

# A Felicidade Começa Com Você

---



@1houseoficial

Saullo Souza - ebook corretores #040

## aviso Legal

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Foram feitos todos os esforços para tornar este ebook o mais completo e preciso possível. No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este e-book fornece informações apenas até a data de publicação. Portanto, este ebook deve ser usado como um guia - não como a fonte final.

O objetivo deste ebook é educar. O autor e o editor não garantem que as informações contidas neste e-book estejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões. O autor e o editor não se responsabilizarão por qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou alegado por ser causado direta ou indiretamente por este ebook.

A FELICIDADE COMEÇA COM VOCÊ

**Insta:** @1houseoficial - 3

# Índice

<b>Introdução</b> .....	<b>6</b>
<b>Capítulo 1: O Caminho para a Felicidade</b> .....	<b>8</b>
<b>Capítulo 2: Descubra por que você está infeliz</b> .....	<b>11</b>
Você está fazendo o que quer fazer? .....	12
Seus pensamentos estão deixando você infeliz? .....	13
Você está buscando a perfeição? .....	14
<b>Capítulo 3: Seja Grato e Seja Apreciativo</b> .....	<b>16</b>
<b>Capítulo 4: Sua Zona de Conforto Não Está Fazendo Você Feliz</b> .....	<b>21</b>
<b>Capítulo 5: Aceite e Bem-vindo Mudança</b> .....	<b>26</b>
<b>Capítulo 6: Diga adeus aos seus maus hábitos</b> .....	<b>30</b>
Conheça suas dicas ou gatilhos .....	32
.	
Reduza seu estresse .....	32
.	
Prenda seus maus hábitos a novos e positivos .....	33
Liste todas as razões pelas quais você deve abandonar o hábito .....	34
<b>Capítulo 7: Aprenda a Amar a Si Mesmo Primeiro</b> .....	<b>36</b>
.	
Você ama o que vê no espelho .....	37
.	

Você se prioriza acima de todos os outros	38
.	
Você cuida do seu corpo e da sua saúde	39
.	
<b>Capítulo 8: Construa Relacionamentos Positivos</b>	<b>41</b>
.	
Conheça outras pessoas	43
Seja mais compreensivo	43
Seja um bom ouvinte	43
Seja um bom comunicador	44
<b>Capítulo 9: As escolhas certas na vida</b>	<b>45</b>
Seus instintos dizem que é a escolha certa	46
.	
Você tem orgulho de sua decisão	47
Você pesou os prós e contras	48
.	
<b>Capítulo 10: Pagando adiante</b>	<b>49</b>
.	
Isso nos faz felizes	50
.	
Melhora os relacionamentos	51
Melhora nossas vidas	52
<b>Conclusão</b>	<b>53</b>



## Introdução

---



Passamos a vida fazendo o possível para alcançar nossos sonhos e nossos objetivos. Pensamos que, uma vez alcançado o sucesso, finalmente seremos felizes e em paz com o mundo. Isso pode ser verdade. No entanto, o simples fato é que nem todo mundo vai ter sucesso. Apenas uma pequena minoria alcançará o auge da riqueza e do poder. Muitos de nós vamos ficar presos vivendo vidas medíocres.

Então, a pergunta é: isso significa que apenas uma pequena porcentagem de pessoas vai viver uma vida feliz? Os ricos, poderosos e bem-sucedidos são os únicos com direito a serem felizes?

## A FELICIDADE COMEÇA COM VOCÊ

A resposta é, felizmente, não. Você não precisa de dinheiro nem poder para ter uma vida feliz e gratificante. Afinal, a felicidade é um estado de espírito.

Você pode ter todo o dinheiro do mundo e ainda ser infeliz. Do outro lado da moeda, você não pode ter bens materiais, mas ainda assim viver uma vida muito feliz.

Neste guia detalhado sobre felicidade, você aprenderá que sua felicidade não depende de dinheiro, carreira ou status na vida. Começa com você.

## Capítulo 1: O Caminho para a Felicidade

---



*"As coisas mais simples podem trazer mais felicidade." -Izabella Scorupco*

Todos nós temos diferentes definições de felicidade. O que pode fazer você feliz pode não ser uma fonte de felicidade para outras pessoas. O que os outros chamam de fonte de alegria e realização pode ser uma fonte de desdém para você.

Por exemplo, muitos podem dizer que sua felicidade vem de suas famílias e de sua boa saúde. Para outros, podem ser seus empregos e carreiras. Para alguns, é a riqueza e a posição social na comunidade. Para mais de algumas pessoas, alimentos e bebidas saborosos os iluminam como nenhum outro. E a lista continua.

Com isso dito, os pesquisadores há muito debatem sobre uma única definição de felicidade. Isso ocorre porque existem muitos fatores que afetam e contribuem para a felicidade de uma pessoa. O consenso, no entanto, é que "a felicidade é o estado de ser feliz".

Eu sei que essa definição ainda parece um pouco vaga, mas o ponto é que a felicidade é um estado mental que reflete a gama de emoções que você encontra diariamente. Ele define como você vê sua vida, isto é, se você está satisfeito ou insatisfeito com sua qualidade de vida. Se você está insatisfeito, obviamente, isso significa que você não está feliz. No entanto, se você é, então é bom para você!

Agora, o problema é que apenas porque alguém é feliz não significa que eles serão imunes a emoções negativas. Nada pode estar mais longe da verdade. As pessoas felizes ainda enfrentam provações e desafios, mas lidam com elas de maneira diferente do que as pessoas infelizes. É isso que os diferencia do resto da população.

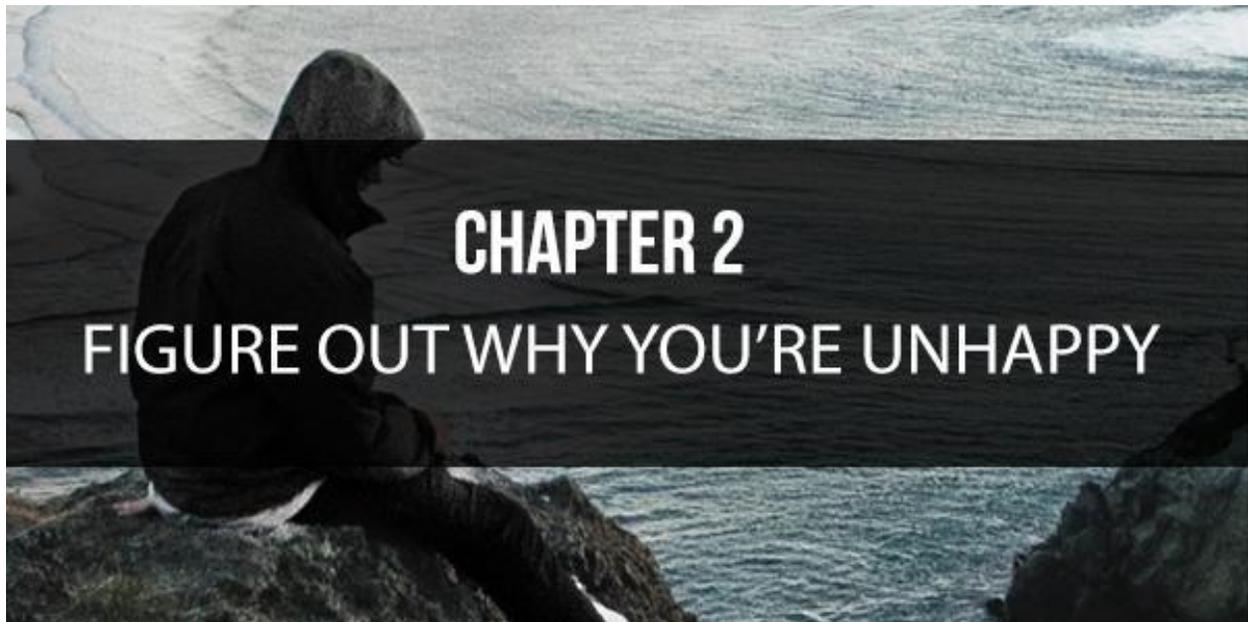
Pessoas felizes não são dissuadidas facilmente. Eles são menos suscetíveis a emoções negativas. Eles não permitem que outros andem por cima deles. Sua felicidade é contagiosa, e as pessoas naturalmente gravitam em sua direção. Você conheceria uma pessoa genuinamente feliz quando a encontrasse. Eles podem literalmente iluminar uma sala apenas por estar nela.

