3 meditações para a felicidade

Elaine Maria Costa

www.vivadeproposito.com.br

Sumário

APRESENTAÇÃO 3

A HISTÓRIA DE TODOS NÓS 5

O QUE NÃO TE CONTARAM SOBRE O MUNDO 6

TUDO ESTÁ NA MENTE 8

FELICIDADE É ESCOLHA 11

CRIE A SUA FELICIDADE 14

PERMANEÇA FELIZ 17

SEJA MAIS FELIZ 20

VIVA DE PROPÓSITO 23

SOBRE MIM 25

Apresentação

> *"A felicidade representa um dos maiores anseios do ser humano e buscar uma forma de ser feliz é a sua grande obstinação. Do imponderável ao temor a Deus, da equidade social aos manuais do pensamento positivo, não há linha no horizonte apontando para a realização plena que não tenha sido perseguida, destrinchada ou esquadrinhada por filósofos, cientistas, psiquiatras e guias espirituais. Ainda assim, há quem não se sinta feliz, nem sabe como fazer para sê-lo."*
>
> *Marleine Cohen – A história da felicidade – uma palavra singular com sentido plural.*

O homem já mudou de ideia muitas vezes ao conceituar a felicidade. Na Grécia, tratava-se da virtude. Para os orientais, da paz interior. Na idade média era o exercício da fé. Já os iluministas relacionavam à razão. Hoje, temos o apelo dos economistas associando felicidade ao consumo. Mas também encontramos a felicidade como aquela cenoura, ou motivação, responsável por nos levar adiante.

E diante de tantas "fórmulas mágicas" que existem por aí, ficamos com a impressão que não existe um único caminho. **O que é verdade!**

Cada pessoa precisa refletir e encontrar sua composição ideal. Ou seja, buscar em si mesmo essas respostas.

É claro que encontrar essa felicidade nem sempre é fácil, e exige dedicação, como tudo na vida.

Felizmente existem **algumas práticas** que você pode realizar, a partir de hoje, e que vão te colocar no caminho do seu futuro.

Essas práticas ajudam a “preparar o terreno” e criar a abertura necessária para que você **aprenda mais sobre si, sobre sua visão de mundo e como construir a felicidade que busca.**

Então, convido você para iniciar essa incrível jornada do autoconhecimento e despertar o melhor que existe em você.

Seja bem-vindo!!!

A história de todos nós

> *"Todos os seres humanos do planeta poderiam ser facilmente atendidos em suas carências materiais em relação a alimento, água, abrigo, roupas e confortos básicos, não fosse pelo desequilíbrio de recursos criado pela necessidade insana e voraz de querer sempre mais, a ganancia do ego."*
>
> *Eckhart Tolle – Um novo mundo – O despertar de uma nova consciência*

Desde criança ouvimos que precisamos nos preparar para o que virá. Se preparar na escola, tirando boas notas, para poder fazer uma boa faculdade. Na faculdade, para conseguir um bom estágio. No estágio, para conseguir um bom trabalho, abrir um negócio, passar em um concurso público.

E passamos a acreditar que na próxima conquista vamos encontrar a felicidade duradoura. Que vamos encontrar a fonte da felicidade, e que isso vai resolver todos os nossos problemas.

Mas essa felicidade nunca vem. E aquele carro, casa, viagem já não trazem mais o mesmo sentimento de realização.

E investimos no nosso trabalho, de onde vem os nossos recursos, para tentar obter mais felicidade na próxima coisa que vamos comprar e consumir.

Assim, nos tornamos dependentes dessa fonte externa para sermos "felizes". E ser verdadeiramente feliz, independentemente da situação que se vive, se torna um objetivo cada vez mais distante.

O que não te contaram sobre o mundo

> *"Não podemos desistir dos nossos sonhos pelo fato de existir uma conspiração contra eles."*
>
> *Rummenighe Consulo*

O consumo faz parte da vida. E em uma sociedade na qual o trabalho é cada vez mais especializado, onde as pessoas não cultivam mais seus alimentos ou costuram suas roupas, nós temos que consumir os produtos e serviços das outras pessoas.

