

COISAS QUE VOCÊ PRECISA ABANDONAR PARA SER FELIZ



**Supervisão IBC
José Roberto Marques
Janeiro 2014**



1. Desista da sua necessidade de estar sempre certo

Há tantos de nós que não podem suportar a ideia de estarem errados – querem ter sempre razão – mesmo correndo o risco de acabar com grandes relacionamentos ou causar estresse e dor, para nós e para os outros. E não vale a pena, mesmo.

Sempre que você sentir essa necessidade “urgente” de começar uma briga sobre quem está certo e quem está errado, pergunte a si mesmo:

“Eu prefiro estar certo ou ser gentil?” (Wayne Dyer)

Que diferença fará? Seu ego é mesmo tão grande assim?



2. Desista da sua necessidade de controle

Estar disposto a abandonar a sua necessidade de estar sempre no controle de tudo o que acontece a você e ao seu redor – situações, eventos, pessoas, etc. Sendo eles entes queridos, colegas de trabalho ou apenas estranhos que você conheceu na rua – deixe que eles sejam. Deixe que tudo e todos sejam exatamente o que são e você verá como isso irá o fazer se sentir melhor.

“Ao abrir mão, tudo é feito. O mundo é ganho por quem se desapega, mas é necessário você tentar e tentar. O mundo está além da vitória.”

Lao Tzu



3. Pare de culpar os outros

Desista desse desejo de culpar as outras pessoas pelo que você tem ou não, pelo que você sente ou deixa de sentir.

Pare de abrir mão do seu poder e comece a se responsabilizar pela sua vida.



4. Abandone as conversinhas autodestrutivas

Quantas pessoas estão se machucando por causa da sua mentalidade negativa, poluída e repetidamente derrotista? Não acredite em tudo o que a sua mente está te dizendo – especialmente, se é algo pessimista. Você é melhor do que isso.

“A mente é um instrumento soberbo, se usado corretamente. Usado de forma errada, contudo, torna-se muito destrutiva.” Eckhart Tolle



5. Deixe de lado as crenças limitadoras...

...sobre quem você pode ou não ser, sobre o que é possível e o que é impossível. De agora em diante, não está mais permitido deixar que as suas crenças restritivas te deixem empacado no lugar errado. Abra as asas e voe!

“Uma crença não é uma ideia realizada pela mente, é uma ideia que segura a mente.” Elly Roselle

6. Pare de reclamar



Desista da sua necessidade constante de reclamar daquelas várias, várias, váaaarias coisas – pessoas, momentos, situações que te deixam infeliz ou depressivo.

Ninguém pode te deixar infeliz, nenhuma situação pode te deixar triste ou na pior, a não ser que você permita. Não é a situação que libera esses sentimentos em você, mas como você escolhe encará-la. Nunca subestime o poder do pensamento positivo.



7. Esqueça o luxo de criticar

Desista do hábito de criticar coisas, eventos ou pessoas que são diferentes de você. Nós somos todos diferentes e, ainda assim, somos todos iguais.

Todos nós queremos ser felizes, queremos amar e ser amados e ser sempre entendidos. Nós todos queremos algo e algo é desejado por todos nós.



8. Desista da sua necessidade de impressionar os outros

Pare de tentar tanto ser algo que você não é só para que os outros gostem de você. Não funciona dessa maneira.

No momento em que você para de tentar com tanto afincio ser algo que você não é, no instante em que você tira todas as máscaras e aceita quem realmente é, vai descobrir que as pessoas serão atraídas por você – sem esforço algum.



9. Abra mão da sua resistência à mudança

Mudar é bom. Mudar é o que vai te ajudar a ir de A a B. Mudar vai melhorar a sua vida e também as vidas de quem vive ao seu redor. Siga a sua felicidade, abrace a mudança – não resista a ela.

“Siga a sua felicidade e o mundo abrirá portas para você onde antes só havia paredes” Joseph Campbell



11. Abandone os seus medos

Medo é só uma ilusão, não existe – você que inventou. Está tudo em sua cabeça. Corrija o seu interior e, no exterior, as coisas vão se encaixar.

“A única coisa de que você deve ter medo é do próprio medo” Franklin D. Roosevelt



12. Desista de suas desculpas

Mande que arrumem as malas e diga que estão demitidas. Você não precisa mais delas. Muitas vezes nos limitamos por causa das muitas desculpas que usamos.

Ao invés de crescer e trabalhar para melhorar a nós mesmos e nossas vidas, ficamos presos, mentindo para nós mesmos, usando todo tipo de desculpas – desculpas que, 99,9% das vezes, não são nem reais.



13. Deixe o passado no passado

Eu sei, eu sei. É difícil. Especialmente quando o passado parece bem melhor do que o presente e o futuro parece tão assustador, mas você tem que levar em consideração o fato de que o presente é tudo que você tem e tudo o que você vai ter. O passado que você está desejando – o passado com o qual você agora sonha – foi ignorado por você quando era presente. Pare de se iludir. Esteja presente em tudo que você faz e aproveite a vida. Afinal, a vida é uma viagem e não um destino. Enxergue o futuro com clareza, prepare-se, mas sempre esteja presente no agora.



14. Desapegue do apego

Este é um conceito que, para a maioria de nós é bem difícil de entender, mas não é algo impossível. Você melhora a cada dia com tempo e prática. No momento em que você se desapegar de todas as coisas, (e isso não significa desistir do seu amor por elas – afinal, o amor e o apego não têm nada a ver um com o outro; o apego vem de um lugar de medo, enquanto o amor... bem, o verdadeiro amor é puro, gentil e altruísta, onde há amor não pode haver medo e, por causa disso, o apego e o amor não podem coexistir), você irá se acalmar e se virá a se tornar tolerante, amável e sereno... Você vai alcançar um estado que te permita compreender todas as coisas, sem sequer tentar. Um estado além das palavras.



15. Pare de viver a sua vida segundo as expectativas das outras pessoas

Pessoas demais estão vivendo uma vida que não é delas. Elas vivem suas vidas de acordo com o que outras pessoas pensam que é o melhor para elas, elas vivem as próprias vidas de acordo com o que os pais pensam que é o melhor para elas, ou o que seus amigos, inimigos, professores, o governo e até a mídia pensa que é o melhor para elas. Elas ignoram suas vozes interiores, suas intuições. Estão tão ocupadas agradando todo mundo, que perdem o controle das próprias vidas. Isso faz com que esqueçam o que as faz feliz, o que elas querem e o que precisam – e, um dia, esquecem também delas mesmas. Você tem a sua vida – essa vida agora – você deve vivê-la, dominá-la e, especialmente, não deixar que as opiniões dos outros te distraiam do seu caminho.

COISAS QUE VOCÊ PRECISA ABANDONAR PARA SER FELIZ

