e agir ativamente para alcançá-lo. Uma pessoa orientada pela emoção positiva da esperança tem uma postura cognitiva emocional e motivacional embasada pelo otimismo, que é um sentimento que estimula a positividade e o ânimo para atingir seus objetivos de vida.

Pessoas esperançosas são menos propensas à ansiedade e a depressão; são mais perseverantes e resilientes diante dos problemas e desafios da vida; tendem a ter maior longevidade e serem mais saudáveis; tendem a estabelecer bons relacionamentos e a cultivá-los de forma mais saudável e afetiva.

Ou seja, uma pessoa que cultiva a esperança no seu mindset acredita que coisas boas vão acontecer no futuro. Ou seja, ela coloca energia e foco no que deseja realizar, e não nos problemas que possam surgir ao longo da experiência. Isso não significa que o esperançoso seja um alienado, que não enxerga os problemas. Na verdade, ele tem uma característica bastante forte chamada resiliência.

Seja positivo, especialmente quando os outros não são.
Essa será uma vantagem para você!



Carta ao Futuro, projetando 2021 com atenção e intenção positivas

Quando os últimos dias do ano se aproximam, muitas pessoas param para avaliar o que foi possível realizar.

- Você tem clareza do que desejou para 2020? E agora, tem clareza sobre os planos para 2021?
- Você sabe intencionar positivamente seus objetivos?
- Você pensa e escreve num papel, carta, ou bloco de anotações do celular os seus sonhos?
- Você tem conquistado ano a ano o que tem decidido?
- Sua vida está numa espiral de crescimento?

Bem, precisamos fazer essas perguntas a nós, para entendermos o que está ajudando ou impedindo a realização dos nossos desejos.

Se identificarmos crenças limitantes arraigadas, precisamos trabalhar no sentido de solucioná-las, às vezes com a ajuda de um terapeuta, de um coach, de um amigo, pessoas que possam clarear nossos pontos cegos de observação. Pessoas que possam trazer luz às nossas sombras.



Todos nós temos um potencial incrível, uma energia propulsora de realização, mas se há bloqueios em nossa mente e traumas arraigados, precisamos desbloqueá-los e deixar fluir a energia do crescimento e da realização e, conseqüentemente, da abundância e felicidade.

Para entender mais sobre crenças limitantes e obter dicas de como combater hábitos negativos, sugiro a leitura desse artigo do Wander Dourado.

Todos os dias, podemos dar mais um passo na direção dos nossos sonhos, todos os dias podemos acordar da ilusão que nos apequena. E para isso, precisamos ter clareza do que realmente desejamos.

A clareza nos trará FOCO, e o foco nada mais é do que a atenção plena no nosso potencial, no nosso presente. Nossa força de realização está no aqui e no agora. Não está no passado que nos aprisiona, nem no futuro que ainda é uma hipótese.

Então, com foco, podemos escrever o que desejamos, pensando em metas e táticas para concretização desses sonhos. Se fazemos planejamento estratégico para as empresas, por que não fazemos para nossa vida, que é nosso bem mais precioso? Claro, que não teremos controle sobre o que acontecerá, isso é um fato. Como profetizou William Shakespeare, "há mais mistérios entre o céu e a terra do que pode imaginar nossa vã filosofia".

Mas podemos muito bem, pensar, planejar, fazer escolhas e depois disso, confiar que o Universo cuidará dos detalhes.

Então, vamos começar a projetar a carta ao futuro?

Permita-se neste momento se conectar profundamente com você mesmo. Respire pausadamente e coloque a atenção na sua respiração. Perceba que, cada vez mais, você vai acalmando, relaxando e se conectando consigo mesmo.



Nesse estado de atenção plena, pergunte ao seu coração e aguarde a resposta:

- 1** - Como você está se sentindo, AGORA?
- 2** - O que você realmente deseja que aconteça em no novo ano?
(Use uma frase positiva, essa é a sua meta).
- 3** - Quando foi a primeira vez que você tomou consciência de alcançar essa meta?
- 4** - O que você fará para alcançar o seu sonho?
- 5** - O que você mais gosta de fazer? Reservará tempo para isso?
- 6** - Quais são seus melhores comportamentos e pontos de melhoria?
- 7** - O que você faz e quer continuar fazendo para apoiar sua meta?

Você pode fazer esse tipo de reflexão para várias áreas da sua vida: profissional, financeira, amorosa, social, familiar, espiritual, saúde e disposição, equilíbrio emocional, etc. Depois de refletir, coloque seus insights no papel.