## A FELICIDADE COMEÇA COM VOCÊ

Não importa qual seja sua definição pessoal de felicidade, essa simples verdade permanece: todos podemos usar um pouco mais de felicidade em nossas vidas. O mundo será um lugar muito melhor para se viver se todos neste planeta irradiarem felicidade.

## Capítulo 2: Descubra por que você está infeliz

---



*"Infelicidade é não saber o que queremos e nos matar para conseguir." -  
Don Herold*

Quando você está constantemente sentindo tristeza e não consegue se lembrar da última vez que se sentiu feliz e livre, precisa descobrir o porquê o mais rápido possível. Ficar preso em um estado infeliz obviamente não é ideal para qualquer pessoa, pois a infelicidade pode rapidamente entrar em depressão. Felizmente, não é tarde demais. Aqui estão algumas perguntas que você pode se perguntar para descobrir o que está causando sua infelicidade.

## A FELICIDADE COMEÇA COM VOCÊ

### **Você está fazendo o que quer fazer?**

Faça a si mesmo esta pergunta muito importante. Se você responder "não", o que está fazendo a respeito? Você está dando algum passo em direção ao trabalho ou carreira que deseja? Ou você sente que está preso em um emprego diário que não gosta particularmente, mas fica nele porque paga as contas?

Para muitas pessoas, esse é um dilema comum. Eles sabem que não estão satisfeitos com seus empregos atuais, mas permanecem nele ano após ano. Eles podem não gostar, mas sentem que não têm outra escolha. Durante um período de tempo, seus empregos diários se tornam sua zona de conforto. Eles ficam com medo de seguir suas paixões. Se você é um deles, precisa descobrir como pode se libertar para perseguir seus interesses e suas paixões na vida.

No começo, você provavelmente não tinha muito a dizer sobre o assunto. Seus pais provavelmente não apoiaram seu sonho de se tornar um músico, atleta profissional ou artista. Eles provavelmente já ouviram histórias de horror de pessoas que perseguiram suas paixões e acabaram com fome e sem teto. Como você tem muito medo de desobedecer a seus pais, você faz o que eles mandam e trabalha em um trabalho que não gosta.

Se essa história parece familiar, ou se você ainda está preso nessa posição, é hora de fazer algo a respeito. Você não

consegue encontrar uma maneira de seguir sua paixão? Que medidas você está tomando para se libertar dessa armadilha?

Esperamos que suas respostas o ajudem a ver a luz, para que você possa finalmente começar a seguir a carreira que o fará feliz.

## **Seus pensamentos estão deixando você infeliz?**

Você tem uma palavra a dizer sobre o que se passa em sua mente, ou seja, você tem uma escolha sobre o tipo de pensamento que você deixa passar pela sua cabeça. Você pode optar por pensar positivamente ou pode escolher o oposto. Se você escolher o último, obviamente, isso o deixará infeliz.

Claro, você pode facilmente dizer a si mesmo para parar de ter pensamentos negativos. Mas isso é mais fácil dizer do que fazer. Podemos bater a cabeça o quanto quisermos, e os pensamentos negativos ainda continuarão em segundo plano. É literalmente por isso que algumas pessoas ficam loucas. Eles ouvem vozes e não conseguem parar de ouvi-lo, não importa o que façam.

A visualização desempenha um papel vital na superação de pensamentos negativos. Mas também é importante ter consciência de si e prestar atenção aos seus pensamentos.

Aqui está um truque que você pode tentar agora: sempre que se pegar pensando negativamente, peça para parar. Respire fundo e imagine todo o seu corpo coberto de óleo e a negatividade deslizando de você. Com a negatividade banida de sua mente, você pode deixar seus pensamentos positivos assumirem o controle.

## **Você está buscando a perfeição?**

Há muitas coisas que você pode procurar - a perfeição não é uma delas. Por quê? Porque quando você define a perfeição como seu objetivo final, inevitavelmente se prepara para o fracasso. Não apenas qualquer falha, mas uma catastrófica, especialmente se você der tudo de si.

Em vez de perfeição, busque algo mais realista, como excelência, por exemplo. Ainda é mais alto na escala de conquistas, mas pelo menos é mais viável. Nenhum de nós é perfeito, então por que buscar a perfeição?

A perfeição é, para ser franco, superestimada. Quando você busca a perfeição, define uma fasquia tão alta que, quando comete um único e minúsculo erro, pode fazer com que tudo que você trabalhou tão duro desmorone.

Quando você busca a excelência, no entanto, você se dá uma chance de ter sucesso. Você não vai ter medo de ir

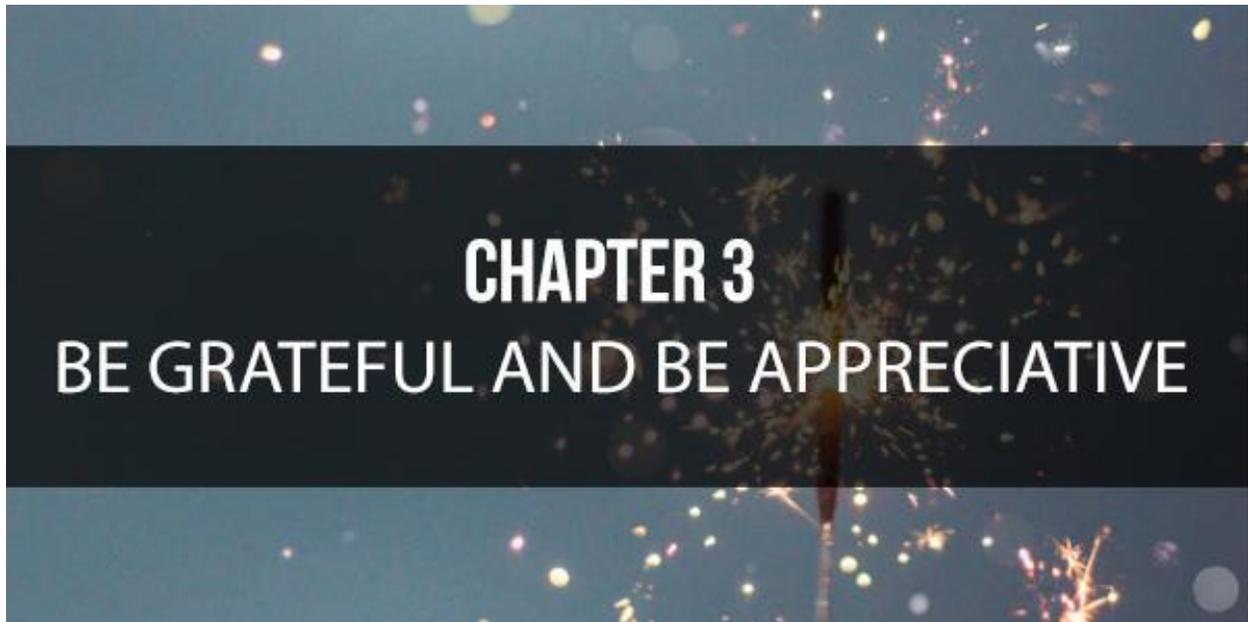
lá fora e se faça de bobo porque sabe que suas chances de fazê-lo são boas. Você usa seus erros e falhas como experiências de aprendizado.

E o outro benefício de buscar a excelência? Você sempre tem mais espaço para crescer! Você pode ser o melhor desempenho no trabalho, na escola ou no seu esporte, e ainda tem a oportunidade de fazer um trabalho ainda melhor na próxima vez.

Depois de descobrir por que você está infeliz, poderá seguir em frente e finalmente seguir o caminho para criar felicidade em sua vida.

