



EDIÇÕES DE ANJOS

A BUSCA DA FELICIDADE

AGATHA
MÉDIUM

AVISO

Esse livro eletrônico contém informações protegidas por direitos autorais. Qualquer reprodução ou uso não autorizado desse material é estritamente proibido.

Violações de direitos autorais serão penalizadas.

Art. L121-1 à L121-9 e Art. L122-1 à L122-12: Qualquer representação ou reprodução integral ou parcial sem o consentimento do autor ou de seus detentores de direitos é ilegal. O mesmo se aplica para tradução, adaptação ou transformação, arranjo ou reprodução por qualquer arte ou processo.

A violação dos direitos autorais constitui infração punível com multa. Sanções complementares – fechamento de estabelecimento, confisco, publicação por decisão judicial – também podem ser aplicáveis. O código de Propriedade Intelectual entende como violação todos os atos de utilização não autorizada de uma obra.

A BUSCA DA FELICIDADE

Todos nós estamos em busca de alguma coisa

Uma das grandes buscas que nos motiva é encontrar a felicidade.

Essa é, certamente, uma bela ambição.

Mas o cotidiano nos leva, com muita frequência, a reduzir nossas pretensões nessa área.

Por quê?

Porque precisamos lidar com o que chamamos de realidade e sua procissão de obrigações, de frustrações, de emoções de todos os tipos.

Então, naturalmente, pensamos na felicidade.

Como um doce sonho, ela alimenta a esperança e ajuda a aliviar nossas feridas.

Mas como um sonho persistente, acaba também nos machucando, pois sonhar é exaustivo quando nos contentamos em apenas... sonhar.

No meu caso, eu encontrei a felicidade.

Com esse guia, desejo partilhar algumas reflexões, conselhos e ensinamentos que ajudarão você a alcançar essa famosa felicidade com a qual você "sonha".

Eu não vou fingir que isso é fácil.

Mas posso afirmar que essa felicidade que você cobiça tanto não está longe, desde que você pare de esperar por ela e vá buscá-la...

Boa leitura.

Agatha

SUMÁRIO

- I. Felicidade: definição**
- II. A Busca da Felicidade**
- III. Pensamento Positivo**
- IV. Autossugestão: instruções de uso**
- V. Crie sua própria Felicidade**
- VI. As Chaves da Felicidade**
- VII. Conclusão**

I. FELICIDADE: DEFINIÇÃO

A felicidade é um estado durável de plenitude e de satisfação. Um estado agradável e equilibrado da mente e do corpo, onde o sofrimento, o stress, a ansiedade e as preocupações estão ausentes.

Essa é a definição dada pelo dicionário.

A felicidade seria, portanto, ser feliz em determinado momento, em determinado local.

As condições e as circunstâncias são noções muito pessoais, mas o que importa é se sentir bem, feliz, em paz no momento presente. Logo, é importante ter consciência de sua "felicidade" para desfrutá-la plenamente.