E, em teoria, quando alcançarmos um determinado ponto de equilíbrio, a necessidade de recursos para viver uma vida confortável diminui.

Certo?

Errado!

Desde muito cedo somos ensinados que a felicidade está fora de nós, que ela depende das conquistas que obtermos por trocar o nosso tempo e esforço por dinheiro, bens e serviços.

Para continuar sentindo essa felicidade, precisamos continuar a realizar essas trocas.

Mas não só isso.

O que as empresas e a mídia aprenderam é que, criando um ideal inatingível de felicidade e fortalecendo o GAP entre quem nós somos e quem deveríamos ser (segundo eles), cria-se um desejo que precisa ser satisfeito, mesmo que não seja realmente

necessário. Mas que, ao ser satisfeito, torna-se rapidamente superado. Isso cria o atual círculo infinito do consumo que movimenta a economia.

E se você não está ciente disso, vai fazer qualquer coisa tentando atingir o ideal imposto, o que inclui trabalhar cada vez mais, abrir mão do tempo com a família, fazer dívidas, entre outros.

Qual a solução então?

Tudo está na mente

A forma como percebemos o mundo não é mundo, mas um mapa que representa a realidade segundo a nossa visão de mundo.

É o caso do mapa de uma rodovia, que representa a rodovia mas não é a rodovia. Cada um de nós possui o seu mapa, construído através da nossa história e experiências.

E través desse mapa, que é alimentado e estimulado por nossos cinco sentidos, percebemos o mundo.

Todos os nossos padrões de pensamento e crenças estão registrados nesse mapa. E enquanto não temos consciência deles, somos controlados pelo que acontece, apenas reagindo às situações.

Sabe aqueles momentos em que você já se perguntou:

- Por que eu disse isso?

- Por que agi desse jeito?

Trata-se do seu mapa em funcionamento.

Somente quando passamos a observá-lo, começamos a entender como a nossa mente funciona. **E o mais importante: começamos a perceber que não somos os nossos pensamentos, e sim o espaço no qual os pensamentos ocorrem.**

Os nossos padrões de pensamento e crenças atuais não são quem somos. Ele são quem nós fomos, pois foram criados por nossas experiências passadas.

E isso significa que podemos mudar quem seremos mudando nossa forma de pensar a partir de agora.

Mas mudar precisa de esforço e ação. Você pode estudar sobre o assunto e ter aulas com os melhores gurus, mas se não colocar em prática, é o mesmo que estudar sobre escalada e nunca subir uma montanha.

Aprender e praticar as três meditações que ensino nesse e-book são uma excelente forma de dar o primeiro passo no seu autoconhecimento e evolução pessoal.

Então, vamos à primeira meditação:

Meditação #1 – O observador

Sente-se em uma posição confortável e observe a voz na sua cabeça. Apenas observe, sem se envolver com eles. Você consegue ver, ouvir ou sentir os seus pensamentos? Preste atenção aos padrões que se repetem e o que desencadeia esses padrões.

Responda: Quem está pensando? Quem está observando?

Comece com um minuto por dia, de manhã e à noite se possível, e aumente conforme se sentir confortável.

Com essa prática diária você terá maior consciência dos seus padrões de pensamento, mesmo no dia mais corrido, e maior tranquilidade mental, melhorando o seu desempenho em atividades que exigem raciocínio e criatividade.

Felicidade é escolha

> *"Somos o que repetidamente fazemos. A excelência, portanto, não é um efeito, mas um hábito."*
>
> *Aristóteles*

Você é o resultado das suas escolhas passadas. E isso é uma ótima notícia! Significa que você pode mudar o seu futuro através de novos hábitos e novas escolhas no presente.

