



Aline da Silva Freitas

MINUTOS DE INSPIRAÇÃO PARA A FELICIDADE

Revisão técnica

Alessandra Benedito e Daniela Palhuca

ALEXA
CULTURAL

2021

Embu das Artes / SP

Copyright © by FICC & Aline Freitas

Direção

Gladys Corcione Amaro Langermans

Nathasha Amaro Langermans

Editor

Karel Langermans

Capa

Klanger

Revisão Técnica

Alessandra Benedito e Daniela Palhuca

Revisão de Língua

Ester Zuzo

Editoração e Projeto Gráfico

Alexa Cultural

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

FREITAS, Aline

Minutos de inspiração para a felicidade. Aline Freitas. Alexa Cultural: Embu das Artes/SP, 2021.

14x21cm - 29 páginas

ISBN - 978-65-89677-20-8

1. Felicidade - 2. Comportamento - 3. Psicologia- 4. Ciência da Felicidade

CDD - 158

Índices para catálogo sistemático:

Ciência da Felicidade

Comportamento

Psicologia

Todos os direitos reservados aos autores, na forma da Lei. A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei n. 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Alexa Cultural Ltda

Rua Henrique Franchini, 256

Embu das Artes/SP - CEP: 06844-140

alexa@alexacultural.com.br / alexacultural@terra.com.br

www.alexacultural.com.br / www.alexaloja.com



Em março de 2020, fiz em meu Instagram a primeira publicação do que denominei de Minutos de Inspiração para a Felicidade. Foram vídeos de um minuto, no máximo, acompanhados de um pequenino texto que pudesse atender exatamente a proposta que dá nome ao Projeto.

Inicialmente, o intuito era de me conectar de forma direta com estudantes, para sugerir pequenos hábitos que pudessem auxiliar naquele delicado momento de início de uma Pandemia que, de verdade, esperava, como todo mundo, que já tivesse acabado – ou nem tivesse começado.

Logo, o projeto atingiu mais pessoas e percebi a necessidade de adaptar a cada dia o material para perfis diferentes de público, me conectando ainda mais com minha missão de vida, que é produzir e disseminar o conhecimento sobre felicidade individual e coletiva (apesar de) agora!

Passado um ano, decidi publicar os textos novamente, com apenas algumas pequenas anotações ou adaptações para torná-lo adaptado ao momento presente e futuro... será sempre uma leitura que o tocará de uma forma diferente se o fizer mais de uma vez.

A obra contou com revisão técnica de conteúdo por Alessandra Benedito e Daniela Palhuca, com quem compartilho diversas ideias e trocas de saberes – e com quem aprendo muito; revisão de linguagem por Ester Zuzo, que comunicou sentir-se mais feliz com a obra; e parceira com a Editora Alexa Cultural que, por meio de seu Editor Karel Langermans e toda Comissão Editorial, permitiu gratuitamente a diagramação e publicação em si.

Essas são as pessoas que viabilizaram diretamente esse E-book em Ciência da Felicidade. Registro que muitas ou-



tras pessoas também me inspiraram, deixando aqui meu agradecimento especial para todos que ao lerem saberão que estão aqui comigo.

De alguma forma cada pessoa deste mundo também foi fonte de inspiração, afinal em minha essência está a esperança de que todos tenham vida digna, plena e feliz. Seja você assim e que aqui você encontre alguns caminhos para isso.

O livro circulará gratuitamente. E se você tiver acesso ao mesmo, encaminhe para mais pessoas, ok? Espero possa atingir o maior número possível de pessoas.

Quem sabe inspire você, leitor! Se quiser, pode até me escrever dando um retorno do que mais chamou sua atenção. Ficarei feliz com um recadinho seu.

Com carinho e votos de felicidade,



Aline Freitas

Cientista da Felicidade

CoFounder da FICC

@alinefreitas_s2

MIF nº 1

Dê valor a quem você é e ao que tem!

