

Como ser feliz

Por: Silas Silvério

INTRODUÇÃO

Neste mundo contemporâneo poucas vezes temos tempo de parar e relaxar tendo um momento de relaxamento e felicidade ,esta falta de tempo da sociedade contemporânea deixa a maioria das pessoas com problemas como stress ,ansiedade e outros ,algumas até mesmo com depressão , ou seja,uma profunda tristeza que parece não querer passar ,isto tudo é uma consequência muito clara de nossa atual sociedade ,e e exatamente por isso que busco por meio deste livro trasmitir ao leitor instruções claras de como ser feliz nas pequenas coisas ,como ter paz sempre ,como viver em um verdadeiro paraíso interior ,e quero que principalmente os leitores que vivem na plenitude desse dia a dai corrido atual leiam este livro para se curarem de suas doenças psicológicas ,pois e isso que o mundo atual com esta correria causa.

Agradecimentos

"Agradeço primeiramente a Deus por ter tido esta idéia e por meio dela quem sabe ajudar as pessoas que estão se sentindo tristes e depois a todos a aqueles que me ajudaram a formar meu caráter "

Silas Silvério

O autor

CAPITULO 1 -O prazer de viver nas pequenas coisas

Em nosso dia a dia temos vários fatores que podem nos estressar ,o trânsito , a personalidade das pessoas entre outros ,mas o mal do ser humano ao se perceber em um meio corrido e estressante e querer reforçar isto olhando apenas para aspectos negativos do cotidiano ,mas por que tem que ser assim ,será que é possível mudar ? ,a resposta as duas perguntas é positiva afinal não custa nada a ninguém olhar para os lados positivos deste cotidiano corrido , fazer isso e um dos primeiros passos para que se possa ser feliz e se você quer exemplos tudo bem ,vamos lá ,considere a seguinte situação:Você vai comprar algo no supermercado" , "Mas que coisa sem graça" ,mas apesar de ser uma atividade cotidiana pensando melhor você pode pensar pelo lado bom ,neste caso ,o lado bom é que você vai sair de casa ,conviver com outras pessoas ver outras pessoas ,quem sabe se você ver um amigo até conversar ,perceba como isto já vai te dar um pouco mais de alegria e fazer do seu dia um pouco melhor mesmo que ele não esteja muito bom ,fazer isso já vai te acalmar e dar mais força para fazer as coisas do dia a dia e enfrentar os problemas ,o grande mau que vejo atualmente e a falta de carinho ,amor afeto ,alegria principalmente,e esta coisa de levar tudo como rotina ,deixar tudo virar rotina que acaba com as pessoas ,essa coisa de não sair na rua distribuindo sorrisos ,aproveitando os pequenos detalhes ,admirando as belezas que ainda sobrevivem nas paisagens urbanas ,as flores por exemplo ,admire-as mesmo que rapidamente .

Capítulo 2 -Se proporcione bons momentos

Você deve ter lido título do capítulo 2 e se perguntado "Cmo assim?" ,eu respondo, fazendo tudo que pode para se animar ,para se deixar feliz ,pense no que te faz feliz ,pense mesmo que esteja difícil achar algo em algum momento você vai achar algo que vale a pena ,pode ser até mesmo seu cachorro,seu gato ,seu peixe,seu papagaio ,seu periquito etc... qualquer coisa ,fazendo-te feliz é o que basta ,logo após pensar no que te faz feliz adapte isso ao seu dia a dia ,pense nisso , ou então carregue uma foto de for um animal ou pessoa ,se for seu filho ou filha carregue um desenho dele(a)ou algo que te faça lembra dele(a) ,isso já vai te deixar mais calmo (a) ,só de lembrar do que te faz feliz você já fica mais leve ,você vai lembrar-se de que o que faz é por ele (a) e por você também ,pense sempre em porque continuar trabalhando ,ou estudando ,enfim ,pense na vida de modo mais positivo ,mais amplo ,pense com otimismo isso vai fazer com que você garanta bons momentos .

Capítulo 3-Experimente o novo

Este título já dá uma breve ideia do assunto que iremos abordar ,ou seja ,experimentar o que é novo ,ou seja ,o que nunca fez ,nunca experimentou ,quem sabe você goste mas também não fique na mesmice ,faça sempre que possível coisas novas dê um jeito ,se proporcione bons momentos .O novo pode ser até estranho no começo mas depois de um tempo fica bom ,depois de um tempo e bom ,e como o vinho que a medida que envelhece fica bom.

Você pode reparar por exemplo ,que ,os viajantes são alegres e justamente por isso por estarem sempre vivendo o novo e se alegrando de pequenos momentos ,aproveitando cada segundo destes novos momentos.