



Um dos aprendizados mais importantes, extraídos da Psicologia Positiva é a de que podemos nos reeducar emocionalmente, refazer as trilhas neurais do processamento cerebral, excessivamente moldadas por caminhos negativos, críticos, rabugentos e reclamões de nós mesmos, dos outros e da realidade.

Reaprender a ser otimista, bom, grato e esperançoso. Somos treinados, desde a infância, para focar nos problemas e ampliar o que nos falta e nos faz infelizes. Chamar atenção para um estado de sofrência e doloroso atrai estímulos e ficamos viciados nisso.

Aprendemos a curtir, comentar e compartilhar um estilo de vida enfasiado e negativo, no qual ninguém presta e a vida está sempre nos devendo algo.

É preciso trabalhar as lentes de nosso pensamento e emoções, tornando-as mais capacitadas para captar o bom, belo e virtuoso que ainda existe no viver.

Compartilho a seguir **treze lições** e **doze posturas** promotoras de maior felicidade e sentido na vida, segundo inúmeras pesquisas da Psicologia Positiva, ao longo desta década.

I Lição - Crie um diário de gratidão e vá anotando nele as coisas pelas quais é grato. Enumere todos os dias três coisas de que é grato. Esteja atento para quem abre caminhos para teu viver, para as coisas que possui e para as quais deve sentir e expressar gratidão.

II Lição - Tenha metas em elogiar as pessoas que cruzam teu caminho, em se doar e praticar gestos de bondade. Ainda mais, reconheça, reconheça, reconheça. Valorize, valorize, valorize. Tire o foco de você: doe-se ao outro, seja bom, pratique a generosidade e atos de gentileza.

III Lição - Aprenda a conviver, mudar e a se defender dos vampiros tóxicos-emocionais, soltos em todo lugar. São reclamões, resmungam sobre tudo, críticos demais, e muito pessimistas. Cuidado para não se tornar como eles, deixando-se influenciar. “Não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação de sua mente.” Rom 12,2.

IV Lição - Valorize e celebre os pequenos prazeres, pequenas alegrias, pequenos momentos de felicidade e satisfação. Fique atento a eles, estão em toda parte. Treine o olhar para ver a graça de viver, e pare de ficar procurando razões para ser infeliz.

V Lição - Interesse-se genuinamente pelo outro, pela sua história. Ele tem qualidades, já deve ter superado tanta coisa, tem uma vida rica e que você não conhece ainda. Uma das maiores fontes de felicidade está na convivência humana, em relacionamentos edificantes.

VI Lição - Não desanime com o sofrimento. Ele faz parte do pacote do viver. Desvie rotas, altere cursos de ação, mude e transforme-se a si mesmo diante de uma dor. Seja um guerreiro na sua doença, no seu luto, na sua situação desagradável. Diga para si mesmo: **“isto também passará”**. Repita também esta outra frase: **“amanhã será melhor”**.

VII Lição – Esteja 100% presente e atendo às maravilhas da vida e do viver. Leve-se para tomar sol, caminhe, contemple a natureza. Não fique amofinado em casa. Há vida lá fora esperando por você. O excesso de TV, celular e vida digital tira tempo e interesse para conexão com outras coisas legais que estão acontecendo, na vida real.

VIII Lição - Amplie suas redes de referência relacionais. Sejam reais, sejam virtuais. Os relacionamentos interpessoais são bálsamos e fontes de sentido e senso de pertencimento.

IX Lição - Seja protagonista no palco de tua vida. O aqui e agora é tão rico de pequenas realizações, prazeres, acontecimentos legais, contudo pelo excesso de negativismo não conseguimos mais ver. Nossos olhos ficam opacos pela indiferença. Nosso foco é no trânsito pesado, e não na música linda que toca no rádio, ou nas árvores floridas com as quais cruzamos, ou aquele pôr do sol lindo.

X Lição - Todos os dias vacine-se contra as infecções do ser, oriundas dos vírus do medo, ansiedade, luto, ira, culpa, inveja e mágoa. Vacinas de afeto, perdão, aceitação, esperança, coragem, diálogo, fé na vida, nos Homens e no que virá.

XI Lição - Medite todos os dias. Se for espiritual, ore. Na meditação integre-se à natureza, ao cosmos. Evite debulhar os problemas, os pedidos, o que te faz infeliz. Relaxe e contemple a vida plena ao seu redor. Curta estar vivo. Um pássaro que canta, uma brisa que chega. Uma pessoa boa que te fez e faz bem. Foque na paz.

XII Lição. Crie rituais positivos. Acorde com o firme propósito de perceber, ao longo do dia, três coisas boas, belas ou virtuosas.

E, e antes de dormir, anote-as num diário. Pode ser coisas que observou, que fez, ou que fizeram para com você.

XIII Lição - Exercite sua alma, nos pensamentos e emoções positivos. “Não andem ansiosos por coisa alguma... Tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, habite vossos pensamentos.”
Fil 4,8

Para continuar esta reflexão acesse os sites a seguir relacionados, com outros subsídios, de minha autoria, no estilo Positiva Mente:

Vídeos: As X Chaves para Felicidade:

<https://www.animodh.com.br/ec-videos>

Pessoas Inspiradoras:

<https://www.animodh.com.br/pessoas-comuns-attitudes-incomuns>

Mais de 600 textos de edificação pessoal

<https://www.bodecomfarinha.blogspot.com.br>

Na figura abaixo, doze atitudes que promovem um maior bem-estar emocional (felicidade).