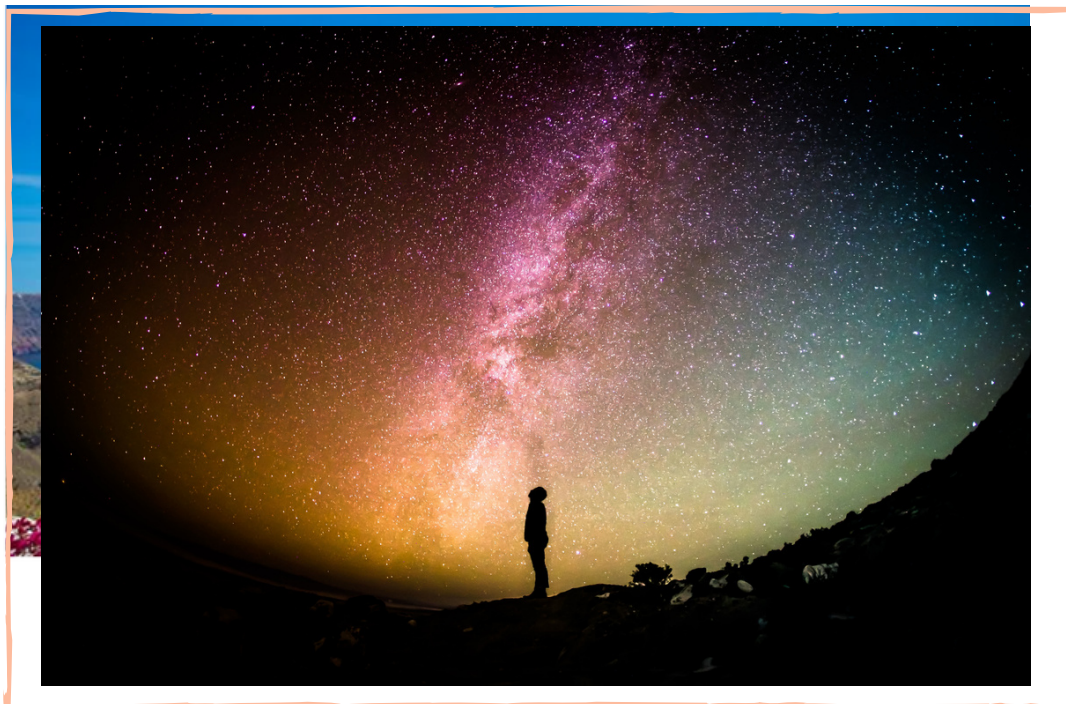


Como toda carta que se preza, coloque a data no início da carta imaginando essa data futura. Imagine que um ano se passou e você está escrevendo a você mesmo no futuro. Na saudação, coloque o seu nome, por exemplo: “Querido eu...”, ou ainda: “Olá, melhor parte de mim...”.

O objetivo da Carta do Futuro é escrevê-la para você mesmo, imaginando um encontro do seu “eu” de hoje com o “eu” do futuro. Isso te ajudará a fazer uma programação mental positiva em direção ao seu estado desejado. Imagine, então, o encontro entre você e você mesmo no futuro, comemorando tudo aquilo que conseguiu.

Depois de escrita, feche sua carta e faça a seguinte declaração:

“Eu coloco minhas intenções no vasto oceano de infinitas possibilidades e permito que o Universo trabalhe através de mim” - Deepak Chopra



Vamos praticar a inspiração?

- 1** – Assista a um filme que passe a mensagem de esperança e pense como ele pode te inspirar. Sugestão de filmes: Um sonho de liberdade, Intocáveis, A noviça rebelde, à Procura da Felicidade Moana – um mar de aventuras, UP: Altas Aventuras, etc.
- 2** – Escreva três realizações passadas, três conquistas da sua vida que você pode se inspirar para o futuro.
- 3** – Duas vezes por semana reserve 20 minutos para focar nas suas qualidades e realizações, ative a emoção da esperança por um futuro promissor.
- 4** – Queime a ponte que acabou de atravessar, ou seja, ressignifique seu passado. Em contrapartida, faça uma ponte ao futuro e idealize você lá. Use sua imaginação criativa para visualizar seu sonho realizado. Como afirmou Walt Disney, “quem tem a capacidade de sonhar, tem a capacidade de realizar”. Acredite, sonhe e aja!