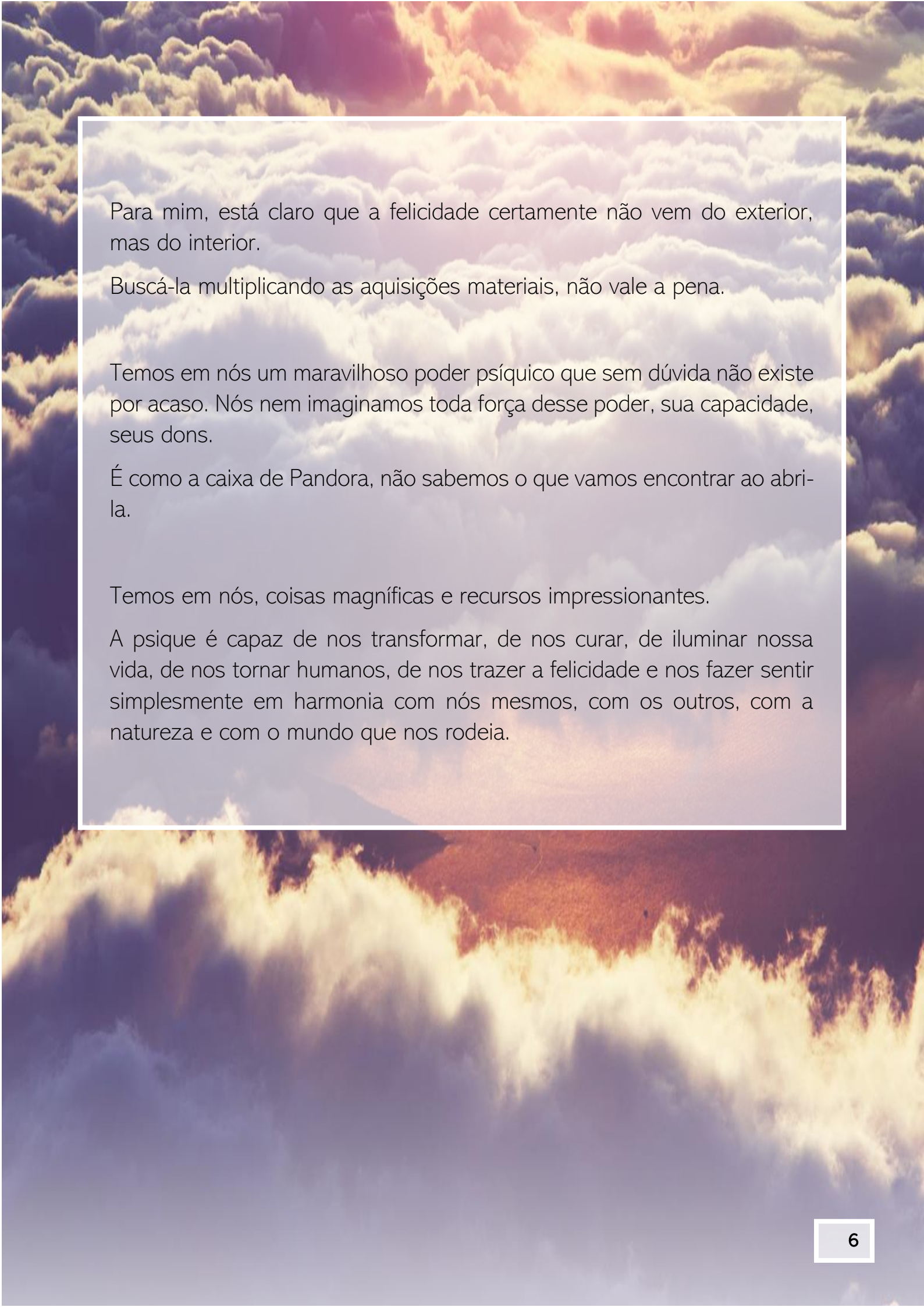
Esse instante pode se repetir infinitamente.

Nem as condições materiais, nem as condições físicas e sociais podem trazer a verdadeira felicidade se o coração não se sentir feliz.

Mas do que ela depende então?

Por que uma pessoa se sente perfeitamente feliz em certas condições, enquanto outra, nas mesmas condições, não percebe a felicidade, ou pior, se sente infeliz?

O que acontece dentro do coração humano ainda é algo indefinível.



Para mim, está claro que a felicidade certamente não vem do exterior, mas do interior.

Buscá-la multiplicando as aquisições materiais, não vale a pena.

Temos em nós um maravilhoso poder psíquico que sem dúvida não existe por acaso. Nós nem imaginamos toda força desse poder, sua capacidade, seus dons.

É como a caixa de Pandora, não sabemos o que vamos encontrar ao abri-la.

Temos em nós, coisas magníficas e recursos impressionantes.

A psique é capaz de nos transformar, de nos curar, de iluminar nossa vida, de nos tornar humanos, de nos trazer a felicidade e nos fazer sentir simplesmente em harmonia com nós mesmos, com os outros, com a natureza e com o mundo que nos rodeia.

II. A BUSCA DA FELICIDADE

É a grande busca da felicidade.

Hoje podemos ver o quanto a felicidade é um estado que faz o mundo vibrar, quando o dinheiro e o consumo causam raiva.

Convido você a sair em busca da felicidade! Ou, mais exatamente, vamos tentar descobrir juntos as pistas que podem levar até ela, considerando algumas constatações, observações e fatos.

