



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n° 8

Alegria

Quem tem alegria, tem tudo! Quando a alegria está presente, significa que estamos bem nas dimensões material, emocional e espiritual. Temos satisfação com a vida. Um sorriso é um dos bons sinais da alegria.

Não dá para estar alegre em todos os momentos da vida, pois aborrecimentos, decepções e contrariedades acontecem e nos deixam tristes, mas isto deve ser algo passageiro. No texto “Votos”, de Victor Hugo, temos: *“Desejo por sinal que você seja triste; mas não o ano todo, mas apenas um dia. Mas que nesse dia descubra que o riso diário é bom; o riso habitual é insosso e o riso constante é insano”*. Estar alegre significa estar bem consigo mesmo, no balanço entre coisas boas e negativas que nos afetam.

Algumas dicas para estimular a alegria:

- Não faça comparações: o que alegra uma pessoa é diferente do que alegra outra. Há pessoas extremamente ricas materialmente que estão infelizes e tristes. Pessoas poderosas, com alto status na sociedade, muitas vezes apenas fingem estarem bem, estarem alegres. Nas comparações sempre encontraremos pessoas abaixo e acima de nós. Seja você mesmo, sem comparações
- Exerça a gratidão, por aquilo que tem: amor, amigos, dinheiro, saúde, conhecimento, experiência ou qualquer outra coisa que você valorize. Muitas vezes você pode estar bem em muitas coisas, mas não em alguma outra. Posso ter uma família linda, mas tenho problemas em meu trabalho. Posso ter muitos amigos leais, mas um me traiu. É como se um negativo contamine os positivos que temos. Agradecer, sempre, todos os dias, nos ajuda a ter um equilíbrio entre o que temos e o que nos falta.
- Tenha um propósito: isto gera um sentimento de “eu vou chegar lá”, traz força e energia. Muitas vezes é preciso ser paciente e lidar bem com as pendências, é bom querer chegar ao objetivo, mas é preciso respeitar o ritmo das coisas.
- Faça coisas que te tragam alegria: procure balancear os “tem que” da vida com os “eu quero”, como estar com bons amigos, cuidar de si mesmo, estar na natureza, fazer pequenas celebrações, meditar e orar e o que te traga alegria.

Se você anda triste, cabisbaixo ou aborrecido, por uma causa atual ou potencial, o coaching, a mentoria e a terapia ajudam muito, com reuniões presenciais ou online, trazendo benefícios muito maiores que os custos de estar sempre com esta dificuldade.



Gustavo G. Boog é coach, mentor, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas, acadêmico de Psicologia e especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico (Constelações). Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa possa se realizar, sejam jovens, adultos ou idosos.



+ 55 (11) 99137-7691



gustavo@boog.com.br