Capítulo 9 - Orgulho



“Que o teu orgulho e objetivo consistam em pôr no teu trabalho algo que se assemelhe a um milagre.”

- Leonardo da Vinci



O orgulho é uma emoção positiva que tem a ver com a valorização das suas conquistas, o reconhecimento dos seus bons feitos. Você planejou, agiu, suou a camisa e conseguiu aquela promoção; concluiu a faculdade; fez a viagem dos seus sonhos; realizou uma cerimônia de casamento memorável; conseguiu ser mamãe ou papai.

Enfim, não importa o objetivo, orgulhe-se, pois você conseguiu! Celebre, valorize sua conquista, seu empoderamento por ter conquistado seu objetivo, depois de vencer tantos obstáculos.

Você venceu alguma dificuldade financeira ou alguma doença difícil? Orgulhe-se, pois você foi mais forte do que seus problemas e agora se sente mais resiliente diante de situações dessa natureza.

Nesse caso, o orgulho não tem a ver com soberba, mas simplesmente com a celebração da sua força interior e da sua determinação. Um pai ou um professor, pode sentir orgulho dos feitos dos seus filhos ou alunos. Um chefe pode sentir orgulho da realização de um projeto do seu funcionário. O orgulho eleva o nível de satisfação com as realizações.



Vamos praticar o orgulho?

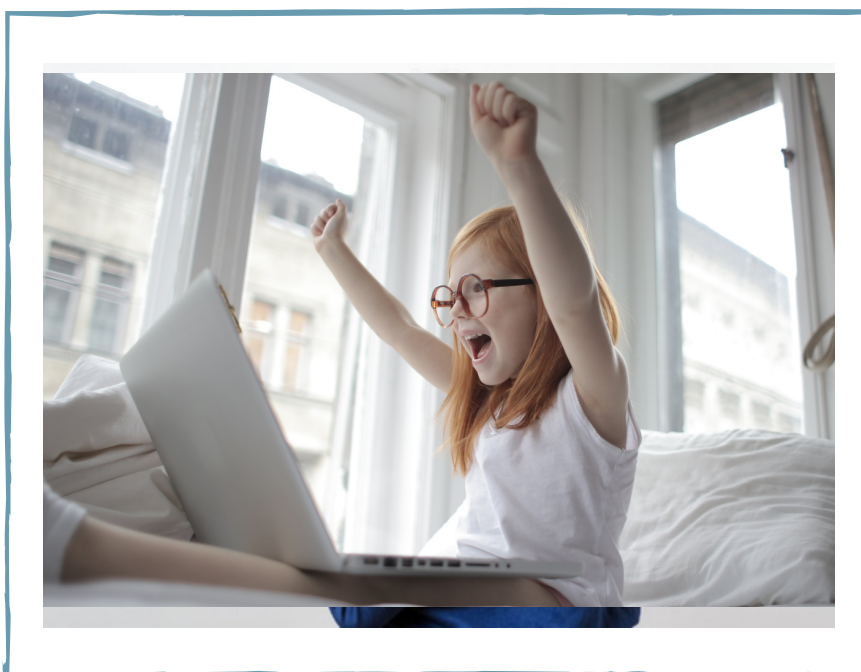
1 - Liste todos os seus feitos, mas distribua essas conquistas em três fases de sua vida: infância, adolescência e fase adulta.

2 - Lembre-se da sua maior conquista até o momento. Reviva suas emoções! Você celebrou como merecia ou preferiu a falsa modéstia?

3 - Não importa se você realizou pequenos ou grandes feitos. Celebre, sinta orgulho pois você conseguiu!

4 - Diante dessas memórias, você consegue identificar quais são suas maiores qualidades?

Você tem consciência do que te fez chegar até aqui? Honre suas memórias, sua história, seu aprendizado, seus erros, seus acertos, honre a sua VIDA.



Capítulo 10 - Amor



Amo como ama o amor. Não conheço nenhuma outra razão para amar senão amar. Que queres que te diga, além de que te amo, se o que quero dizer-te é que te amo?

- Fernando Pessoa



A emoção mais poderosa, mais transformadora ficou para o final. A Dra. Barbara Fredrickson e outros pesquisadores evidenciaram que praticar sete semanas da **meditação da Bondade Amorosa** ou Loving-Kindness Meditation (LKM) foi capaz de aumentar emoções positivas como alegria, contentamento, gratidão, esperança, entre outras. Essas emoções produziram incrementos em uma ampla gama de recursos pessoais – como atenção plena e percepção de sentido na vida.