Atitudes a adotar

As pessoas felizes se destacam mais por suas atitudes do que por um acúmulo de bens ou de prazeres.

1. Mente aberta

As pessoas felizes possuem essa atitude de questionar tudo, desde si mesmas até a sociedade. As mudanças são percebidas como desafios ou oportunidades pessoais de enriquecimento emocional, humano.

2. Apreciação do momento

Essa é uma dimensão importante da felicidade. As pessoas felizes gastam o tempo vivendo o momento presente sem se deixar perturbar por preocupações passadas ou futuras. O importante é o aqui e o agora. Isso não as impede de fazer projetos ou de querer resolver seus problemas.

3. Autoconsciência

Aqui é uma questão de definir sua identidade. Para mim, as pessoas felizes têm consciência de suas forças e de suas fraquezas. Elas são coerentes com o que são, o que acreditam e o que fazem. Mas isso não significa se colocar como dono da verdade. Cada um é livre para pensar como quiser.

4. Tome uma atitude

Ousadia e movimento. Sim, isso é necessário. Ousar é multiplicar suas chances de ser feliz. Agir, é se descobrir, aprender a se conhecer e a conhecer os outros, é aceitar se questionar também.

5. Capacidade de deixar ir

Para combater as incertezas da vida, a tentação é grande de querer controlar tudo, gerenciar, antecipar. Isso mobiliza uma energia imensa que faz você esquecer totalmente de aproveitar o agora, o momento presente. Até certo ponto, as pessoas felizes têm essa capacidade de "deixar acontecer" diante de acontecimentos incontrolláveis. Elas preferem confiar na vida e lidar com os imprevistos. Os relacionamentos amorosos são um bom exemplo. Muitas vezes, as pessoas encontram o amor quando param de procurá-lo.

A satisfação das necessidades básicas representa condição indispensável, mas não suficiente para ser feliz. Naturalmente, outros fatores como traços da personalidade, valores sociais e até mesmo as experiências de vida podem influenciar sua visão da felicidade. Não importa o que representa sua felicidade atualmente. Começar a se interrogar sobre a "sua" felicidade já é um primeiro passo na direção certa.

III. PENSAMENTO POSITIVO

A autossugestão é uma área um pouco específica.

Ela é nova por ser mal estudada até hoje e, conseqüentemente, pouco conhecida.

E, ao mesmo tempo, remonta ao surgimento do homem sobre a terra.

De fato, a autossugestão é um instrumento, uma arma ou uma habilidade que possuímos de nascimento. Ela é dotada de uma força incrível, incalculável que, de acordo com as circunstâncias, pode ter os melhores ou os piores efeitos para quem não sabe controlá-la.

Quando sabemos colocá-la em prática de forma consciente, evitamos provocar autossugestões ruins nos outros, cujas conseqüências podem ser desastrosas, e então provocamos conscientemente as boas sugestões que apontam o caminho certo para mentes que tinham tendência a seguir sugestões ruins.

É muito simples, prático e fácil de implementar

Pessoalmente, acho que as possibilidades da autossugestão são ilimitadas.

Nosso subconsciente está na origem de nossos estados físicos e mentais. É através de nossa imaginação que podemos nos comunicar com nosso subconsciente.

Nossas imagens e nossas representações negativas possuem efeitos maldosos e devastadores.

Nós todos temos a liberdade e a capacidade de imaginar o possível e o positivo.

Você pode influenciar sua imaginação.

Se você se convencer de que pode fazer uma coisa qualquer, desde que seja possível, você fará. Por mais difícil que possa ser.

Se, ao contrário, você imaginar que não pode fazer a coisa mais simples do mundo, será impossível fazer e um pequeno monte de areia se tonará para você uma montanha insuperável.

*“Nós somos o que pensamos.
Tudo que somos resulta de nossos pensamentos.
Com nossos pensamentos construímos nosso mundo.”*

Bouddha

IV. AUTOSSUGESTÃO: INSTRUÇÕES DE USO

Eu repito: naturalmente, isso demanda esforços e um investimento pessoal, mas é perfeitamente possível "influenciar" a si mesmo positivamente.

Para isso, vou dar a você um exercício simples.