Por onde começar? Vamos nos concentrar em pensar em quem somos e nas nossas qualidades. Como somos importantes! Sim, somos! Todos e cada um!! Você é. Tenho uma amiga que costuma dizer: “Cada pessoa é única, você é então também! Valorize isso”. Dedique um tempo para pensar nisso e, a partir dessa reflexão, comece a se cuidar mais e melhor! Também preste atenção nas coisas que você tem disponíveis hoje... Observe principalmente com generosidade e gratidão seu tempo: é seu bem mais valioso, um recurso que você precisa usufruir sabiamente! Tempo vivido é a própria vida.

Pense e anote: quais são suas principais qualidades?
1.
2.
3.
4.
5.

Pense e anote: Como gosto de viver o tempo?
1.
2.
3.
4.
5.

MIF nº 2

Construa FLOW. Você consegue!

Convido você a cultivar flow... Flow significa “fluxo” e é um estado mental de atenção plena que acontece quando você está tão conectado e presente no que faz, que perde a noção do tempo. Experimente ouvir a música que mais gosta na vida... Como se sente? Então, vamos nos empenhar no que temos de fazer e, dedicando mais atenção às atividades, ficaremos mais próximos ou atingiremos o flow! E ele pode sim ser atingido em qualquer atividade! Está difícil se concentrar? Está! Só que temos de tentar! Um dia por vez! Um passo por vez... e não é sobrecarregar a agenda de atividades, falaremos sobre isso depois. Agora, é só para você mapear o que atualmente gera flow em você e que tal aproveitar em pensar em como trazer um pouco mais disso em seu dia a dia?

Pense e anote: quando perco a noção de tempo?
1.
2.
3.
4.
5.

MIF nº 3

Cuidado com sugadores de tempo!

Olhe para a experiência dos dias que se passaram, especialmente seus últimos meses, última semana, e observe o que atrapalhou sua rotina, o que “sugou” seu tempo? “Sugadores de Tempo” são diferentes de “Potenciadores de Tempo” Eu acabo de criar essa comparação de termos para simbolizar que o importante é que há o que permite bem aproveitar o tempo e o que nos geram só desgaste. O dia continua tendo 24 horas e você pode seguir olhando redes sociais, notícias etc., porém escolha bem o que vai ver e ler, ou seja, escolha bem onde vai gastar seu tempo. Tome cuidado com o que pode estar só “sugando” não só este, porém também sua energia..



“Perceba se não está diante de mais sugadores de tempo do que de potencializadores de tempo e corrija isso!”

MIF nº 4

Quais as suas prioridades?



Uma vida plena de atividades que gerem satisfação, sentido de vida e propósito são importantes para que as pessoas possam experimentar felicidade e bem-estar. Chegou a hora de pensar quais são as suas prioridades e deixar bem claro para sua consciência o motivo de cada prioridade e, a partir disso, estabelecer comportamentos/ações para realizar cada uma delas, no espaço e com os meios que possui agora. Releia esse parágrafo importante... então anote seus compromissos já assumidos, o tempo médio que levam para serem atendidos... seja flexível e permita-se reconhecer seu cansaço e ritmo. Não é hora de ser imediatista. Administre seu tempo... Trabalho, estudo, família, amigos, exercícios... Aloque tudo em uma agenda planejada (isso não precisa ser feito só uma vez por ano não) e perceba que a clareza das prioridades tornará um pouco mais fácil (ou menos difícil) executá-las! Você consegue. Eu acredito! Ah, e, como consequência, valorize suas pequenas conquistas diárias... procure equilíbrio

MIF nº 5

Vamos tirar um tempo?