O **amor é um sentimento universal**, sentido quando demonstramos afeto às pessoas pelas quais nutrimos admiração, carinho, afeição, respeito. Diz respeito a nossa capacidade de amar e ser amado, de cuidar, de compartilhar, de proteger.

O poder do coração é o amor – amor por si mesmo e amor pelos outros. Este é o caminho mais rápido para uma mente saudável em um corpo sadio. Um coração amoroso em um corpo amoroso produz mais DHEA (hormônio de vitalidade) e menos hormônio de estresse. Ou seja, amar é vital para nosso sistema imunológico, que nos protege contra infecções. Um mindset amoroso influencia positivamente nosso estado de espírito e nosso corpo.

Você ainda quer mais motivos para cultivar o amor?

Segundo a pesquisadora Marci Shimoff (apud PAPE, 2014, p. 145), o estado de amor traz benefícios para a mente, para o corpo, para todas as áreas da vida.

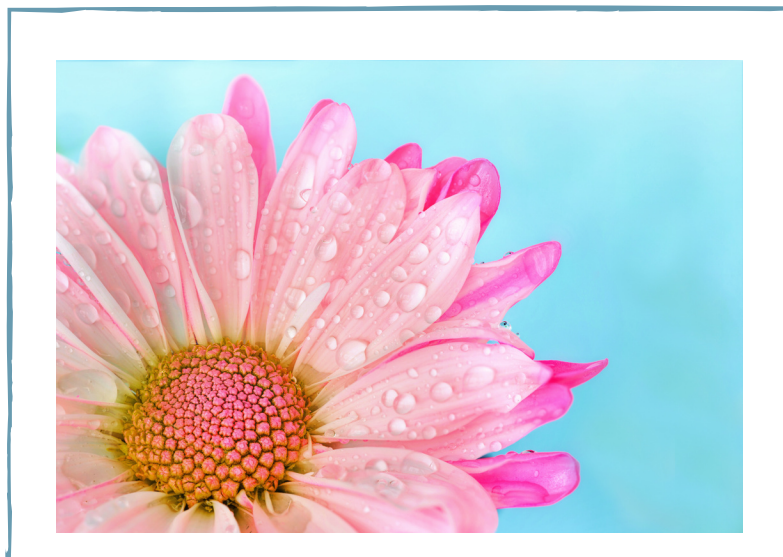
Quando sentimos mais amor, temos mais saúde e vivemos mais. As pessoas mais felizes ou se sentem mais amor vivem, em média, nove anos mais. Elas são mais criativas e possuem uma grande capacidade cerebral. Elas também são mais bem-sucedidas e se relacionam melhor. Além de serem pais melhores, também atraem mais amor. Enfim, todas as áreas da vida são incrementadas quando se vive em grande estado de amor.



Amar é um ato de inteligência, pois torna a pessoa mais flexível, tolerante, saudável, próspera, feliz e disponível para ressignificar sua história e perdoar. Por meio do amor nos aproximamos das pessoas, alimentamos relacionamentos amorosos, que nos conferem segurança, estabilidade emocional e sentido de vida. O amor é verdadeiramente curativo e libertador.

Você aceita a sua vulnerabilidade?

Acredito que muitos já ouviram falar e outros já assistiram à apresentação de Brené Brown, pesquisadora da vulnerabilidade, coragem, autenticidade e vergonha. Bem, depois de 20 anos como pesquisadora, ela se expôs com sua vulnerabilidade no TEDxHouston que bombou e já foi visualizado mais de 41.084.534 vezes. Ela virou uma palestrante referência no tema e hoje podemos assisti-la, inclusive no Netflix, com a palestra O chamado para a Coragem. Não assistiu? Para tudo agora ou guarda um tempo na agenda para você assistir, é imperdível!



O medo da exposição e das críticas

Nós temos muito medo da exposição, medo de não agradar, medo de ser criticado, medo do julgamento, medo de viver o que realmente escolhemos viver. E isso também aconteceu comigo em vários momentos, mas vou relatar dois deles.

Quando comecei o blog Felicidade Sustentável em 2015, decidi escrever sobre assuntos que eu gostava e acreditava poder ajudar outras pessoas. Afinal, depois de uma grande virada de chave com relação a saúde e ao estilo de vida que eu tinha escolhido viver, depois de ter me curado do câncer em 2011, eu queria compartilhar tudo aquilo. Chamei amigos para serem colunistas e começamos o projeto. E claro, logo de cara recebi algumas críticas e julgamento do tipo: “não gosto desse tipo de leitura”, “não acredito nesse conteúdo”, “ah, isso é autoajuda, portanto, não tem valor”.