Isole-se em um local, sente-se confortavelmente e feche os olhos para evitar qualquer distração.

Inspire e expire lentamente, com o abdômen, e relaxe por alguns momentos.

Depois diga, em voz alta, para que você ouça suas próprias palavras:

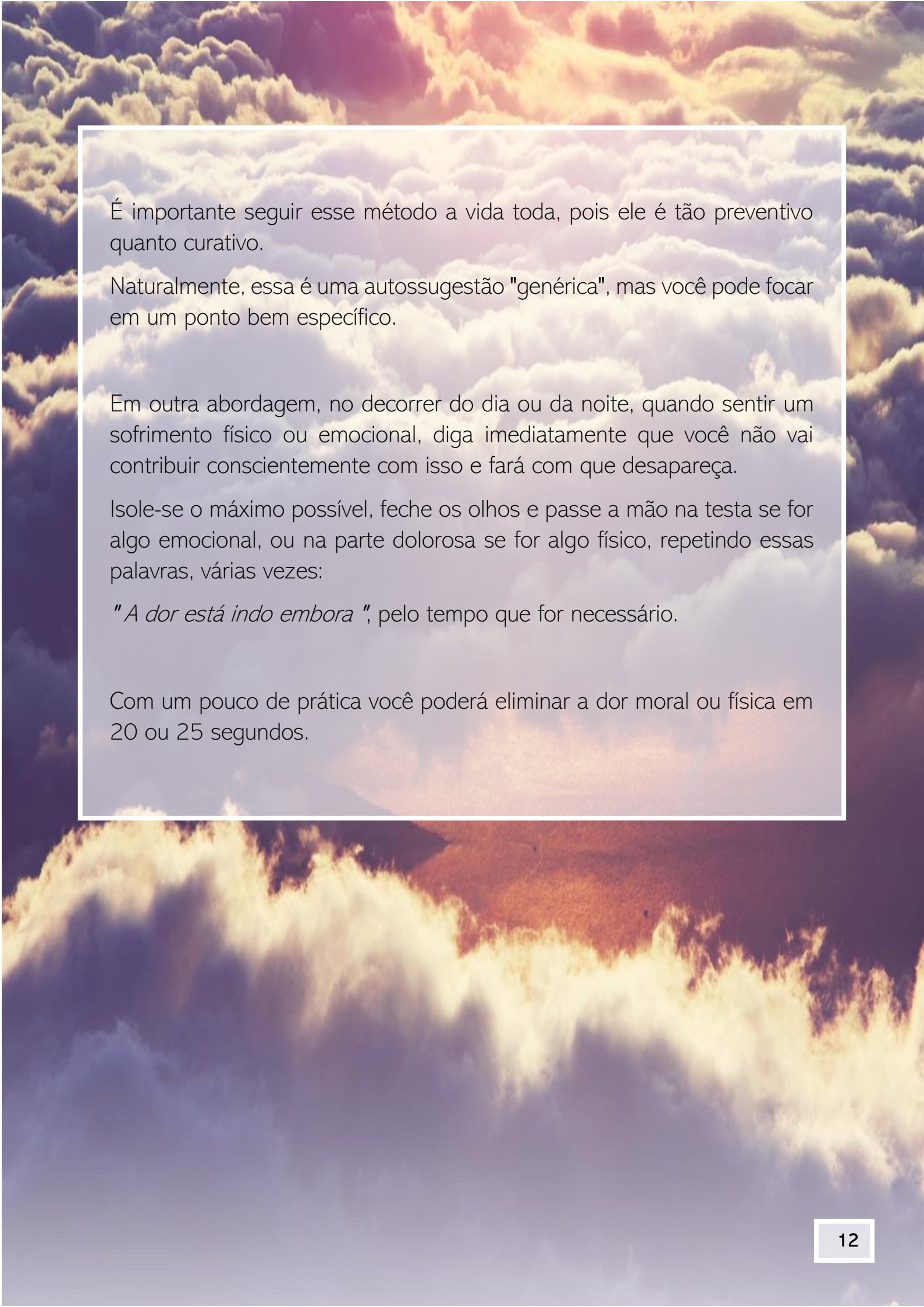
"Todos os dias, sob todos os pontos de vista, eu estou cada vez melhor."