Somos seres humanos e precisamos, no nosso dia a dia, de um tempo para poder simplesmente descansar a mente. O sono é um elemento importante que deve ser antecedido de uma rotina, para ir desacelerando (menos telas de celular, menos luz, uma pequena leitura, oração, meditação etc.). Porém, além do sono, faça pequenas pausas na sua rotina para que você faça algo especial e diferente “só” por você: ouvir suas músicas favoritas, ler algo fora dos compromissos, sentar-se confortavelmente para pensar um pouco, respirar de maneira mais longa e focada, se alongar só um pouquinho. Em resumo: tire um tempo só para você hoje. Permita-se reconhecer a importância disso para voltar com mais força para suas atividades... Tenha uma agenda plena e permeada de significado, mas não sobrecarregada a tal ponto, que não possa tirar um tempinho... Pode ser cinco, dez, quinze minutos, trinta, uma hora... apenas tire... você se sentirá melhor depois disso.

Pense e anote: como vou “tirar um tempo”; e quando???
1.
2.
3.
4.
5.

MIF nº 6

Todo dia é Dia da Amizade.

Você certamente já ouviu falar da importância dos amigos em nossas vidas. O que talvez você não saiba é que existem estudos científicos comprovando que os relacionamentos interpessoais são um dos elementos que compõem a nossa felicidade. Uma boa conversa com os amigos uma vez por semana é capaz de gerar impactos substanciais em nosso nível geral de felicidade e bem-estar. Já pensou então o potencial de alimentar as amizades com frequência? Ah, e não é questão de quantidade. Reconheça quem é ou quem são eles, seus amigos mais próximos, e hoje ‘como antigamente se fazia’: ligue para ele! Se possível, com câmera e saia da superfície do diálogo em que um pergunta “tudo bem?” e o outro responde “sim e você?” e o outro por fim “estou sim”. Vá além, mergulhe na conversa, lembrem juntos o que passaram e façam planos para manterem diálogo e proximidade. Além de ligar para um amigo (ou mais de um), você também pode tirar cinco minutos para mandar mensagens carinhosas para aqueles com quem hoje você não conseguirá falar agora, mas quer de todo coração que eles estejam bem... pode ser este até seu texto... Criemos uma onda de amizade? Anote abaixo o nome de algumas pessoas de integram sua rede de apoio mais próxima hoje:

MIF nº 7

Seja criativo!



Como afirmam Ryan M. Niemiec e outros pesquisadores, os seres humanos possuem virtudes, um conjunto de forças que identificam seu carácter, com variação em intensidade, mas estão todas aí em você e possíveis de se aprimorar! Assim acontece com a criatividade! Para viver melhor dias de reorganização de vida, como os de agora, você precisa tentar olhar os desafios de forma criativa, buscando formas novas de respondê-los. Criatividade envolve originalidade e capacidade de adaptação... nós precisamos disso hoje e o mundo todo precisará de pessoas criativas. Vamos exercitar nossa criatividade? Hoje faça algo pequeno, singelo, mas de uma forma diferente: use a outra mão para escrever, cozinhe um prato novo e arrume a comida de um jeito especial; descubra uma forma diferente de organizar a casa; ouça sua música favorita e imagine que está no show ao vivo; se olhe no espelho e perceba suas expressões faciais; faça um penteado diferente; leia uma poesia em voz alta, como se um público enorme estivesse ouvindo e aplaudindo ao final etc. Inspire-se e descubra o quanto você tem ideias novas que podem agregar muito em sua vida e no mundo. Estou convicta que isso vai trazer mais leveza e impacto em todas as áreas de sua vida. Seja criativo.

MIF nº 8

Movimente-se!