Então conheça 6 dicas para que você possa superar a infelicidade, mudar hábitos e transformar a sua mentalidade:

1) **Evite falar sobre coisas negativas** – não só falar como ler e assistir conteúdo que você sabe que vai reduzir o seu nível de energia. Não que você vai deixar de se informar ou de conversar com as pessoas. Mas os assuntos negativos também criam um ambiente propício para pensamentos negativos. Tente também uma dieta de baixa informação, focando em consumir conteúdos que o alinhem aos seus objetivos, além de incentivá-lo a se manter no caminho.

2) **Permita-se não julgar** – o hábito de criticar e julgar está extremamente arraigado em nossa cultura. Mas ninguém tem a visão do todo. Ninguém sabe o que se passa na vida do outro. Já aconteceu com você de falar mal de alguém e depois descobrir que aquela pessoa estava com problema sérios? Então permita-se não julgar e foque-se em como você pode realmente contribuir.

3) **Foque na solução** – o que acontece na nossa vida depende também da forma como percebemos o mundo. Se você só enxerga problemas em todas as situações, é exatamente isso que terá na sua vida. Porém, se você focar nas oportunidades e soluções que sempre estão escondidas nos problemas, esse será o seu “mindset”.

4) **Trate os outros como gostaria de ser tratado** – tratar bem a todos cria reciprocidade e muda o ambiente onde vive. Você não precisa ser amigo de todo mundo, mas tratar cada um com o respeito que merece vai fazer toda a diferença nos seus relacionamentos. Mesmo com as pessoas mais difíceis, trata-las bem faz com que olhem de forma diferente para você. E isso também muda o seu “mindset” e faz perceber o melhor em cada um.

5) Use bem o seu tempo – planeje as suas atividades e aproveite melhor o tempo “ocioso”. Por ocioso me refiro ao tempo que perdemos no trânsito, esperando para ser atendido no médico, aguardando os filhos saírem da escola, etc. Tente aproveitar esses momentos de forma produtiva, como para ouvir podcasts de assuntos que te interessem, ler livros, ou até mesmo relaxar conscientemente a sua mente. Também avalie o seu tempo livre e se pergunte: **a qualidade do meu tempo livre está de acordo com o que quero para a minha vida?**

6) **Coloque sempre um sorriso no rosto** – mas precisa ser um sorrir com os olhos que criam aquelas ruguinhas no rosto. Saia na rua e sorria para as pessoas. Você se sente feliz porque sorri, e começa a sorrir porque se sente feliz.

Crie a sua felicidade

> *"Quem olha para fora, sonha. Quem olha para dentro, desperta."*
>
> *Carl Jung*

Já vimos que a felicidade é uma escolha, que a nossa mente é um mapa da realidade gerado a partir das nossas experiências passadas e que precisamos fazer novas escolhas para mudar o nosso futuro.

E como você pode começar a ser feliz?

Decidindo firmemente ser feliz, seja qual for a situação. Decidir cria a atenção necessária para que a ação aconteça.

Mas para escolher de forma consciente, precisamos entender o que realmente é essa felicidade.

Muitos a compreendem como aquela excitação que aparece quando conquistamos alguma coisa, seja um objetivo, seja adquirir algo que desejamos. O que não é ruim, pois todos gostamos se sentir essa alegria advinda das nossas conquistas.

Mas como já falei nesse livro, a busca por esse tipo de sentimento, que sempre depende de algo externo, é o motor da nossa economia. Por isso, nos fazer infelizes, ou condicionar a felicidade a algo material, faz parte do negócio.

Mas essa não é a felicidade verdadeira.

Para entender melhor esse conceito, precisamos conhecer suas principais definições. Para o dicionário Michaelis, felicidade é:

> *1 Estado de quem é feliz. 2 Ventura. 3 Bem-estar,* ***contentamento****. 4 Bom resultado, bom êxito.*

Dessas definições, a que mais se encaixa ao tipo de felicidade que gurus e espiritualistas se referem é o **contentamento**, que no dicionário significa:

> *1 Ação ou efeito de contentar. 2 Estado de quem está contente. 3* ***Alegria, satisfação****.*

Ou seja, significa estar satisfeito com a vida que se leva. Esse é o estado no qual **aprendemos a aceitar as coisas como elas são**, entendendo que são como são porque você não pode mudar o que já é. O que está no nosso presente hoje é o resultado de ações passadas e não há como muda-las no AGORA.