As palavras "sob todos os pontos de vista" se referem a tudo, é inútil fazer autossugestões específicas.

Depois, se acostume a repetir essa frase todas as manhãs ao acordar, por exemplo.

Faça essa autossugestão de uma forma simples, tão infantil, tão mecânica quanto possível e, portanto, sem o menor esforço. Em uma palavra, a fórmula deve ser repetida no tom usado para recitar um rosário.

Dessa forma, você pode fazê-la entrar mecanicamente no inconsciente pelo ouvido e, quando ela entra, ela age.



É importante seguir esse método a vida toda, pois ele é tão preventivo quanto curativo.

Naturalmente, essa é uma autossugestão "genérica", mas você pode focar em um ponto bem específico.

Em outra abordagem, no decorrer do dia ou da noite, quando sentir um sofrimento físico ou emocional, diga imediatamente que você não vai contribuir conscientemente com isso e fará com que desapareça.

Isole-se o máximo possível, feche os olhos e passe a mão na testa se for algo emocional, ou na parte dolorosa se for algo físico, repetindo essas palavras, várias vezes:

"A dor está indo embora ", pelo tempo que for necessário.

Com um pouco de prática você poderá eliminar a dor moral ou física em 20 ou 25 segundos.

V. CRIE SUA PRÓPRIA FELICIDADE

Você entendeu que a solução se encontra em seus pensamentos.

Por exemplo. Não são os anos que envelhecem, mas a ideia de que envelhecemos.

Há pessoas que são jovens aos 80 anos e outras que são velhas aos 40 anos.

Você conhece pessoas assim, e eu também.

Assim, tenha certeza de obter o que você procura e você conseguirá, desde que isso seja razoável ou realizável, naturalmente.

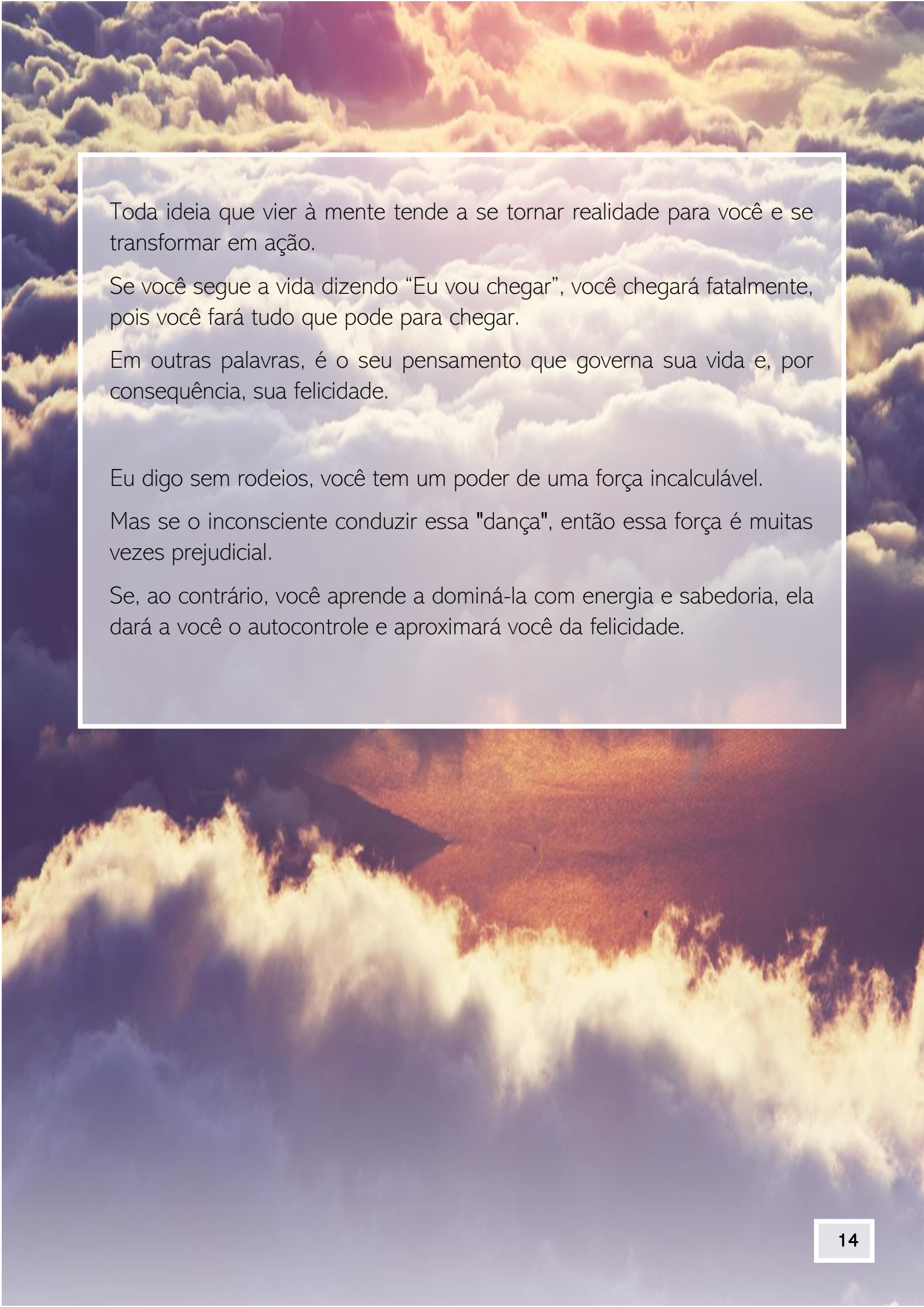
Podemos nos fazer sugestões mais fortes do que qualquer pessoa.