## Capítulo 3: Seja Grato e Seja Apreciativo

---



*"Tempo e saúde são dois bens preciosos que não reconhecemos e apreciamos até que tenham sido esgotados." - Denis Waitley*

Quando sua infelicidade está corroendo sua alma, e você acha que tudo o que tem vai ser desperdiçado, pense novamente. Olhe a sua volta. O que você vê? O que você cheira? O que você ouve? Quando foi a última vez que você olhou para o céu? Como, realmente olhou para isso? Você consegue apreciar o som de folhas farfalhando ao vento? Ou a sensação de grama nos pés descalços?

Agora, imagine ter tudo isso tirado de você. Imagine perder sua visão, sua audição, seu senso de toque, seu senso

do paladar e do seu olfato. Reserve um momento para refletir sobre o que está perdendo.

Imagine passar o resto da vida sem todos os sentidos. É extremamente difícil, não é? Você provavelmente seria levado a terminar sua vida naquele momento, porque a vida como você a conhece acabou. A tua vida nunca será a mesma outra vez.

Felizmente, o exposto acima é apenas um exercício. Mas um poderoso nisso. Espero que tenha feito você ver o quão trivial todos os seus problemas são comparados a ter tudo - literalmente tudo - tirado de você.

Aqui estão 10 coisas que você deve apreciar na vida:

### **1. Vida.**

Todo dia que você acorda, você recebe outra concessão na vida. Você tem uma nova oportunidade de começar sua vida de novo, fazer as pazes, causar um impacto neste mundo. Em vez de percorrer o seu dia como se estivesse carregando o peso do mundo sobre seus ombros, tente viver cada dia como se fosse o seu último. Todo dia que você vive assim vai ser o seu melhor dia de todos!

### **2. Família.**

Não importa o quão ocupado a vida seja, sempre encontre tempo para se conectar

com sua família. Seus pais lhe deram vida, sem eles você não será nada. Se você tem irmãos, aprenda a apreciá-los também. Se você tem uma família extensa, passe um tempo de qualidade com eles também. Todos na sua família ajudaram você a se tornar a pessoa que você é hoje.

### 3. **Amizade.**

Ter amigos com os quais você pode contar é importante. Você tem alguém com quem compartilhar seus pensamentos e sentimentos. Eles podem melhorar sua vida e, da mesma forma, você também pode ajudar a enriquecer a deles. Tenha conversas significativas com seus amigos.

### 4. **Saúde.**

A boa saúde geralmente não é reconhecida. Aprenda a cuidar bem do seu corpo. Somos lembrados apenas de agradecer a nossa saúde quando a doença nos ocorre. Mesmo a menor dor pode nos incomodar muito, doenças mais sérias e críticas.

### 5. **Ame.**

Seja amor romântico ou platônico, amor abnegado ou abnegado, o ditado "amor faz o mundo girar" contém muita sabedoria. O amor faz você se tornar vivo. Isso o motiva a sair da cama cedo, caminhar com uma mola, sorrir e rir com mais frequência e muitas outras mudanças positivas.

## 6. **Riso.**

Há muitas coisas para rir nesta vida, não importa o quão ruim você pense que se tornou. O riso tem muitos benefícios, inclusive tornando-o mais saudável. Quando você ri, reduz seus níveis de estresse. Quando você compartilha uma risada com outra pessoa, imediatamente sente um vínculo com essa pessoa.

## 7. **Lágrimas.**

As lágrimas podem ser vistas negativamente, mas não é tão ruim assim. Às vezes, são necessárias lágrimas. Isso ajuda a colocar as coisas em perspectiva. Ajuda você a apreciar ainda mais a vida e o riso.

## 8. **Natureza.**

Embora haja menos natureza agora do que há alguns milênios atrás, ainda há muito o que apreciar. Mesmo se você mora em uma selva urbana, ainda pode levar algum tempo para admirar a mãe natureza. Aprecie o verde que as plantas e as árvores trazem. Olhe para os animais pastando na grama. Observe e surpreenda-se com a forma como a natureza recupera o que é dela em lugares abandonados.

## 9. **Tempo.**

Não temos um suprimento infinito de tempo. A verdade é que, no momento em que nascemos, nossos corpos começam a contar quanto tempo nos resta. Não sabemos exatamente quando isso vai acabar, e é por isso que não podemos deixar

que problemas triviais da vida nos tragam baixa. Vamos aproveitar a quantidade limitada de tempo que temos aqui neste planeta.

#### 10. **Você mesmo.**

Sim você. Aprenda a se apreciar. Você não é perfeito, ninguém é. Mas você percorreu um longo caminho desde que sua mãe lhe deu à luz. Pense em todos os seus sucessos e fracassos, suas esperanças e seus sonhos. Depois, pense nas pessoas que você conheceu ao longo do caminho, como as ajudou de uma maneira ou de outra. Pense no legado que você deixará para trás.

Aprenda a apreciar tudo o que você tem em sua vida - boa e ruim. No final, todos se reúnem para fornecer uma experiência de vida única, destinada a desafiá-lo e trazer o melhor de você. Quando você para de se preocupar com tudo e começa a apreciar cada coisinha da vida, sua felicidade se torna aparente, não apenas para si mesmo, mas também para todos ao seu redor.

## Capítulo 4: Sua Zona de Conforto Não Está Fazendo Você Feliz

---



*"A vida começa no final da sua zona de conforto." - Neale Donald Walsch*

Ficar na sua zona de conforto é tão importante quanto deixá-la de tempos em tempos. Ao contrário da crença popular, sua zona de conforto não é fixa em um único local. Não é limitado por paredes físicas. A verdade é que nossa zona de conforto existe em nossa mente. Com isso dito, deve ser fácil sair disso certo? Infelizmente, a resposta é "não". É muito mais complicado que isso.

As zonas de conforto são chamadas de 'conforto' por um motivo. É porque tudo o que cai dentro desta zona nos deixa confortáveis, nós sabemos de tudo como as costas de nossas

mãos. Não nos dá dores de cabeça. Não nos causa nenhum estresse. É onde costumamos ir no momento em que a vida se torna demais para suportarmos. É o seu ambiente "habitual", onde você controla tudo e sabe que nada vai sair com você e assustá-lo até a morte.

As zonas de conforto são boas. Mas isso se torna negativo quando o impede de viver a vida da maneira que ela deve ser vivida.

Pense em uma tartaruga escondida em sua concha. Você é a tartaruga, e a concha é a sua zona de conforto. Você quer experimentar algo novo, mas está com muito medo. Seus amigos estão pedindo para você conferir algo novo e divertido, mas você se recusa. Você passa toda a sua vida em sua concha. Isso é tudo que você sabe. E por causa disso, você não consegue viver a vida de maneira alguma. Você está simplesmente vivendo dentro de sua concha.

É verdade que você pode ser feliz dentro de sua zona de conforto. Mas, como a maioria das coisas na vida, você precisa trabalhar para manter esse nível de felicidade. E para fazer isso, você precisa sair da sua zona de conforto.

Vamos pegar, por exemplo, um casal. Quando você é recém-casado, tudo parece tão emocionante, tão perfeito. Mas, alguns meses ou anos depois, você percebe que os dois se sentiram confortáveis demais com a vida que fizeram e que não são mais felizes. Você não está mais crescendo em seu relacionamento.

## A FELICIDADE COMEÇA COM VOCÊ

Você faz as mesmas coisas repetidamente, dia após dia. Não há variedade na sua rotina diária ou no seu casamento. A infelicidade começa a crescer.

Para combater isso, você precisa fazer algo fora do comum. Você e seu cônjuge estão considerando cada um garantido, e você precisará trabalhar duro para tornar o casamento feliz mais uma vez. Talvez você possa ter aulas de dança ou agendar algo aventureiro nos seus dias de folga. Redescubra-se deixando suas zonas de conforto para trás.

Aqui estão outras maneiras de sair da sua zona de conforto:

### **Lembre-se dos seus sonhos**

Não deixe sua zona de conforto arrastá-lo para baixo. Você sabe o que quer lá no fundo, mas tem muito medo de todos os riscos e incógnitas ao longo do caminho. Um método realista de perseguir seus sonhos e minimizar os riscos é planejando.