Na época, não conhecia a Brené Brown, poxa vida, que pena rsrsrsrs teria reagido de outra forma desde o começo. Mas tudo tem um aprendizado, não é verdade? Talvez eu ainda não tivesse tanta certeza sobre o meu chamado. Hoje eu tenho. Talvez eu ainda não tivesse assumido 100 % do meu protagonismo. Aquelas críticas não me pararam, mas por algum tempo eu senti um bloqueio, não tinha mais vontade de escrever, de compartilhar. E fiquei alguns meses procrastinando...Nesse período, o colunista @JaredAmarante sustentou os textos do blog e eu sou imensamente grata por ele, pois me ajudou a não desistir do projeto.

Quem não se importa com as críticas alheias? Segundo Brené Brown, nosso sistema foi moldado para se importar. Mas, o que importa é que podemos ESCOLHER quem ouvir. Podemos ouvir críticas, podemos errar, podemos falhar, mas podemos escolher ouvir as críticas de algumas pessoas, das pessoas que verdadeiramente nos amam e querem o nosso bem e, simplesmente, descartar as demais...nem se importar com os “haters” ou algo do tipo.



*“Vulnerabilidade não é nem ganhar, nem perder. É ter coragem de se expor”
– Brené Brown*



Bem, esse foi o primeiro passo dado, continuar a escrever. Mas, tinha outro “impedimento” vindo da vergonha de se expor gravando vídeos seja para o YouTube e depois para LIVE.

Ah, esse medo do julgamento, batendo na minha porta mais uma vez. Essa vergonha da exposição às críticas. Fui fazendo aos poucos, mesmo com certo desconforto, mas imbuída do desejo de entrevistar pessoas que eu sabia que contribuiria no processo de autoconhecimento das pessoas.



Entrevistei primeiramente a Monja Coen, depois o Professor de Yoga Marcos Rojo, Robert Wong, Juliana Schneider, entre outros. Só pessoas incríveis que aceitavam de prontidão me ajudar no projeto Felicidade Sustentável.

Mas, e a coragem de gravar vídeos sozinha e de fazer LIVES no Instagram, durante 1 hora? Frio na barriga total.

Mas participando de um evento chamado Desperte Seu Poder, promovido pelo IBC, eu compreendi que eu era livre, que eu tinha potencial para estar na arena, e aceitei contribuir com minhas habilidades, dons e talentos da comunicação para o meu propósito de divulgar temas relacionados a Ciência da Felicidade, autoconhecimento, meditação, carreira, propósito de vida, entre outros temas, com o objetivo de ajudar as pessoas a se livrarem do sofrimento e assumirem também seu protagonismo.

E comecei a fazer as Lives quinzenais no Instagram, sempre com convidados muito especiais. E como eu me sinto após cada exposição? Feliz por estar ajudando, feliz por estar agindo, feliz por sair da zona de conforto, feliz por cumprir o meu propósito.

Ficar paralisado, alienado, procrastinando por medo de se expor é não aceitar o nosso próprio poder e potencialidade, e isso não colabora para nossa evolução. Felicidade tem a ver com ação, atitude, escolha, compromisso. Portanto, não dê tanta importância a opinião alheia, ao menos das pessoas que você escolhe ouvir, das pessoas que te amam e te aceitam com suas imperfeições, afinal, todos nós temos nossas perebas...



Adorei quando a autora e palestrante afirma que todas as manhãs faz a seguinte afirmação: “Hoje, eu escolho a coragem e não a zona de conforto”.

Baseada em que ela desenvolveu tamanha coragem e entendeu que esta virtude era irmã siamesa da vulnerabilidade? Apesar de ter pesquisado anos sobre o tema, foi depois de ter sofrido após o seu TEDx e ter se conectado com o discurso do Theodore Roosevelt, de 1910, que ela compreendeu a vulnerabilidade em sua essência.

