

Atitudes Analógicas

Segundos estudiosos para uma pessoa ser feliz, ela precisa vivenciar suas experiências e ter atitudes analógicas.

Gratidão – se você partisse hoje, você seria grato pelo que viveu? Valorizar o que possui, ajudar alguém e sorrir para um desconhecido precisam ser vivenciados todos os dias. E isso não é para postar, é para sentir!!!



Positividade – cercar-se de pessoas positivas mantém nossas nossa energia e motivação equilibrada. Um fator de longevidade considera ter bons amigos como responsável por nos fazer viver mais e mais saudáveis.



Gentileza – aquele ditado “gentileza gera gentileza” continua valendo para ser feliz. Hoje ajudei um amigo com uma atividade que ele tinha dificuldade, depois me senti como? Feliz por ajudar, nada mais. Não postei nas redes sociais, não fiz vídeo, não coloquei num blog. Apenas pratiquei uma atitude amável! É assim que se experimentamos gentileza.

Família – ouço tanto que em tempos acelerados, estar com a família é uma dificuldade. Mas usamos a tecnologia para poder aproveitar e estamos fazendo justamente o contrário. Se tenho apenas 15 minutos para estar com família, vamos nos organizar para isso acontecer sem ver pelo smartphone. Pois na ânsia de ter uma vida nas redes sociais, estamos registrando tudo em nossos telefones e desperdiçando memórias que somente nós podemos construir em nosso íntimo em interferência de uma tela no meio.

Infelizmente estamos ensinando a todos que ser feliz é ter coisas, quando pessoas felizes relatam que nossos esforços precisam ser concentrados em viver experiências. Elas podem ser o cheiro do seu livro favorito, o olhar de orgulho de uma amiga ou mesmo o feijão mais gostoso feito pela sua avó.

Para ser feliz você não precisa jogar seu celular fora, mas precisa achar o equilíbrio entre viver a felicidade ou postar a ideia de felicidade que nem sempre é real nas redes.