Tenha um plano sólido de como você vai do ponto A (onde você está agora) ao ponto B (seu grande sonho). Se você pode dividi-lo em marcos e mini-objetivos, será ainda melhor. Dessa forma, você não se sentirá como Davi atrás de Golias.

Toda vez que você atinge um marco, aproxima-se um pouco dos seus objetivos. Apenas vá com calma. Tenha uma meta diária, semanal ou mensal, e você nem perceberá até que ponto deixou sua zona de conforto para trás!

### □ **Seja corajoso e enfrente seus medos**

Só porque você está deixando sua zona de conforto para trás não significa que você estará entrando na cova dos leões. O mundo exterior pode ser caótico, mas se você gastar tempo suficiente, aprenderá que não é tão ruim. Há uma aparência de ordem lá. Você só precisa abrir os olhos e reconhecer os sinais e os padrões.

Ao planejar sua grande fuga, pergunte-se quais são seus maiores medos e, em seguida, descubra como você pode combatê-los. Se você tem medo de falar em público, talvez seja porque você odeia o pensamento de pessoas rindo de você.

Para enfrentar seu medo, tente pensar dessa maneira: você tem uma mensagem muito importante para compartilhar, e a única maneira que as pessoas vão aprender sobre isso é se você for lá e contar a elas. Caso contrário, eles viverão suas vidas em feliz ignorância. Além disso, você pode dizer para si mesmo que talvez metade da sua audiência esteja no mesmo barco que você. Eles têm tanto medo de falar em público quanto você.

Então, veja bem, seus problemas não são tão ruins assim. Seja qual for o seu medo, divida-o até ver como tudo isso é tolo e insignificante no grande esquema das coisas!

### **Aprenda uma nova habilidade**

Aprender uma nova habilidade nos dias de hoje é uma obrigação. Os empregadores valorizam, os colegas apreciam e, o melhor de tudo, você não está se limitando a uma única habilidade. Novas habilidades abrirão um mundo totalmente novo para você. Claro, provavelmente levará algum tempo, mas se você continuar fazendo as mesmas coisas repetidamente, acabará ficando para trás. Se você quer ter sucesso na vida, precisa adquirir o maior número possível de habilidades relevantes. Em suma, você nunca pode ter muita habilidade.

### **Iniciar uma conversa**

Quando éramos crianças, nossos pais nos disseram para nunca falar com estranhos. Mas não precisa continuar com nossas vidas adultas. Estamos melhor informados e conhecemos o suficiente para identificar quem devemos evitar e com quem devemos socializar. Talvez você tenha um novo colega de trabalho. Ele ou ela parece ser do tipo tímido. Em vez de se esconder no seu cubículo, vá dizer "Oi!" e se apresente. Essa pessoa apreciará sua bondade e você acabará se sentindo feliz consigo mesma.

## Capítulo 5: Aceite e Bem-vindo Mudança

---



*“A mudança não acontecerá se esperarmos por outra pessoa ou outra hora. Nós somos os únicos que estamos esperando. Nós somos a mudança que procuramos.” - Barack Obama*

Você quer ser feliz, certo? Então faça o que for preciso para que você possa experimentar a verdadeira felicidade! É simples assim. Mas, é claro, nada acontece tão facilmente na vida. É muito mais fácil dizer que você vai mudar do que realmente fazê-lo.

Existem dois tipos de mudança: positiva e negativa. Nem sempre é evidente a princípio, ou seja, você não tem certeza se a mudança que está adotando levará a bons ou maus resultados. Às vezes, você precisa dar um salto de fé e apenas fazê-lo.

Ao lidar com a mudança, você pode iniciá-la ou pode esperar que isso aconteça. O bom é que, se você o iniciar, estará em uma posição muito melhor para controlá-lo, em vez de apenas reagir a ele. Também é mais fácil você se adaptar à mudança porque está esperando. Como tal, você não sentirá que veio do nada e te surpreendeu.

Embora a mudança seja frequentemente pintada negativamente pelos opositores, na verdade existem muitos benefícios em abraçar a mudança. Aqui estão alguns deles:

#### **Você pode descobrir novas oportunidades**

É verdade que existem oportunidades em todos os lugares. Quando você se prepara para abraçar a mudança, é mais fácil descobrir oportunidades ocultas. Algumas pessoas podem até dizer que a oportunidade se revelará a você. Isso ocorre porque quando você aceita a mudança, você abre os olhos também. Onde todo mundo está fugindo da mudança, você está caminhando em direção a ela com os olhos bem abertos. Isso facilita a identificação de novas oportunidades.

#### **Você crescerá como pessoa**

Não aceitar a mudança significa que você ficará preso fazendo as mesmas coisas repetidamente. Não há literalmente espaço para

você crescer e melhorar como pessoa. Você pode mudar seus maus hábitos e substituí-los por novos. Quando você se move de um lugar para outro, amplia seu horizonte. Você se adapta ao seu novo ambiente e aprende coisas novas. Frequentemente, a única maneira de progredir é acolhendo as mudanças de braços abertos.

### **Você descobrirá seus pontos fortes (e fracos)**

Aceitar e abraçar a mudança permitirá que você descubra suas forças e até suas fraquezas. Por exemplo, se você for designado para uma nova função no seu trabalho, poderá perceber que é mais adequado para a nova função do que a antiga, e sua produtividade será sempre alta. Da mesma forma, se você mergulhar de cabeça em um novo negócio, descobrirá as áreas em que é bom e onde é melhor delegar para alguém mais qualificado e mais qualificado do que você.

### **Você aprenderá novas maneiras de resolver problemas**

Quando você não resiste à mudança, acabará descobrindo novas maneiras de resolver problemas. Ficar exposto a novos ambientes ajuda a pensar fora da caixa. Em suma, a mudança pode trazer à tona sua criatividade. Permite procurar novas soluções com mais eficiência e eficácia. Mas, se você se recusou a aceitar alterações, em primeiro lugar, você ficaria preso ao solucionar os mesmos problemas antigos.

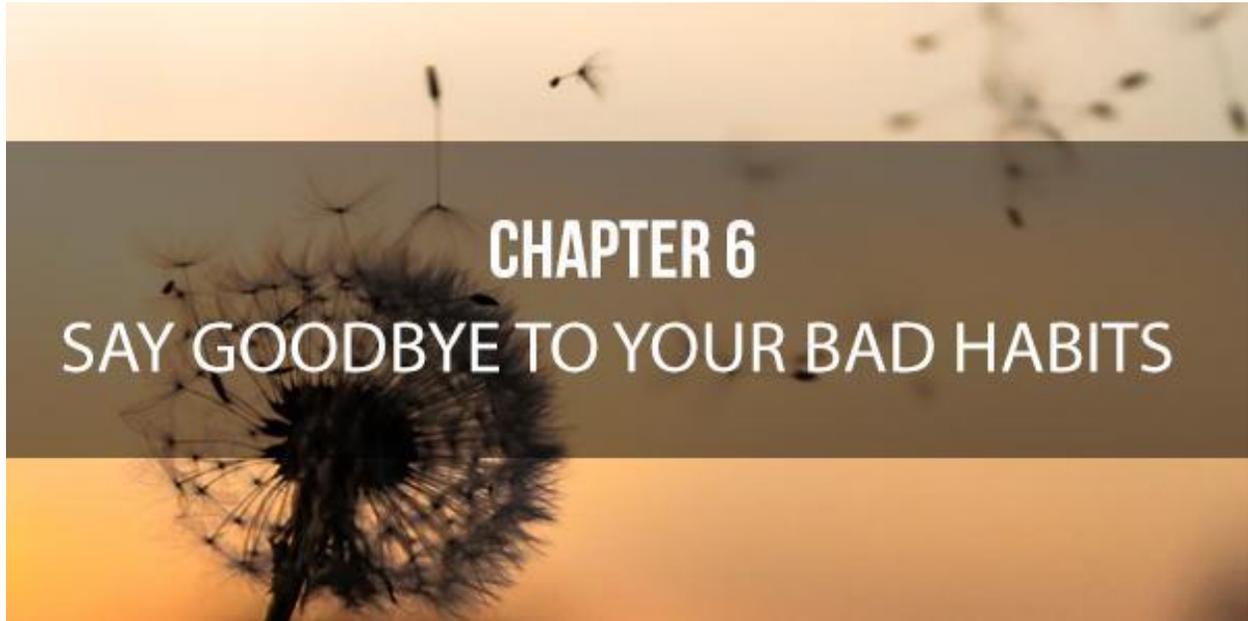
Criar uma vida de felicidade significa abraçar a mudança. Significa sair da sua zona de conforto. Pergunte a si mesmo, o que você pode mudar em sua vida agora que levará à sua felicidade final?