Encontre sua modalidade e seu ritmo de treinos, só faça... comece com baixa intensidade e aos poucos vá percebendo as conquistas diárias em força, motivação, baixa de ansiedade, mais flexibilidade e bem-estar, em resumo... felicidade. Atividade física é um componente importante em gerar qualidade de vida, saúde física e mental. Você não precisa ter à disposição uma série de aparelhos para começar, só precisa decidir o que fará (pode até experimentar atividades diferentes na semana, não?) e reconhecer que na verdade o mais importante está aí, seu corpo, pedindo para você se movimentar um pouquinho mais! Seja um cômodo pequeno, uma varanda, um quintal, no sol ou na sombra. Faça isto por você... Ah, cuidado com a intensidade (respeite seu condicionamento físico e vá aos poucos) e se tiver dúvida se está fazendo corretamente, tenho certeza de que encontrará on-line profissionais dispostos a auxiliar. Se tem alguém em casa com você, convide para fazer junto... se não tem e não gosta de jeito algum de treinar sozinho, você tem duas opções: a) convidar alguém para fazer simultaneamente on-line; b) fazer sozinho mesmo sem gostar e aos poucos reverter este “não gostar” em “ops, não é que me faz bem? Claro que faz!”

MIF nº 9

Vamos cuidar do nosso sono?

É possível que você tenha sentido mudanças no seu “ritmo normal de sono” esses dias. Vamos prestar atenção nisto? Dormir é algo muito importante para nosso organismo... em poucas palavras é um fator que auxilia em nossa saúde física e emocional. As orientações passam por ter cerca de oito horas de sono por dia. Porém, mesmo que você não consiga “tudo isso”, fique esperto em dedicar boas horas de sono para que conquiste os benefícios fundamentais que decorrem dele. Crie hábitos para cultivar sono de qualidade, como diminuir intensidade de luz, inclusive desligando tela de celular, computador e tv; tomar um chá (comer antes de dormir não é recomendável); cuidar da temperatura do ambiente, de sua vestimenta (conhecida como pijama) e cobertor; talvez ler algumas páginas de um livro bem agradável; etc. Duas dicas legais são ainda: a) dormir deitado de lado, com pernas e braços “encolhidos”, com a coluna levemente arqueada (posição fetal); veja se é confortável para você, ok? b) pode incluir pequenos cochilos no seu dia, nunca maiores do que 30 minutos, para não quebrar seu relógio biológico, pois mais que isso e terá a sensação de ser outro dia... Durma bem! Vai te ajudar... cuide de seu sono.

Pense e anote: Como vou cuidar melhor do meu sono?	
--	--

MIF nº 11

Respire mais fundo.



Você certamente já ouviu falar da importância da respiração para nossa vida... agora é o momento de esclarecer que respirar, além de ser vital, pode ser treinado para que você obtenha resultados diferentes. Por exemplo, se está agitado, com estresse ou ansiedade, respirações mais profundas e conscientes podem te ajudar a diminuir ou mesmo eliminar aqueles... Há muitas técnicas e neste Minuto da Inspiração para a Felicidade não vai dar tempo de estudar tudo não. Porém, destaco que: a) é significativo você tentar expandir toda sua região abdominal ao respirar – sinta todo o pulmão ficando cheio de ar; b) é fundamental respirar de maneira mais alongada, ao inspirar e expirar... de preferência fazendo uma pausa entre um e outro, pois assim terá resultados mais significativos (04 segundos em cada ato); c) não há consenso em quantas vezes repetir o exercício, já ouvi até que uma vez alongada já ajuda muito... porém, se fizer umas dez vezes pode ser melhor, até para começar a acostumar-se com o concentrar em algo que está no piloto automático... e que pode melhorar! Respire mais fundo!

MIF nº 12

Desacelere.