Todos os nossos pensamentos, bons ou maus, se concretizam, se materializam, se tornam realidade dentro da possibilidade.

Assim, existem alguns "reflexos" a serem adotados.

Por exemplo, jamais diga: *"eu vou tentar..."*, mas *"eu vou fazer..."*.

Quando há dúvida, não há resultado. Pense sempre "eu posso", jamais "eu não posso".



Toda ideia que vier à mente tende a se tornar realidade para você e se transformar em ação.

Se você segue a vida dizendo “Eu vou chegar”, você chegará fatalmente, pois você fará tudo que pode para chegar.

Em outras palavras, é o seu pensamento que governa sua vida e, por consequência, sua felicidade.

Eu digo sem rodeios, você tem um poder de uma força incalculável.

Mas se o inconsciente conduzir essa "dança", então essa força é muitas vezes prejudicial.

Se, ao contrário, você aprende a dominá-la com energia e sabedoria, ela dará a você o autocontrole e aproximará você da felicidade.

VI. AS CHAVES DA FELICIDADE

Essas 7 chaves governam todos os aspectos da sua existência.

Algumas chaves citadas abaixo vão parecer evidentes quando você as conhecer.

A pergunta que deve se fazer não é se você já sabe o que está escrito, mas se está colocando em prática, o que é diferente.

Saber não vai trazer nenhuma mudança em sua vida. O que fará diferença é o que você vai fazer com o que aprendeu e a forma como colocará em prática.

Outras chaves, ao contrário, vão parecer talvez absurdas ou falsas, considerando a visão que você tem das coisas.

O que fará você avançar na vida, crescer, não são as coisas que você já sabe, mas as que você ainda não sabe.

Sua situação de vida atual é resultado de seus pensamentos e de sua maneira de perceber as coisas e, portanto, de agir.

É com novas percepções que você vai agir de forma diferente e que, portanto, sua vida será diferente.

A melhor forma de usar esse GUIA é estudando a cada dia da semana uma das 7 “chaves” que ele contém.

Semana após semana - mesmo que você tenha entendido perfeitamente o que leu – continue todos os dias a estudar cada uma.

Estude a primeira “porta” toda segunda-feira e as outras cada dia da semana.

Todos os dias você deve se concentrar e aplicar diariamente apenas a “porta” do dia.

Toda a sua atenção deve se concentrar sobre a chave do dia e você deve se perguntar a todo momento como colocar em prática da melhor maneira por meio de suas ações cotidianas.

Agindo dessa maneira, posso garantir que você irá se programar interiormente para a felicidade.

