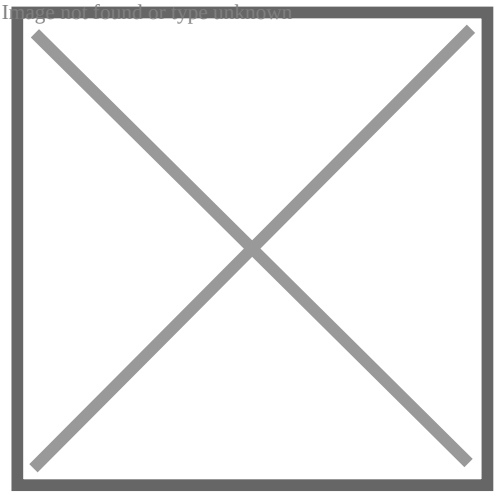
Image not found or type unknown



Feliz escolhas para você!, por Aline Britto

Você já deve ter escutado aquela frase que afirma “somos o resultado das nossas escolhas”, e também já deve ter vivido na pele os resultados de uma decisão tomada de cabeça quente ne? É, todos nós, seres humanos, passamos por estas experiências até que possamos tomar decisões mais assertivas. Mas o que precisamos entender desta frase é que cada micro decisão é importante, cada sim, cada não, e o mais importante, não decidir já é decidir. Isso mesmo, muitas vezes nos pegamos sendo “vítimas” de uma situação. E neste momento o que eu gostaria de refletir é sobre nossa imensa capacidade de REaprender.

REaprender a viver. Viva com propósito, não seja uma vítima do acaso, qual é o teu propósito?

Viva o hoje como uma nova oportunidade e deixe pensamentos de otimismo, felicidade e gratidão serem a sua rotina, mesmo em meio ao caos existe algo bom para aprendermos. Divirta-se, aprenda a se divertir com os pequenos acontecimentos, sorria mais. Assim você desperta sua criatividade e certamente terá mais tranquilidade para tomar decisões que te elevem e que façam sentido, assim você vai conhecer seu verdadeiro propósito, quando souber o que realmente deseja preservar na sua vida poderá tomar boas decisões e assim perceber o que precisa ser deixado para trás.

Aprenda a ver a mesma vida, com novos olhares. Quer um exemplo?

Nesta época do ano é muito comum vermos as pessoas indo as compras, por que “tem que” dar uma lembrancinha pro fulano, por que “tem que” presentear os clientes, por que está na promoção, por que existe um “espirito de natal” que nos move a esse comportamento. E eu repito: aprenda a fazer boas escolhas. Experimente parar de comprar coisas para demonstrar seu afeto, e proporcionar experiências. Troque a barbie da sua afilhada por uma peça de teatro na praça, troque as roupas por um café na cama para seu pai, troque a compra no Wallmart por um passeio na feirinha orgânica. Seja você o melhor presente para aqueles que você ama neste natal. Com suas habilidades, com sua melhor versão, encontre outras maneiras de demonstrar seu afeto e seu espirito de Natal.

O Natal é apenas uma das diversas situações que nos vemos sendo “empurrados” a viver em massa, mas que tal encontrar seus amigos o ano todo? Que tal ser gentil sem precisar de uma data marcada? Esta aí um desafio para que você possa REaprender a encontrar o sentido da sua vida.

Confie que há algo maravilhoso em seu caminho para você. Faça escolhas inteligentes com seus objetivos, encontre um novo estilo de vida, prove novos sabores de sorvete, ligue para aquele colega que há tempos tem pensado, comece a pedalar, aprenda tocar um instrumento, faça aulas de teatro ou apenas faça uma pausa da das obrigações e perceba como você se sente sendo quem você realmente é, com todas tuas qualidades e também com tuas fraquezas. Tenha compromisso contigo mesmo, teus objetivos e teus sonhos e torne-os uma prioridade em tua vida diária.

E se for fazer compras mesmo assim, tá ótimo! Se fazer compras continua sendo sua prioridade tudo bem! Faça compras conscientes, que preservem a vida, o planeta. Compre daquela sua amiga que está abrindo um negócio, compre um produto que seja exclusivo, personalizado, valorize o artesanato e assim presenteie quem você ama com artigos cheios de histórias e de amor, feito a mão, feito por paixão ao que se faz.