Mesmo antes da pandemia, nós já falávamos sobre essa agitação e imediatismo e celeridade do mundo... Pois é... Fato é que agora estamos sendo literalmente obrigados a repensar nossa forma de vida e em um contexto crítico... avassalador no mundo. Porém, hoje, só por hoje, renove seu compromisso pessoal de desacelerar, por um simples motivo: ao cuidar mais de seu sono e de sua respiração, ao ser menos acelerado, ao contemplar sua vida agora, como é, do jeito que é, você volta ao MIF 1 e se valoriza mais, valoriza mais o que tem... você pode hoje ainda não estar vivendo todos os seus sonhos, porém “todos” significa algo de longo prazo... Pense nisso, desacelere e, literalmente, dê tempo ao tempo. Perceba que, o que hoje o aflige, amanhã pode não ser mais preocupação. A vida é um constante aprendizado... e, às vezes, para fazer algo com mais vigor, você precisa antes desacelerar... Só uma comparação: quando, nas corridas automobilísticas, as famosas de Fórmula 1, acontece algo grave na pista, um acidente ou chuva forte, todos os carros desaceleram, respeitam a posição dos outros e aguardam o carro guia liberar a pista.... Coloque o “carro guia” em sua mente, acenda sua luz e espere um pouco, só um pouco... e aliás, no retorno da corrida, talvez possamos é diminuir a velocidade geral, para assim contemplar a vida com mais calma... não devemos voltar ao modelo anterior, sempre é possível melhorar.

MIF nº 13

Seja seu amigo.



Você se preocupa em tratar bem aos outros, certo? E você mesmo? Você é seu amigo? Gostaria que você dedicasse bastante atenção hoje para você mesmo. Sim!!! Seja seu amigo. Como? Prestando atenção em seus pensamentos e ações, cuidando do seu corpo e da sua mente, descansando um pouco mais do que ontem! Escute sua música favorita, se alimente bem, sendo que, se possível, coma algo que gosta (moderadamente), se aconchegue em sua casa, faça alongamentos e exercícios também, alterne ritmos, percepções sobre o espaço e tenha consciência de sua presença em cada escolha... **Felicidade é uma opção de vida**, como conceituei há anos, juntamente com Daniela Palhuca, e pode se fazer presente com mais consistência se você simplesmente for um grande amigo seu, percebendo sua imensidão.

MIF nº 14

Conecte-se com a natureza.



Hoje se tiver a oportunidade de olhar pela janela um pouco, ou do quintal ou varanda da sua casa, tomar um pouco de sol, faça... quando digo um pouco, pense em torno de 05 a 10 minutos... Bom, se for antes das dez da manhã e depois das 14h00 pode ser mais tempo. Você certamente já sabia do quanto isso é importante, porém parece ser tão melhor fazer isso na praia ou no campo, não? Descubra hoje que pode ter sensação de relaxamento e bem-estar com o sol de onde estiver, é o mesmo sol... é o mesmo sol... lembre-se disso. Aliás, tente pensar um pouco em como você se conecta com a natureza e como faz parte disto tudo. Pode ser o “campo da sua imaginação” uma grande oportunidade de criar sensações de conexão com a natureza ou então resgatar lembranças de momentos especiais que já viveu... Estudos apontam que, se você focar em uma lembrança, poderá sentir benefícios dela, como se estivesse vivendo de novo aquele momento especial. Lembre-se ou/e crie... só se conecte. Somos parte de tudo isso. Aliás, essa conexão pode ser uma janela para que amplie uma importante fonte de espiritualidade que é a espiritualidade.

MIF nº 15

Faxina mental.

Hoje é um dia muito especial. Que tal hoje você realizar uma bela faxina? Não estou falando de sua casa não... estou falando de sua mente! Isso mesmo. Talvez agora você possa clarificar sua mente sobre os temas que serão prioridade e o que pode ficar para depois ou que pode até deixar de ocupar sua mente para sempre! **Você vai perceber que sua mente pode estar sobrecarregada e que você pode reorganizar isso.** Não é fácil, ok? Mas só de ter a clareza entre: o que é relevante e o que não é, o que é importante e o que não é, o que é real e o que não é, o que precisa estar agora e o que pode ficar para depois e ainda o que pode ser deixado de lado... será espetacular. Faça, por escrito, se esforce em focar no que escolhe pensar deliberadamente... às vezes terá retorno de coisas com as quais não deve se ocupar, porém, como já saberá reconhecer, ficará mais fácil... lute pela qualidade de seus pensamentos... você pode! Limpe cada cantinho de sua mente... **respire fundo algumas vezes enquanto faz isso** e realmente escreva para visualizar tudo e, se quiser, repita em voz alta: vou me ocupar com esses e aqueles ficarão no outro papel... verifico depois, quando for a hora. Ah, nisso você vai descobrir que coisas que hoje podem ser relevantíssimas para você, amanhã não tenham mais sentido, pois não eram, de fato, relevantes... **você pode mudar sua percepção ou de perspectiva. Traga mais serenidade para sua vida a partir disso.**

MIF nº 16

Explore seu espaço.