Você precisa mudar de emprego? Você precisa adotar um novo hobby? Você acha que mudar para outra cidade ou mesmo outro país é necessário para você alcançar a felicidade? Somente você sabe a resposta para esta pergunta.

O importante é lembrar que a busca e a adoção de mudanças devem estar no topo de sua lista se você realmente deseja alcançar a verdadeira felicidade.

## Capítulo 6: Diga adeus aos seus maus hábitos

---



*"A única maneira adequada de eliminar maus hábitos é substituí-los por bons." - Jerome Hines*

Se você deseja criar uma vida de felicidade, é imperativo que você comece a trabalhar para se livrar de seus maus hábitos e substituí-los por positivos. No entanto, fazer isso não é tão simples quanto parece. É porque maus hábitos levam tempo para serem construídos. Isso não acontece da noite para o dia. Em vez disso, ocorre durante um período de tempo até chegar a um determinado ponto em que você adota o hábito rotineiro. Você não precisa pensar sobre isso; você apenas faz. É quando você sabe que formou um hábito.

Maus hábitos têm o efeito indesejável de deixá-lo infeliz a longo prazo. Claro, isso pode lhe trazer algum tipo de satisfação enquanto você faz a rotina ou o hábito, mas não será bom para você nem para a sua saúde com o passar do tempo.

Por exemplo, fumar. Você se sente bem quando fuma. O ato de inspirar e expirar a fumaça do cigarro ajuda a difundir seus níveis de estresse para níveis gerenciáveis. Por outro lado, o tabagismo tem muitos efeitos colaterais negativos, principalmente na saúde. Os efeitos a longo prazo do tabagismo incluem câncer, danos cerebrais, enfisema, cárie dentária e muito mais. Até as pessoas que inalam seu fumo passivo também correm o risco de desenvolver essas doenças. Então, veja bem, fumar só lhe trará satisfação temporária. A longo prazo, isso vai te matar.

Agora, a quebra de maus hábitos também levará algum tempo. Você precisaria realmente trabalhar nisso e ter autoconsciência para saber quando está adotando o hábito. Então você precisa de autocontrole e autodisciplina para poder acabar com isso.

Aqui estão algumas estratégias que você pode usar para ajudá-lo a se despedir de seus maus hábitos:

## **Conheça suas dicas ou gatilhos**

Especialistas dizem que os hábitos têm três partes: um gatilho ou sugestão, uma rotina e, finalmente, uma recompensa. Por exemplo, no caso de um fumante, um possível gatilho poderia estar comendo. Depois de comer, você sente uma forte vontade de fumar. Ou pode ser que o estresse seja seu gatilho. Quando você está estressado, a necessidade de fumar se torna mais forte.

Saber quais são suas dicas ou gatilhos é o primeiro passo para superar um mau hábito. Estude seus maus hábitos, analise quando sentir necessidade de realizá-los. Se você está tentando parar de beber álcool, pare de comprar álcool. Quando você estiver socializando com os amigos, sintá-se à vontade para dizer a eles que está tentando sair. Se você tem bons amigos, eles o apoiarão e o ajudarão a atingir seus objetivos, para que não ofereçam álcool a você. Se seus amigos ainda pressionam você a beber, talvez deva começar a gastar menos tempo com eles e encontrar outras pessoas que serão mais favoráveis.

## **Reduza seu estresse**

Às vezes, maus hábitos se formam em resposta a vários estressores em nossa vida. Você adquire o hábito de fumar quando está estressado. Você começa a beber quando está sobrecarregado ou quando tem problemas em casa. Você pega procrastinação quando se depara com uma montanha de

trabalho. Quando você está tentando cumprir prazos, você bebe toneladas de café para dar um impulso mental.

Estes são apenas alguns exemplos de maus hábitos que as pessoas adquirem quando ficam estressadas. Se você responder negativamente ao estresse, é hora de fazer algo a respeito. Quão? Ao tentar o seu melhor para reduzir seus níveis de estresse.

Descubra o que o deixa estressado e tente encontrar uma maneira de evitar essas situações para diminuir os níveis de estresse. Na maioria dos casos, viver uma vida livre de estresse não será possível, então você precisa encará-lo de frente e aprender a controlar ou gerenciar seu estresse.

Com isso dito, é importante observar que o estresse não é realmente uma coisa tão ruim. De fato, muitos especialistas dizem que algum estresse é necessário em nossas vidas. Libera hormônios que acionam nossos instintos de sobrevivência. Isso nos ajuda a executar nossas tarefas com mais eficiência e eficácia. Isso só se torna ruim quando você deixa que ela tome conta de sua vida, ou seja, quando você se deixa estressar constantemente.

## **Prenda seus maus hábitos a novos e positivos**

Uma das maneiras mais fáceis de quebrar um mau hábito e substituí-lo por um positivo é usar um sistema de "âncora". É assim que funciona: toda vez que você começa a fazer o mau hábito, você faz o novo.

Por exemplo, você está tentando quebrar o mau hábito de, por exemplo, roer as unhas. Digamos que esse mau hábito seja desencadeado pelo estresse. Agora, você também deseja criar um hábito mais positivo de ler ou ouvir conteúdo inspirador para ajudá-lo a crescer como pessoa.

Toda vez que você se pega roendo as unhas, para e pega um bom livro por perto e lê algumas páginas. Ou você pode acessar o YouTube e ouvir seus palestrantes motivacionais favoritos. Depois de algumas semanas realizando essa rotina, você poderá remover roer as unhas da sua lista de maus hábitos e acabar ficando mais inspirado e menos estressado no processo.

## **Liste todas as razões pelas quais você deve abandonar o hábito**

Há uma razão pela qual maus hábitos são chamados de 'maus'. Eles têm efeitos indesejados que podem ou não se manifestar imediatamente. Por exemplo, beber. Você sabe que, quando bebe em excesso, acaba com uma terrível ressaca pela manhã. Você provavelmente vomitou algumas vezes em público. Talvez você note que seus amigos não estão mais convidando você para eventos e festas sociais porque temem que você tenha muito para beber e causar uma cena.

Anote todas essas conseqüências negativas e use-o como seu "porquê", por que você deve parar de beber. Faça suas

descrições o mais detalhadas e gráficas possível. Toda vez que você faz uma

A FELICIDADE COMEÇA COM VOCÊ

erro e você volta aos seus velhos hábitos, consulte esta lista e prometa fazer melhor na próxima vez.

Re-examine sua vida de tempos em tempos e avalie se você ainda tem maus hábitos que precisam ser interrompidos. Obviamente, é perfeitamente possível que você adquira outros maus hábitos no futuro, mesmo se você mudar sua vida e viver uma vida feliz. Tudo bem. Ninguém é perfeito. Basta continuar de onde parou e nunca parar de trabalhar para se tornar uma pessoa melhor a cada dia.

## Capítulo 7: Aprenda a Amar a Si Mesmo Primeiro

---



*“Você não pode deixar que outra pessoa diminua sua auto-estima, porque é isso que é - auto-estima. Você precisa primeiro se amar antes que alguém mais a ame. - Winnie Harlow*

Amar a si mesmo é um pré-requisito para criar uma vida de felicidade. Isso ocorre porque você só pode ser verdadeiramente feliz e em paz com o mundo se se amar. Da mesma forma, você não pode amar completamente outra pessoa se nem mesmo se aprecia.

Com isso dito, como você sabe se se ama o suficiente?