REaprenda a fazer compras, e assim vai certamente surpreender as pessoas que você ama, e também todas as pessoas que fazem parte da tua vida, pois teu exemplo pode mobilizar o próximo a também olhar a rotina de uma nova forma, com mais leveza, com mais alegria e com muito mais potência.

E quando for comprar, faça boas compras, mas antes de fazer boas compras, faça uma boa faxina. Você sabe fazer uma boa faxina? Olhe para tudo que você tem, e se pergunte, eu tenho tudo que preciso? E agradeça. Muitas vezes nos deixamos levar pelas vitrines, pelas modinhas e chegamos até a esquecer quem somos e tudo que

temos. Quando você se encontrar com você mesmo, poderá saber se precisa de um celular novo ou se precisa do abraço daquele que você ama. Quando você descobrir que pode sim ser ainda melhor do que já é, vai se dar conta que pode deixar algumas formas de ver o mundo para trás, e REaprender a olhar. Vai perceber que é possível resolver aquele velho problema de uma nova forma. Sempre há uma nova forma de ver além da forma que estamos vendo, para isso precisamos nos movimentar. Para isso precisamos deixar os ranços para o passado e encontrar nossa melhor versão para o futuro. Se movimente para poder ver nossas paisagens, nossas oportunidades, novos desafios. Abra espaço para o novo, desapegue daquela roupa no fundo do armário, alguém pode estar precisando mais que você, e além de poder praticar a doação que é algo lindo e potente, você estará abrindo espaço em sua vida. E não me refiro apenas a bens materiais, você pode também se livrar de relações toxicas, que sugam sua energia, você pode sim deixar as pessoas que te fazem mal para trás e seguir. Abra espaço para que novas relações possam nascer, para novas pessoas entrarem na tua vida e assim novas aprendizagens, novas emoções e até novos amores.

Temos vivido uma época em que muitas pessoas se tornam escravos da sua carreira, cada vez trabalhando mais, para ganhar mais e comprar mais. Então saiba de algo: qualquer coisa que custe tua paz, é muito caro. Se para ganhar dinheiro você perde sua saúde mental, REpense. Se para ter um relacionamento você está abrindo mão de ser quem você realmente é, REpense, está custando muito caro. Você tem muitas habilidades e muita vida para estacionar em um lugar que te adoeça, escolha estar em um ambiente que te traga paz e esperança além de um salário no final do mês, além de um status nas redes sociais. Seja quem você pode ser!

O dinheiro também é importante sim, precisamos de dinheiro para viver todos os dias, mas não podemos viver por dinheiro. A lógica da escassez acabou, hoje vivemos a lógica da abundância. Nós devemos aprender a lidar com o dinheiro, o que acontece é que muitas vezes lidamos com o dinheiro com as regras dos nossos avós (sobreviventes do pós-guerra, a época da falta). Somos outra geração e o valor do dinheiro não precisa ser mais o mesmo.

E se tem algo que não muda na história da humanidade, é a necessidade de fazer dinheiro. A verdade é que enquanto não trabalhar para cuidar de si, você viverá com as necessidades que a sociedade nos impõe, você “precisa” ter. Ter carro, ter casa própria, faculdade, carteira assinada, matrimônio, filhos, etc. E nem sempre é disso que você precisa. Você precisa saber quais tuas prioridades, quais os teus sonhos e encontrar a decisão que te levara ate o futuro que você quer ter, e somente desta forma poderá viver a vida que te faz realmente potente e feliz.

Invista teu dinheiro em você, na tua saúde, no teu equilíbrio, no teu conforto e na tua alegria primeiro é um ato de autoamor. Uma pessoa abundante é aquela que se mantém em expansão e limpa, livre das mentalidades negativas e das crenças sociais limitadoras, esforçando-se para ser todos os dias uma pessoa melhor do que ontem.

Você precisa REaprender a aprender. O ser humano não nasce inteligente, ele se torna inteligente. Conforme se apropria do que faz, ele modifica sua capacidade de pensar e, por consequência, sua capacidade de aprender; ele produz não apenas sua consciência, mas a capacidade de produzir consciência. A mente resulta de intermináveis construções. Nunca se valorizou tanto o fazer e o refletir humanos, pois somente assim podemos entender o que é ser um sujeito inteiro, com autoconhecimento para enfrentar os desafios diários.