Hoje é dia de você dar uma olhada na casa e ver se está tudo de uma forma que favoreça suas atividades. Porém, tente observar de maneira criativa. Veja se dá para aprimorar algo, mudar uma coisa de lugar, deixar seu espaço um pouco diferente... enfim, redecore seu espaço aí... andando pela casa observe também a riqueza de detalhes, perceba o que foi acumulando com o tempo e perceba novas possibilidades. Constate que vem aproveitando bem ele e que pode aproveitar ainda mais. Dedique uns minutos para isso e muitas horas aproveitando melhor o tempo no espaço mais organizado e aconchegante para você! Observe o que é importante manter por perto e o que de repente pode mudar de lugar ou mesmo doar...

São itens ao meu redor hoje e que me fazem bem:	Mudarei de lugar esses itens ou vou doar!
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Fórmula da Felicidade 01.

Talvez hoje você esteja pensando: o que posso fazer para ser feliz?? Será que existe algo mágico? E em um cenário de crise ou caos? Em primeiro lugar vou escrever algo aqui que será repetido com certa frequência: a felicidade não é uma constante em 24 horas de seu dia! Sim, outros sentimentos e emoções farão parte do nosso dia-a-dia... e são todos importantes, sendo mais significativo ainda como você lida com tudo isso e como desenvolve atitudes que te colocam mais perto de uma felicidade duradoura que se assemelha com serenidade e paz interior. Então, afirmado isso, vamos para uma fórmula da felicidade bastante divulgada. A felicidade é composta, para alguns pesquisadores, como Sonja Lyubomirsky pela somatória de características genéticas, condições externas e atividades volitivas. Fatores genéticos em pequena proporção, viu? Mais significativos e expressivos são os outros fatores. Podemos ser bastante influenciados pelo meio e o que conta, sobretudo, é sua capacidade de fazer escolhas e praticar atos em prol de sua felicidade!! Por isso que eu sempre digo que felicidade é opção de vida. Escolha hoje ser mais feliz, a encarar de frente seus medos e sua tristeza, a lidar melhor com isso, a encontrar formas de ter uma vida mais serena e resiliente... Serenidade e Resiliência andam de mãos dadas com a Felicidade. Tenha calma com você, seja leve com você e pense hoje nas diversas possibilidades de ser mais feliz. Se estiver triste, com raiva, medo, angústia, etc e etc, acolha sua dor... vai passar... se estiver muito forte e ver que precisa de ajuda, solicite; inclusive ajuda profissional de um psicólogo. Não subestime seus sentimentos e emoções... cuide muito de você!

MIF nº 18

Fórmula da Felicidade 02.