Aqui estão algumas dicas:

## Você ama o que vê no espelho

Você não precisa ter o rosto mais bonito ou mais bonito do universo para apreciar sua aparência. Você também não precisa ter o corpo de uma supermodelo para dizer que está sexy. Não podemos todos ter a sorte de ganhar na loteria genética. Mas, a verdade é que mesmo aqueles que consideramos "perfeitos" também têm inseguranças.

Pensamos que parecer perfeito é a única maneira de apreciar o que vemos no espelho. Mas quando estamos constantemente nos comparando a outra pessoa, e sempre observamos imperfeições, mesmo quando não há nenhuma, então nunca vai parar, não é? Você nunca ficará satisfeito com sua aparência e com você mesmo. Você sempre encontrará algo para criticar.

Claro, a tecnologia cosmética pode ter percorrido um longo caminho, e agora você pode transformar sua aparência física na aparência ideal, mas a que custo? Os cirurgiões plásticos não fazem exatamente trabalho pro bono, portanto, espere gastar muito dinheiro. Infelizmente, nem todo mundo tem esse tipo de dinheiro por aí, então eles não têm escolha a não ser evitar totalmente o espelho. Mas você realmente precisa fazer isso? A boa notícia é que você absolutamente não precisa.

Você só precisa trabalhar para se aceitar por quem você é, isso inclui sua aparência. Quer você goste ou não, é com o rosto que você nasceu. Aprenda a olhar além do físico. Mais cedo ou

depois, você ficará confortável em sua própria pele e o espelho finalmente se tornará seu amigo.

## **Você se prioriza acima de todos os outros**

Priorizar-se aos outros não é um sinal de egoísmo, apenas significa que você se ama mais que os outros. No entanto, se você levar ao extremo, isto é, se você supera os outros para conseguir o que deseja, então é uma história diferente. Mas, se você não está machucando ninguém, tudo bem.

O problema com a maioria das pessoas é que elas têm muito medo de magoar os sentimentos dos outros. Eles seguem os desejos de seus pais, as demandas de seus cônjuges. Eles se curvam facilmente à pressão dos colegas, mesmo sabendo que o que estão sendo solicitados a fazer contraria seus valores.

Ceder às pessoas que você gosta e ama é bom, mas não faça disso um hábito. Seus amigos podem facilmente explorar sua confiança. Se você não aprender a se defender e lutar pelo que acredita, eles podem facilmente manipulá-lo para fazer o que eles querem.

Deixar os outros andarem sobre você não é um sinal de abnegação. É um sinal de estupidez, por falta de uma palavra melhor. Você é um ser humano que respira. Você tem seus sonhos, seus objetivos, sua própria vida para viver. Não perca seu tempo fazendo os outros felizes se você

não é feliz para começar. Se você quer dedicar sua vida a fazer os outros felizes, precisa estar em uma posição de se amar totalmente primeiro.

## **Você cuida do seu corpo e da sua saúde**

Nada diz mais alto que a auto-aversão do que deixar sua saúde desperdiçar. O velho clichê é verdadeiro: seu corpo é seu templo. Se você não cuida do seu corpo, significa que você não está cuidando do seu templo.

Você não precisa se inscrever para uma academia agora. Nem você precisa comprar todos os alimentos orgânicos a partir deste momento. Cuidar de sua saúde significa simplesmente prestar atenção ao seu corpo e suas necessidades. Crie o hábito de comer alimentos saudáveis e pare de se alimentar com junk food. Pare de fazer qualquer coisa que basicamente degenere seu corpo. Coisas como fumar, beber e tomar drogas não são legais. Claro, isso pode lhe dar uma explosão de felicidade a curto prazo, mas a longo prazo, você sofrerá muito.

Aprenda a ouvir seu corpo. Quando estiver estressado e cansado, tire uma soneca. Tire um dia de folga. Vá embora no fim de semana. Às vezes, você também pode querer não fazer nada durante o dia inteiro. Assistir compulsivamente à Netflix não é o ideal se você faz isso todos os dias. Mas se é apenas uma vez por semana ou uma vez por mês, não deve ser um problema,

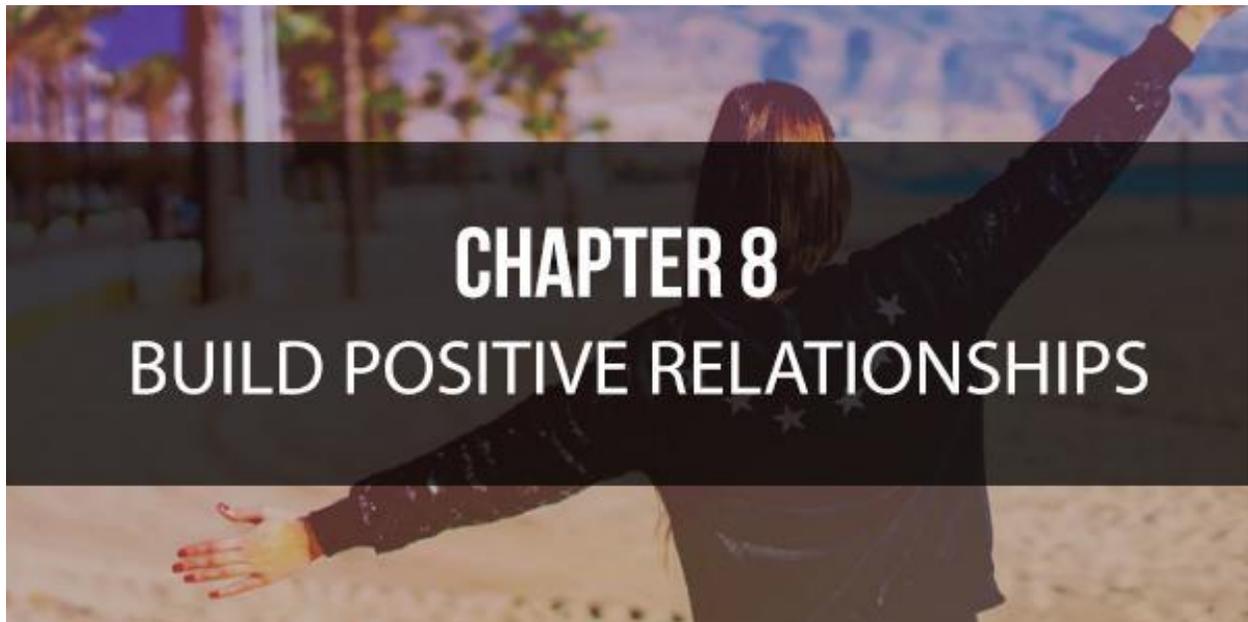
especialmente se isso o ajudar a desviar a atenção de coisas estressantes, como trabalho.

Dê a si mesmo um espaço para respirar. Como diz o ditado, todo o trabalho e a diversão não fazem de Jack um garoto chato.

Você não apenas se diverte, mas também dá a seu corpo uma folga necessária da agitação de sua rotina diária.

## Capítulo 8: Construa Relacionamentos Positivos

---



*"Valorize seus relacionamentos, não seus bens." - Anthony J. D'Angelo*

De fato, os bens materiais podem fazê-lo feliz, mas não tanto quanto você os compartilha com pessoas que ama e respeita. Afinal, estamos empenhados em prosperar no contato e nos relacionamentos humanos.

Desde o momento em que nasceu, você teve um relacionamento instantâneo com seus pais, irmãos e familiares. Quando você foi para a escola, você teve colegas de classe. Quando você foi trabalhar, tinha colegas e colegas de trabalho. E assim por diante. Você irá

durante toda a sua vida, construindo e mantendo amizades com muitas pessoas.

Infelizmente, nem todos os relacionamentos serão felizes e positivos. De fato, você provavelmente terá seu quinhão de relacionamentos tóxicos com as pessoas ao seu redor; isso inclui seus familiares e amigos mais próximos.

Se você quer viver uma vida feliz, precisa gastar cada vez menos tempo com esses indivíduos tóxicos. Se você pode se dar ao luxo de eliminá-los completamente de sua vida, faça-o. Pode ser difícil, mas se for o melhor, ou seja, viver sua vida sem eles o fará feliz, então siga em frente. Às vezes, basta uma pausa limpa para empurrar seu medidor de felicidade de vazio para cheio.