Vamos a parte do texto que ela declama em sua palestra:

***“Não é o crítico que importa, nem aquele que aponta quando o outro tropeça, nem aquele que diz que o outro devia ter agido diferente. O mérito é do homem na ARENA. Aquele com rosto de sujeira, suor e sangue, que se empenha, que erra, que fracassa 1, 2, 3, 4 vezes. Aquele que no final, embora conheça o triunfo da vitória, pode até fracassar, mas se arriscando a ser imperfeito” -
Theodore Roosevelt***



Isso é lindo demais. Podemos errar, podemos fracassar, o importante é assumir a ARENA, o PROTAGONISMO DA VIDA. VOCÊ está disposto a entrar na arena, a se expor e se arriscar?

E se te criticarem, que tal sair com essa “Se você não está na arena, fracassando vez ou outra, porque não se arrisca a ser corajoso, então, não quero saber o que pensa do meu trabalho” – Brené Brown.

A vulnerabilidade pode estar no centro de sentimentos como constrangimento, medo, carência, vergonha, mas ela também é a base, o princípio do amor, do pertencimento, da empatia, da compaixão e da alegria.

Está com medo? Ame mais!

Um dia ouvi do fundador da Schumacher College, Satish Kumar, saia do paradigma do medo e viva o paradigma do amor: viva o amor, sinta o amor, reverbere o amor que essa vibração poderosa atrairá a abundância, uma relação amorosa, uma vida com significado.

Vamos mudar nossa chave? Vamos vibrar na coragem e no amor?

O mundo precisa de mentes e corações aquecidos por essas emoções.

O mundo precisa de você! Mais amor por favor, mais coragem e vulnerabilidade nesses tempos de tanta opressão e medo.



Vamos praticar o amor?

1 - Meditação da Bondade Amorosa - Há aplicativos como o Insight Timer, livros, vídeos no Youtube explicando e conduzindo essa meditação. Mas, muito resumidamente realiza-se da seguinte forma: você vai desejar e sentir as seguintes palavras: *“Que eu esteja em paz e feliz. Que eu esteja seguro, saudável e livre de sofrimento. Que eu atinja a plena consciência”*.

Primeiro desejando a si mesmo, depois a alguém querido, seguida por uma pessoa neutra, depois por uma pessoa com a qual se tem dificuldades de relacionamento, por fim a todos os seres humanos.

2 - Contemplação do Coração do Amor - essa é outra meditação bem poderosa. Preste atenção na energia do seu coração e reflita sobre as palavras: *Coração. Amor. Alegria. Paz. Felicidade. Compaixão. Bondade.*


Crie com sua imaginação uma bola energética com a força dessas emoções positivas. Ela transforma a energia do coração e faz com que ele readquira uma energia saudável e coerente e um ritmo dos nos seus batimentos. Mantenha cada ideia como se plantasse uma semente. Ela vai florescer, frutificar e nutrir o seu coração, suas emoções e seu corpo.






Vamos praticar o amor? *(cont.)*

3 - Gentileza gera Gentileza, pode parecer clichê, mas é verdade comprovada pela ciência da psicologia positiva. Fazer o bem faz bem. Então, pratique pelo menos um ato de gentileza por dia, seja com palavras positivas e elogios, gestos de amorosidade, contribuição financeira a uma instituição séria que ajuda muitas pessoas, ou com a simples atitude de sorrir para um desconhecido desejando bom dia, boa tarde, boa noite.



4 - Você pode transmitir amor ao fazer o almoço, ao sorrir para uma pessoa, ao cuidar das plantas, dos animais de estimação, dos animais abandonados, ao ajudar alguém na rua. Podemos alimentar o amor nas pequenas e grandes atitudes.

5 - Estar presente é um ato de amor. Então, você pode envolver-se em uma atividade favorita com um ente querido (por exemplo, caminhadas no parque, fazer passeios de bicicleta, tricotar, jogar cartas, tomar um café).



Vamos praticar o amor? *(cont.)*

6 - Assistir filmes que inspirem o amor como: A Cabana, Quem quer ser um Milionário? Uma lição de amor, Uma história de amor.

7 - Seja criativo e se inspire criando suas próprias práticas de amorosidade, bondade, gentileza, compaixão.

O importante é praticar diariamente para gerar uma energia capaz de te conectar com a inteligência do seu coração.

O amor é a essência do ser humano, de modo que, quanto mais sentimos amor no coração, mais amor recebemos
– Deepak Chopra.



Gratidão

Desejo que tenha gostado
desse conteúdo, e se não
segue o Felicidade Sustentável
em nossas redes, que tal
juntar-se a nós?



@felicidade_sustentavel



blogfelicidadesustentavel



felicidade sustentavel



www.felicidadesustentavel.com.br