Vamos trabalhar expectativas... Hoje muitas das nossas expectativas para 2020/2021 estão suspensas ou foram até canceladas... algumas outras adaptadas... Mas o que é uma expectativa? É exatamente esperar que algo aconteça. Enfim... faz parte de nossa realidade ter expectativas, algumas com elevado toque de exigência, porém está bem claro que não temos controle de tudo que acontece, não é mesmo? Só que isso não é para gerar desespero, é para estimular o discernimento de que podemos reagir de formas diferentes ao que nos acontece. Aí é que entra a segunda fórmula da felicidade: você será mais feliz, se perceber melhor o que acontece com você e analisar como está sua expectativa de como deveria ser cada coisa. Mo Gawdat nos convida a pensar nisso. Você frustrou uma expectativa? Ok, mas era uma expectativa real, plausível, adequada? Era real, plausível e adequada para este momento chamado agora? Sobretudo em momento de exceção, contará muito mais você agregar mais qualidade na sua percepção das coisas e checar o que hoje está ao seu alcance de verdade: retome as listas de ocupações atuais e das futuras, compare com o MIF de hoje e perceba que terá mais sentido gastar energia naquilo que possui sentido para agora... isso certamente lhe proporcionará um pouco mais de felicidade. Somos seres com muita potência e qualidades (lembrem que cada pessoa tem 24 de forças de caráter?), porém é hora de adaptá-las, repensá-las, “preguiçá-las”, renová-las... reconheça que está vivendo da melhor forma possível hoje! cuide de você... hoje... melhor que ontem... cuide de você! Perceba suas pequenas-grandes vitórias.

MIF nº 19

Hora de altruísmo!

“Gentileza gera gentileza”? Sim e mais que isso, a gentileza afaga seu próprio coração! Estudos comprovam que a felicidade mais genuína é percebida com intensidade quando altruísmo se faz presente. Altruísmo é ação! Ela é voltada para o bem-estar do outro, sem preocupação com algo para si... seria a ausência de egoísmo. Certa vez, fizeram uma experiência com dois grupos. Nos dois grupos, cada pessoa recebeu uma importância em dinheiro, sendo que em um deles, havia orientação de gastar o dinheiro com algo para si, e no outro, comprar presente para terceiros. Foram verificados os níveis de felicidade em cada pessoa nestas ações... No segundo grupo, o nível de felicidade foi percebido com mais intensidade e por mais tempo. Hoje quais presentes você pode dar para alguém? Tempo e presença; escuta ativa e consideração; uma palavra de fé, de esperança, de amor e de solidariedade; um olhar e um sorriso; compaixão e empatia? Isso ajudará muito o outro e voltará para você, mais forte do que você imagina... Sobre empatia, Alessandra Benedito costuma dizer “Empatia é a menor medida entre eu e o outro”. Cuide disso com carinho.

Lista de gentilezas que farei hoje e nos próximos dias...

MIF nº 20

Busque plenitude



Viver é uma grande e milagrosa experiência, em que aprendemos muito a cada dia. A cada instante uma oportunidade de um novo olhar e percepção. Muitas escolhas a fazer e caminhos para andar. Lembre-se de cuidar da sua saúde física e mental; de construir qualidade de vida, valorizando o que possui e nunca confundindo “ter” com “ser”; e capriche nos vínculos de amizade. Esses três são com componentes principais de uma vida feliz conforme tudo que venho lendo, estudando e buscando aplicar a cada dia há muitos anos... Felicidade? Ah, como ela te coloca diante de uma vida plena... Faça hoje a escolha de ser feliz, ela está aí dentro de você, esperando seu chamado e demandando ações para que se efetive a cada dia, para que se renove a cada dia... para que se fortaleça a cada dia e para se regenerar diante de dificuldades e desafios... que a felicidade duradoura, se aproxima da serenidade e da resiliência... que a vida terá momentos diários de outras emoções e sentimentos e que você deve acolher tudo... cuide das suas emoções e de sua tendência à felicidade.

MIF nº 21

Felicidade é um Direito.