Quando você está com o tipo certo de pessoas (o tipo bom), sua felicidade estará fora de cogitação. Você ficará mais feliz, mais inspirado e mais propenso a se contentar. Passar o seu tempo com boas pessoas literalmente será o destaque do seu dia, ou até da sua semana ou mês, se você não passar quase tanto tempo com elas quanto gostaria.

Aqui estão algumas maneiras de começar a construir relacionamentos positivos com as pessoas ao seu redor:

## **Conheça outras pessoas**

Se você é do tipo tímido, é hora de começar a sair do seu shell. Tome a iniciativa e comece a conversar com as pessoas. Diga algo legal e tente criar um relacionamento e veja se consegue conversar. Alguns provavelmente gostariam de ser deixados em paz. Mas para a maioria das pessoas, ter alguém para iniciar a conversa também os tira da sua concha. Desfrute de fazer um novo amigo!

## **Seja mais compreensivo**

Quer você goste ou não, uma das melhores maneiras de construir relacionamentos com os outros é ser mais compreensivo. Tente ter a mente aberta ao conhecer novas pessoas. Afinal, todos nós temos nossas diferenças. Somos indivíduos únicos com nossas próprias atitudes, nossas próprias crenças, nossas próprias culturas. Quando você é mais compreensivo, pode facilmente se imaginar no lugar da outra pessoa para saber de onde ela vem.

## **Seja um bom ouvinte**

Ouvir é muito mais do que ser a caixa de ressonância de alguém. Ouça o que a pessoa está dizendo e tente entender o que está realmente sendo dito, em vez de apenas assentir

distraidamente. Bons ouvintes fazem grandes amigos; mostra que você realmente se importa com a outra pessoa.

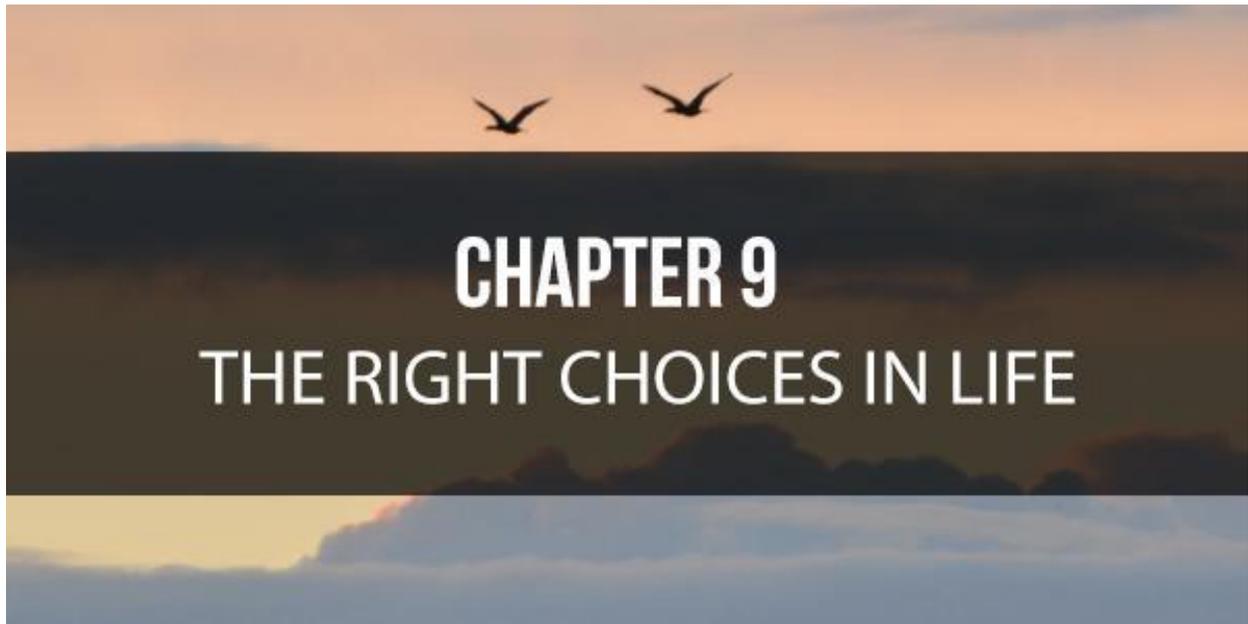
## **Seja um bom comunicador**

Muitos problemas podem surgir quando as linhas de comunicação são cruzadas. É por isso que é essencial desenvolver suas habilidades de comunicação. É tão fácil presumir que todos entendem o que você está dizendo, quando, na verdade, eles estão entendendo errado. Os relacionamentos podem rapidamente azedar por causa disso. Você está dizendo uma coisa, mas a outra pessoa está interpretando de uma maneira totalmente diferente.

Relacionamentos positivos fazem muito por nós. Quanto mais relacionamentos positivos você tiver, mais feliz você geralmente será. Relacionamentos felizes constroem nossa auto-estima e nos ajudam a seguir os movimentos da vida em um estado mais positivo. Isso, por sua vez, tem um efeito desejável de fazer você aproveitar mais a vida.

## Capítulo 9: As escolhas certas na vida

---



*"Nossas vidas são uma soma total das escolhas que fizemos." -  
Wayne Dyer*

Tomamos decisões ao longo do dia. A maioria não requer muito pensamento; você apenas sabe exatamente o que vai fazer. Mas, em muitos casos, você precisa parar e dedicar algum tempo para refletir sobre sua decisão, avaliando os prós e os contras de todas as opções disponíveis. Quando as apostas são mais altas e você perde algo valioso, fazer a escolha certa é de extrema importância.

Perder nunca é divertido, especialmente quando isso significa sacrificar algo importante para você. Por exemplo, se você tomar a decisão errada, seu trabalho, seus relacionamentos, sua felicidade ou até sua vida podem estar em risco.

Em algumas decisões, você sabe qual será o resultado imediatamente, é claro. Por exemplo, você está tentando decidir se vai trabalhar hoje. Se você optar por ir, será pago. Caso contrário, você não será pago.

No entanto, para algumas decisões, o resultado não será conhecido até que um determinado período tenha passado. Por exemplo, você investiu nos negócios de seu amigo. Você sabe que seu amigo tem conhecimento de negócios, mas só descobrirá meses ou anos depois se seu investimento foi uma decisão sábia.

Então, como você sabe que está fazendo a escolha certa na vida? Aqui estão três sinais de que você está fazendo a ligação correta:

## **Seus instintos dizem que é a escolha certa**

Você provavelmente já tomou decisões antes em que, no fundo, absolutamente sabe que está fazendo a coisa certa (mesmo que sua mente diga que está cometendo um erro). E acabou que você estava certo! Na maioria dos casos, você provavelmente nem sabia por que

fez essa escolha, você simplesmente sabe que no fundo do seu coração era a decisão certa.

Algumas pessoas supersticiosas podem dizer que era seu anjo da guarda ou algum poder superior invisível que dizia o que fazer. Mas para quem acredita em ciência, eles dizem que é uma combinação de experiências e conhecimentos passados. Nossos cérebros de alguma forma conectam os pontos e interpretam os dados para nos dizer o que fazer.

Existem inúmeras histórias de pessoas que ouviram sua intuição e viveram para contar sobre isso. Eles conseguiram, de alguma forma, evitar acidentes, desastres, falências e outros eventos igualmente transformadores (ou que acabam com a vida). Portanto, se você está enfrentando uma decisão difícil no momento, tente ouvir o que seu intestino diz.

## **Você tem orgulho de sua decisão**

Se sua decisão é algo com o qual você pode conviver, é um bom sinal que você fez a escolha certa. Mas se você vai se envergonhar disso, então obviamente é o errado. Aqui está um exemplo: você se sente atraído por alguém, mas sabe que eles já são casados, e essa pessoa também confessou que sente o mesmo por você.

Você deve seguir o relacionamento ou não? Se você pode conviver com a idéia de arruinar o casamento de alguém, a

escolha é sua. Mas se sua moral e seus valores lhe dizem que isso está errado, então você precisa fazer a coisa certa. No final, você terá orgulho de si mesmo. Você pode dormir profundamente à noite sabendo que não trapaceou e destruiu seu casamento.