Você vai mudar suas percepções, suas ideias, sua maneira de fazer e de ser e a qualidade de sua vida inteira irá melhorar.

Lembre-se de que não é por ter compreendido uma coisa que não precisa colocá-la em prática.

Aplique todos os dias o que você aprendeu, seja como uma criança, sempre pronta a descobrir alguma coisa nova.

Sua vida, e como você se sentirá internamente, irão mudar para sempre.

Decida hoje se tornar o ator de sua vida e criador de sua felicidade. Tudo depende apenas de você.

CHAVE Nº1

“OBJETIVOS DA VIDA”

Aqui está sua primeira chave para a felicidade. Estude-a toda segunda-feira e coloque em prática até se tornar um hábito, até se tornar uma nova maneira de pensar.

- Você deve ter metas claramente definidas na vida.
- Para ser feliz, você precisa progredir de forma constante e mensurável.
- Se você não progride, você regride.
- Você não pode se contentar com uma vida rotineira.
- Tudo que não cresce, morre.
- Fixando metas e buscando atingi-las, encontrará em você tudo que precisa para ser feliz.
- Não basta ser bom para ser feliz, é preciso ser excelente.

CHAVE Nº2

“ACEITAÇÃO DO SEU AMBIENTE”

Sua segunda chave deve ser estudada toda terça-feira. Leia esse capítulo até entender totalmente. As ideias aqui contidas devem moldar seu "ser" e não apenas estimular intelectualmente.

Abra-se a mudanças e a tudo que for diferente da sua forma atual de perceber as coisas e a vida. Nessas diferenças, das quais pode discordar no começo, você vai encontrar a chave de sua felicidade futura.

Lembre-se de que se você sempre pensar da mesma forma você vai agir sempre da mesma forma também.

Consequência desse imobilismo: sua vida não evolui.

- Sua verdadeira necessidade não é ser amado, mas amar.
- Você pode amar sem ser amado.
- O amor é uma sensação interior que nada tem a ver com qualquer dependência.
- Amar não compromete você a nada.
- Você não se apaixona por uma pessoa, mas se apaixona pelo amor.
- Ame cada objeto, cada situação e todas as pessoas ao seu redor.
- Desenvolva seu músculo amoroso e estará em contato com uma energia que pode fazer milagres.

CHAVE Nº3

“AÇÃO E PRÁTICA”

Eu insisto nesse ponto, mas é muito importante: esse guia deve ser aplicado se quiser que sua qualidade de vida mude. Se você se contentar em apenas acumular informações, sua vida continuará como está! O que importa são as ações concretas, pois elas geram a mudança.

- Há duas partes em você: a parte que pensa e a parte que sente as coisas, que as vive. Você deve saber reconhecê-las e diferenciá-las.
- Pare de se identificar com seus pensamentos.
- A mente é uma função de seu organismo, não é você.
- Quando você pensa as coisas você não vive as coisas.
- A felicidade é algo que se vive, não algo que se pensa.
- É vivendo o momento presente que você se torna feliz.
- Liberte-se do pensamento, pois ele mente.

CHAVE Nº4

“LIDANDO COM CIRCUNSTÂNCIAS”

Ao ler essas linhas, você toma consciência do trabalho que tem a fazer para assimilar perfeitamente. Há muito a fazer.

- Não é porque as coisas vão mal que você deve se sentir mal.
- Você pode se sentir bem mesmo que tudo vá mal.
- Todos os dias, você tem milhares de razões para se sentir bem ou se sentir mal. Aprenda a não depender mais das circunstâncias.
- Sentir-se mal não vai mudar as coisas.
- Ao se sentir de determinada maneira, você se programa interiormente para se sentir de novo dessa mesma maneira.
- Tudo que você der ao seu subconsciente será ampliado.
- Sinta-se hoje mesmo como você quer se sentir amanhã.

CHAVE Nº5

“IMAGEM E VISÃO DE SI”

Se aplicar esses ensinamentos diariamente, você vai perceber uma mudança rapidamente. Progressivamente, você será capaz de "viver" o momento presente e assim se aproximar de sua felicidade.