Mas quero deixar claro que ACEITAR não é o mesmo que CONCORDAR. **Aceitar é parar de gastar energia resistindo ao que não podemos mudar e canaliza-la para o que pode ser feito.**

É difícil fazer boas escolhas quando se está lutando contra o que não pode mudar. Mas ao entender e aceitar o que é, você se liberta da necessidade de julgar, e fica livre para olhar as situações de forma isenta e com algum distanciamento.

Em resumo, a felicidade no sentido do **contentamento** é um lugar de aceitação no qual nos sentimos bem, confortáveis, em paz. Um lugar do qual podemos olhar para o mundo para realmente ver.

Isso nos leva à próxima meditação:

Meditação #2 – Aceite o que é

Pergunte-se várias vezes ao dia: o que me incomoda nesse exato momento? Observe os pensamentos que virão e fique atento aos sentimentos que esses pensamentos trazem. Não julgue. Apenas seja curioso buscando entender os pensamentos por trás desse incomodo no presente. O incomodo é sinal que está resistindo ao que é.

Para voltar ao estado de aceitação, concentre-se em você, dentro do seu corpo. Perceba como os sentimentos se manifestam fisicamente no seu corpo.

Fazendo essa prática regularmente você ficará cada vez mais hábil em acessar e manter o estado de aceitação.

Permaneça feliz

> *"As piores pragas que atacam a planta da felicidade são a indiferença ao progresso, a acomodação e o ceticismo. O frio da inércia, ou ausência de esforço definido e constante para conhecer a Verdade, é o maior dos males de que sofre nossa planta da felicidade."*
>
> *Paramhansa Yogananda – Como ser feliz o tempo todo*

Permanecer feliz todos os dias pode parecer algo apenas para os Mestres e Gurus. Mas o que talvez você não saiba é que muitos deles já estiveram exatamente no mesmo lugar que você.

Um dos meus mestres favoritos é Eckhart Tolle, o autor do "O Poder do Agora". Antes de ser um mestre espiritual, Ulrich Leonard Tolle (seu nome verdadeiro) passou por muitas situações difíceis e até considerou dar fim à própria vida. Foi quando teve uma experiência que mudou completamente sua percepção da realidade. **Seu despertar se deu num momento totalmente caótico e de crise.**

Ele descreve essa passagem da sua vida nesse vídeo do YouTube. Vale a pena assistir. Qualquer semelhança com a nossa vida não é mera coincidência.

E todos nós temos o potencial para encontrar esse mesmo estado de felicidade. Uns mais rápido, outros com um pouco mais de tempo. A questão é entender que acessar esse estado é um processo, e que existem vários níveis durante o caminho.

Já tive a grande benção de experimentar esse estado. Foi em 2010, quando tive um momento revelador no qual percebi

claramente a divisão entre pensamentos e consciência.

Foi uma sensação estranha, algo que nunca havia sentido, como se não fosse eu quem via pelos meus olhos. Era algo mais. Era o observador, livre e desapegado.

Assim, todas as pessoas têm o potencial para esse despertar. Cada uma do seu jeito e no seu tempo. Mas essa, com certeza, será a experiência mais fantástica e reveladora que terá em sua vida.

Isso nos leva à última meditação:

Meditação #3 – Onde estiver, esteja por inteiro

Antes de iniciar e ao terminar qualquer atividade do seu dia, crie um espaço para a consciência. Coloque a atenção dentro do seu corpo. Eu costumo colocar a minha atenção no local do meu coração. Sinto até um calor às vezes. Perceba que existe uma energia sutil vibrando o tempo todo em nosso corpo.