Este é o último MIF desta jornada... será que pode ter continuidade, como seriado em nova temporada? Pensando aqui... o que vocês acham? Bom, de qualquer forma, vamos aproveitar bem este minutinho de hoje para duas oportunidades! **PRIMEIRA OPORTUNIDADE:** Lembre todos os dias que você tem aí em você muitas competências e habilidades para viver o presente. Gosto de dizer o quanto acredito que vocês têm qualidades, talentos e, como já mencionei lá no começo, são únicos e importantes no mundo... Lembre-se disso, aprimore-se muito e cuide-se sempre! **SEGUNDA OPORTUNIDADE:** Afirme em voz alta que você tem entre tantos outros Direitos Humanos, o de ser Feliz. Felicidade não é constante na sua percepção, mas parte de sua essência e tendência como ser humano... ahhh isso dispensa explicações neste momento! Acredite que felicidade faz parte da sua vida. Lembre-se disso, aprimore-se muito e cuide-se sempre para ser mais feliz. É desafiador ser feliz, pois exige decisão diária renovada e, também, respeitar a tristeza, a dor, a raiva... acolher tudo isso, cuidar, repensar, ser resiliente e seguir... e aos poucos, lembre-se disso tudo, aprimore-se muito e cuide-se e cuide do outro e muito para o novo mundo que vai nascer. Ele vai. Que nele a felicidade individual e felicidade coletiva sejam mais presentes. Tenhamos fé. Trabalhem por isso. Fiquemos bem, o melhor possível, e até mais!

Saiba Mais..

Quer saber mais sobre os assuntos tratados na obra e a empresa Felicidade Individual e Coletiva Consultoria?

FICC tem como missão agir para que a felicidade seja reconhecida e valorizada de uma maneira especial: como capaz de ser opção de vida individual e de grupos. Em resumo, quer que você seja mais feliz. Você aceita? Como colabora com isso? A partir de estudos prévios e técnica, desenvolve, reuni e difundi conhecimento sobre felicidade individual, coletiva e organizacional, colaborando para o autoconhecimento, a transformação da sociedade e o sucesso das instituições; com ganho efetivo em produtividade ressignificada e prosperidade. São realizados atendimentos personalizados para pessoas, grupos e entidades privadas e públicas, com mentoria e coaching, palestras, cursos, workshops e outros serviços, todos com a mesma essência e cuidado em seu desenvolvimento e realização.

Siga-nos em: @ficcbrazil

Visite o site: <https://www.ficcbrazil.com/>





Este e-book foi realizado em parceria com a Editora Alexa Cultural! Saiba mais!

Alexa Cultural tem como missão incentivar, publicar e disseminar livros organizados, escritores autorais individuais, ou oriundos de dissertações e teses, a fim de divulgar o conhecimento científico no Brasil difundindo para o Mundo saberes e conhecimento fruto da produção científica, fomentando o intercâmbio de pesquisas em todas as áreas de conhecimento.

Visite o site: <https://www.alexacultural.com.br/>

» Imagens do catálogo de imagens coletadas no software Office / Word 2010.

» Autores mencionados e respectivas obras, caso queira ler mais: Ryan M. Niemiec (Intervenções com forças de caráter); Sonja Lyubomirsky (Os Mitos da Felicidade); Mo Gawdat (A Fórmula da Felicidade); Aline da Silva Freitas e Daniela Palhuca (Felicidade é opção de vida: noções acadêmicas aplicadas ao cotidiano).

Algumas Referências

Sugestões de Leitura Complementar com base em autores citados neste e-book:

- Felicidade é opção de vida: noções acadêmicas aplicadas ao cotidiano, de Aline da Silva Freitas e Daniela Palhuca.
- Os Mitos da Felicidade, de Sonja Lyubomirsky.
- A Fórmula da Felicidade, de Mo Gawdat.
- Intervenções com Forças de Caráter, de Ryan M. Niemiec.



Imagem do banco de dados do Office/Word,
como todas as outras desta obra



O momento é de autocuidado e de compaixão em níveis nunca imaginados por essa geração. Por onde começar algo que parece tão complexo e desafiador? Esse e-book apresenta 21 ideias inspiradoras, fundamentadas em anos de pesquisa, para que você desperte felicidade em você e passe também a reparar o impacto disso nas pessoas ao seu redor e no mundo todo! Cada minuto que dedicar para a melhoria contínua da sua vida e do próximo é fundamental para que juntos possamos construir vidas dignas, plenas e felizes para todos, inclusive você!



ALEXA
CULTURAL

ISBN - 978-65-89677-20-8



9 786589 677208