



A felicidade nunca foi tão urgente

Falo da felicidade real, sincera, que acontece nos pequenos momentos, que proporcionamos a nós mesmos diariamente, que escolhemos vivenciar e compartilhar com aqueles a quem amamos. Essas são as que somem facilmente diante dos nossos olhos e corações se não formos capazes de valorizá-las.

Dias atrás uma repórter me perguntou: “É verdade que nós, seres humanos, damos mais atenção ao que acontece de ruim no nosso entorno do que ao que é bom? Por que somos assim?”. Ela não estava enganada. Inclusive, baseava sua matéria numa pesquisa internacional realizada recentemente e cuja conclusão era a de que a maior parte de nós se deixa impactar bastante negativamente pelas más notícias.

Difícil não pensar que essa questão, somada ao importante momento que vivemos no País, reforça que, nesse exato momento, a felicidade é mais urgente do que nunca. E as pessoas, de fato, querem ser felizes, o problema é que, sem se darem conta, estão seguindo na contramão. Por quê? Porque a felicidade é justamente sustentada pela positividade.

Não me refiro à ideia pré-concebida de felicidade, ou seja, à crença que trazemos da infância de que é possível ser feliz o tempo todo e em todos os âmbitos da vida. Falo da felicidade real, sincera, que acontece nos pequenos momentos, que proporcionamos a nós mesmos diariamente, que escolhemos vivenciar e compartilhar com aqueles a quem amamos. Essas, infelizmente, são as que somem facilmente diante dos nossos olhos e corações se não formos capazes de valorizá-las.

Felicidade é uma construção

Não uma emoção que “cai do céu” em nossas vidas. Acontece que a grande maioria das pessoas não se tornou um adulto feliz como sonhava que seria quando criança. Desenvolvemos, via de regra, a frustração e nos sentimos impotentes frente a várias situações, principalmente nos nossos relacionamentos, sejam eles quais forem. Pior que isso: quando

vemos alguém feliz, essa frustração aumenta. Sentimos como se nós, e apenas nós, não tivéssemos dado conta de sermos felizes.

Isso tudo não passa de uma ilusão. A crença de que o do outro é melhor que o nosso, que a relação do outro casal é melhor ou a profissão do outro também, tem tudo a ver com a falta de Autoconhecimento. Quando não nos olhamos, não nos reconhecemos com profundidade, tendemos a nos referenciar com base no outro, no que nos é externo. E, referenciados pelo o que nos é externo, acreditamos que o que o outro tem e faz é melhor.

Escolha agir ou reagir

Apegar-se ao negativo e ao triste é um padrão inconsciente e passível de mudança. É possível e preciso romper com esse hábito comportamental. As dificuldades, as notícias ruins podem existir, mas o que chamo atenção aqui é para a importância de observarmos como estamos agindo com essas notícias. Temos duas escolhas: apenas reagir, seguindo o fluxo, ou 'agir', dar um passo diferente. Reação é um impulso e o fazemos sem nem mesmo parar para pensar. Agir é com consciência e escolha.

Esse caminho pode, justamente, começar por não se contaminar pelo negativo e pode ser a grande oportunidade para fazer diferente, explorar outras possibilidades dentro do que lhe é possível. Seja numa dificuldade pessoal ou mais ampla, lembre-se que a Autoconsciência mostra sempre que você tem poder de escolha. E ao optar por uma ação positiva você também tem o poder de influenciar outros que estão em seu entorno.

Heloísa Capelas é palestrante especializada em temas como Autoconhecimento, Liderança, Relacionamentos e Inteligência Comportamental. Há cerca de 30 anos atua com desenvolvimento humano e aplica cursos com a metodologia Hoffman, considerada por Harvard um dos trabalhos mais eficazes de mudança de paradigmas. Conferencista nacional e internacional, é autora do livro "O Mapa da Felicidade" e coautora de mais seis obras sobre Gestão de Pessoas, Coaching e Inteligência feminina. É palestrante e empresária, diretora do Centro Hoffman, Coach, Master Practitioner em PNL, Consteladora Sistêmica, Pós-Graduada em RH e Graduada em Assistência Social.

Para falar com a especialista, escreva para heloisa@centrohoffman.com.br.

***Visite também:** www.centrohoffman.com.br e www.heloisacapelas.com.br.*