## **Você pesou os prós e contras**

Grandes decisões precisam de análise. Em alguns casos, ouvir seu instinto provavelmente não fará nenhum favor a você. Por exemplo, mudar para outro país não é uma coisa pequena. Deixar tudo familiar para trás não pode ser fácil. Mas você sabe que há uma oportunidade melhor esperando por você no exterior.

Seu instinto provavelmente dirá para você ficar, mas sua lógica pode dizer para você seguir em frente. Seja qual for o caso, anote os prós e contras de cada opção. Depois, sente-se por alguns dias e volte a pensar quando tiver pensado.

No final, o importante é que você vá atrás do que vai fazer você feliz. Você pode pedir a opinião de outras pessoas, mas lembre-se de que é a sua vida, e suas ações afetarão você mais do que qualquer outra pessoa.

## Capítulo 10: Pagando adiante

---



*"Quando você está em uma posição que pode dar confortavelmente, precisa pagar adiante." - Nelsan Ellis*

Pagar adiante significa simplesmente fazer o mesmo favor que você recebeu de outra pessoa para outras pessoas. Por exemplo, alguém fez um pequeno favor a você hoje. Em vez de pagar de volta essa pessoa, você faz o mesmo favor a outra pessoa.

Pagar adiante é um conceito muito poderoso. Um ato aleatório de bondade tem o poder de mudar o dia de alguém para melhor. Imagine se todos no mundo inteiro praticassem esse conceito. Uma boa ação pode tocar bilhões de pessoas!

Embora só possamos sonhar em viver em um mundo muito melhor, pagar adiante pode realmente melhorar a vida de muitas pessoas. Sua generosidade e bondade vão fazer os outros felizes. Mas isso vai fazer você feliz também?

Bem, a pesquisa diz que sim. Dar faz você se sentir bem consigo mesmo. Você pode ter machucado muitas pessoas no passado, mas quando você faz uma boa ação para um estranho, você acha que ainda pode haver esperança para você. Dá-lhe uma corrida que é diferente de qualquer outro. Faz você se sentir fantástico, fez algo que ajudou alguém e os fez felizes no processo!

Ser gentil tem muitos benefícios tangíveis. Aqui estão alguns dos principais:

### **Isso nos faz felizes**

Algumas pessoas dizem que a gentileza é superestimada porque isso o torna um alvo fácil de abuso. Isso pode ser verdade, mas, novamente, não há um livro de regras que diga que você deve ser gentil com todos. Nem todo mundo merece sua bondade. No momento em que você sentir que está sendo aproveitado, apenas saia dessa pessoa.

Não deixe que alguns ovos podres o impeçam de ajudar os outros. Há muito mais pessoas que irão apreciar sua ajuda e serão

mais do que disposto a pagar sua gentileza adiante. Essas são as pessoas que você deve se esforçar para ajudar.

Dito isto, quando você ajuda pessoas que realmente precisam de sua ajuda, sentirá um profundo sentimento de felicidade e realização que não encontrará em nenhum outro lugar.

## **Melhora os relacionamentos**

Gravitamos naturalmente para pessoas que exalam positividade, incluindo as pessoas que consideramos boas e gentis. Embora seja verdade que você só deve ajudar alguém porque deseja ajudar, não porque espera algo em troca, o fato é que ser gentil tem alguns benefícios colaterais.

Isso inclui fazer com que os outros se sintam "próximos" de você. Eles sentiriam que você é um espírito afim, alguém que entende suas lutas e está disposto a ajudá-las em momentos de necessidade.

Não importa o quão zangado ou chateado você esteja com alguém, se ele fizer uma boa ação que o beneficie, em última análise, será mais fácil para você 'perdoá-la'. Em suma, a gentileza pode consertar e melhorar os relacionamentos.

## Melhora nossas vidas

Tente fazer um ato aleatório de bondade todos os dias por algumas semanas e veja se isso não se transforma em um bom hábito. Quando você transformou a bondade em um hábito, sua auto-satisfação estará no auge de todos os tempos.

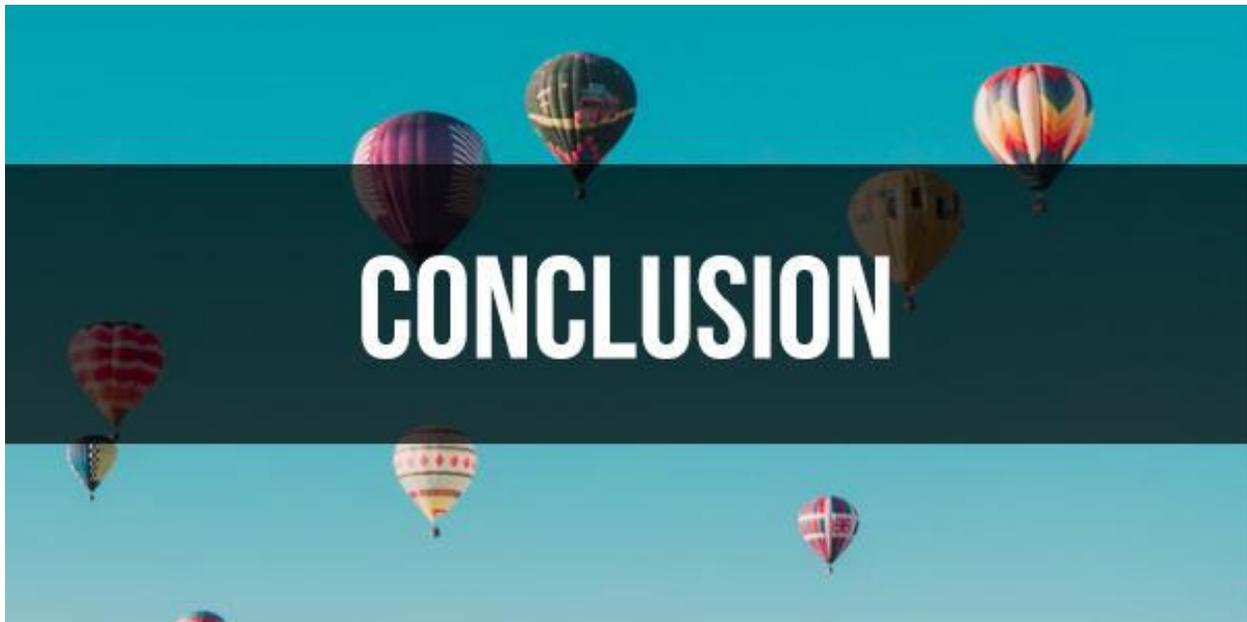
As pessoas cujas vidas você tocou de um jeito ou de outro vão agradecer a você. Você fará novos amigos. Você será mais feliz. Você será uma pessoa mais positiva. Você será uma alegria estar por perto.

Não espere nada em troca. Se as pessoas que você ajudou a continuar pagando, você está tornando sua comunidade - e o mundo - um lugar muito melhor.

Não importa quão pequeno ou insignificante você pense que seu ato de bondade é, continue fazendo isso. Você pode não saber, mas todas essas pequenas coisas vão aumentar, e sua bondade voltará para você quando você menos esperar. É assim que o karma e o universo funcionam.

## Conclusão

---



Sua felicidade começa com você. Se você está em um estado infeliz no momento, procure respostas dentro de você. Descubra por que você é infeliz e, a partir daí, procure melhorar a si mesmo e construir relacionamentos mais positivos com os outros.

Aprenda a se amar e a se tornar feliz primeiro. Vai ser difícil fazer os outros felizes se você não puder ser feliz. Faça as escolhas certas e as decisões certas. Comece substituindo seus maus hábitos por positivos. Faça um esforço para ser feliz e aprenda a manter essa felicidade diante de provações e tribulações - seu caminho para 'felizes para sempre' está apenas começando.

*Acesse nosso insta para mais informações: [@1houseoficial](https://www.instagram.com/1houseoficial)*

*Mais Ebooks: <http://1house.com.br/ebooks/>*