Mudar a forma de ver os acontecimentos é uma mudança de mentalidade. Estudos recentes da Universidade Stanford realizados por um grupo de especialistas em sucesso e motivação, afirmam que a nova psicologia do sucesso é a atitude mental com que encaramos a vida, o que chamamos de “**mindset**”, e é crucial para o sucesso em todas as situações da nossa vida. A nossa mentalidade diante dos acontecimentos é o que nos impulsiona a tomarmos esta decisão e não aquela. Nossa mentalidade nos faz reféns de nós mesmos muitas vezes. Pois a forma como entendemos o que vivemos parece ser o principal argumento para tomarmos as decisões que tomamos.

Precisamos encontrar novas mentalidades que sejam de acordo com nosso proposito de vida e que nos faça ser cada dia uma pessoa melhor, mais potente. Conheça teu mindset para viver sendo tua melhor versão, te REconheça.

Em alguns momentos na sua vida talvez você se sinta incapaz. Isso é normal. A questão é você acreditar que irá superar essa situação. Motive-se! Sinta-se capaz. Inspire-se em alguma história de superação. Hal Elrod, autor do livro best seller "O Milagre da Manhã", conta neste livro que aos 20 anos foi atingido em cheio por um

motorista bêbado e ficou desacordado por seis minutos, quebrou 11 ossos, sofreu danos cerebrais permanentes e ouviu dos médicos que jamais voltaria a andar. Ele desafiou a lógica da medicina, mostrando que poderia superar seus desafios. Pessoas de sucesso transformaram suas paixões em negócio ou as usaram como combustível para o sucesso.

Faça pequeno, mas faça. Algumas pessoas congelam diante de um desafio ou novidade, às vezes por medo ou simplesmente por ansiedade. A ideia aqui é, mesmo nessas situações, aja! Faça pequeno, mas faça. Como diria o filósofo chinês Lao-Tsé: "Uma viagem de mil milhas começa com um único passo."

Depois do primeiro passo, dê o segundo. E assim por diante.

Tenha uma mentalidade para dar o máximo de si, mesmo nos seus piores dias.

Sempre que você colocar limites em você, sejam eles físicos ou de qualquer tipo, ele irá se espalhar por todos os aspectos da sua vida. Não há limites. Existem níveis. E você não deve permanecer nele. Você deve sempre ir para o próximo nível. Mas para isso compare-se apenas com vc mesmo ok?

OLHE seus erros como informação. Como dito anteriormente, mudar de mentalidade é mudar a forma como vemos nossos próprios erros, transformando eles em informação. Assim, o resultado alcançado, sendo ele positivo ou negativo, servirá como exemplo para a próxima ação até que o resultado desejado seja alcançado.

Seja Otimista. Quando as coisas não acontecerem como desejado não reclame. Seja positivo. Reclamação é, obviamente, só dificulta a solução. procura sempre por oportunidades. Pela beleza oculta em qualquer situação.

Enfim, conhece a ti mesmo. Respeite teus limites, mas supere tuas fraquezas. O autoconhecimento é a melhor forma de poder saber mais sobre tuas capacidades e limitações. Precisamos conhecer as nossas reais necessidades, precisamos saber fazer a conta das pessoas que nos agregam, dos lugares que nos diminuem, das amizades que nos multiplicam e dos valores que nos dividem. E esse resultado precisa ser positivo, de forma que tua própria potencia possa dar a velocidade da tua vida.

Se precisamos fazer revisão no carro para pegar a estrada, porque esquecemos de fazer nossa proporia revisão para encararmos a vida? Como andam tuas engrenagens? Qual o combustível que tem abastecido teus trajetos? O que te move? O que te paralisa? A autoanalise é a única forma de mudanças internas reais, apenas olhando para dentro de nós mesmos poderemos modificar o que está fora de nós.

Meu vô sempre me dizia: “Seja uma boa moça!” por isso conhecer minha melhor versão é sempre uma constante diariamente. Experimente você também J

Conteúdo do **Blog Z** da **Editora Z Multi**, convertido em PDF.
Acesse **zmultieditora.com.br** para ver outros conteúdos.