- Amanhã não é igual a ontem, você está livre do passado.
- A sua autoimagem influencia o que acontece em sua vida e como você reage. Você é programado por sua imagem.
- Você não é seu comportamento, você pode mudá-lo e tomar consciência de quem realmente é, além do seu comportamento.
- Seu comportamento é uma ilusão de sua mente.
- Você pode escolher conscientemente como vai reagir a todo momento.
- Você pode escolher adotar a reação mais apropriada a cada situação.
- Sua liberdade máxima é dar a resposta que deseja à cada situação.

CHAVE Nº6

“ACEITAÇÃO DE EMOÇÕES”

Aqui está uma “chave” de importância primordial para mudar a forma como se sente em sua vida todos os dias.

O aspecto emocional de sua vida é o que mais condiciona seu nível de felicidade interior, pois como você sabe agora, a felicidade é uma sensação interior, portanto totalmente ligada as suas emoções, a sua capacidade de senti-las e aceitá-las.

- Diga Sim à vida ao seu redor.
- Tudo tem uma boa razão de ser, tendo confiança na vida.
- Aceite sentir as coisas, toda sensação é boa se você cortar os pensamentos que vêm com ela.
- Viva suas emoções, quaisquer que sejam.
- Toda sensação é boa e faz parte de você.
- Aceite tudo que você sente, aceite cada parte de você.
- A felicidade é estar em contato com a parte em você que "sente" as coisas.
- É sentindo as coisas que você pode compreendê-las e depois mudá-las, sem fugir delas ou ignorá-las.

CHAVE Nº7

“CRIE SUA PRÓPRIA REALIDADE”

Essa é sua última chave para a felicidade. Ela é a ligação entre tudo que você já aprendeu. Você pode usá-la plenamente quando tiver integrado profundamente as chaves dos dias anteriores.

É apenas dessa maneira que novos automatismos serão criados em você e que a sua forma de ser e de agir vai mudar, sem que você precise fazer um esforço consciente.

- O mundo exterior é seu espelho, tudo que você percebe é à sua imagem.
- Você não pode ver no exterior o que você soube ver no interior.
- Você é o que você mais detesta e atrai o que você mais teme.
- Programe seu subconsciente para se sentir amanhã como deseja se sentir e para ter a vida que você deseja.
- Sinta-se agora mesmo como você quer se sentir amanhã.
- A verdadeira força na vida é poder se sentir agora como você quer se sentir amanhã, independentemente de suas condições de vida atual.
- Ao se sentir de determinada maneira, você mostra ao seu subconsciente como você quer se sentir amanhã.

VIII. CONCLUSÃO

Como você pôde ver na leitura desses 7 capítulos, a felicidade não é uma coisa automática, natural.

Ela é um "estado" que precisa de dedicação pessoal e que se constrói diariamente.

A felicidade é um estado interno, uma habilidade que você vai desenvolver tendo objetivos, aceitando e amando o que está ao seu redor, compreendendo que você não é seus pensamentos, nem suas condições de vida e ainda menos seu comportamento.

O que você realmente é, além de tudo isso, você vai descobrir aceitando suas emoções. Então, você terá condições de criar sua própria realidade.

Para ser feliz, você deve atender às suas necessidades essenciais. Você deve nutrir seu corpo, mas também sua mente e seu ser interior. Para conhecer suas necessidades básicas você deve ouvir a si mesmo, suas emoções, sem se deixar enganar pela ilusão dos seus pensamentos.

Para ser feliz, você deve aumentar seu nível de consciência de si mesmo e da vida.

Você deve ter outro olhar sobre tudo que EXISTE, o olhar do coração, o olhar do amor e não o olhar da mente.

Para ser feliz, você deve se libertar de seus pensamentos, você deve se libertar do julgamento e da análise das coisas. Você deve aceitá-las e vivê-las intensamente ao invés de pensar sobre elas.

Toda vez que você pensa, você se desconecta da realidade para viver em uma ilusão, você se contenta em assistir um filme ao invés de viver realmente.

A felicidade se vive, não se pensa.

É preciso coragem para ser feliz, pois é preciso aceitar se comprometer voluntariamente e intensamente na aventura da vida, é preciso provocar as coisas ao invés de se submeter a elas.

Mas esses esforços abrem as portas de uma vida rica e gratificante, as portas da FELICIDADE.

Agatha