Depois olhe para fora utilizando todos os seus sentidos. A visão, a audição, o tato. Perceba o que está a sua volta. Olhe sem julgar.

Essa prática, somada às anteriores, ajudam a acelerar o despertar da sua consciência.

Seja mais feliz

> *"Cada um de nós nasceu para realizar uma tarefa especial na terra. Isso quer dizer que existe algo que cabe a nós fazer, e a ninguém mais – e, a menos que o façamos, para o bem das pessoas que amamos ou para o aperfeiçoamento da humanidade, ninguém mais o fará."*
>
> *Elizabeth Clare Prophet – A Espiritualidade em prática*

Todos nós procuramos um propósito maior em nossas vida. E enquanto não reconhecemos esse propósito, sentimos que falta alguma coisa.

Mas o que você provavelmente não sabe é que já está vivendo esse propósito hoje. Mesmo que não tenha CLAREZA sobre ele.

E resistir ao AGORA impede você de reconhecer o seu propósito.

Enquanto estiver preso aos seus padrões de pensamento, identificado totalmente com a sua mente, não vai ter clareza para encontrar e viver a sua missão.

Isso porque não podemos confiar no nosso mapa mental. Se ele é formado das nossas experiências passadas, como uma gravação da nossa história, contém informações dos bons e maus momentos, do que deu certo e do que não deu certo, das crenças que criamos ao longo dos anos, de forma consciente ou inconsciente. Então, não é possível ter certeza de onde se originou uma determinada forma de pensar.

Apenas o estado de aceitação, que abre a porta da consciência, vai garantir que entremos em contato com o nosso Eu interior e desvendemos o mistério do nosso propósito exterior.

A seguir proponho um exercício para ajuda-lo a refletir sobre o seu propósito exterior. Mas para que tenha o melhor resultado possível, é importante que o faça após a práticas das três meditações contidas nesse e-book.

Reflexão – qual o seu propósito exterior?

Após realizar as três práticas indicadas e sentir um estado de paz e quietude, recolha-se para refletir sobre as seguintes questões:

- Reconheça a sua paixão. O que faz o seu coração cantar? O que você faria de graça?
- Existe alguma coisa que você faz hoje e, quando faz, não percebe o tempo passando?
- Você usa isso no seu trabalho hoje? Se não, como pode usar?
- O que precisa acontecer para você transformar a sua paixão em trabalho?
- Qual a marca que você quer deixar no mundo?

> *"A alma não pode adoecer, porque é o que há de perfeito em ti, a alma evolui, aprende. Na realidade, boa parte das enfermidades são exatamente o contrário: são a resistência do corpo emocional e mental à alma. Quando nossa personalidade resiste aos desígnios da alma, adoecemos."*
>
> *Dr. Jorge Carvajal*

A verdadeira felicidade não pode ser comprada ou vendida. **Ela é fruto de uma escolha,** e construída através da prática e do autoconhecimento.

Quando fazemos uma escolha de forma firme e determinada, a vida conspira a nosso favor.

Principalmente porque, ao decidir, criamos foco. E foco coloca a nossa mente na direção certa.

Mas se tudo está em fazer a escolha certa, porque você continua escolhendo o caminho errado?

Por causa do medo de mudar e de tudo que virá como consequência das mudanças.

Mas o medo não é um bom conselheiro, e ao invés de viver, você apenas sobrevive à vida, tentando evitar o sofrimento e buscando a felicidade onde ela não está.

E você até sonha em mudar de situação. Mas, por várias razões, permanece na mesma, sofrendo ano após ano com uma vida que não deseja para si.

Você está em busca da felicidade duradoura?

Quer criar uma vida feliz e equilibrada, baseada nos seus valores e na sua missão?

Agende comigo uma SESSÃO GRATUITA de Redesenho de Vida e Carreira.

Você vai sair com CLAREZA sobre a vida que deseja e os passos que precisa para construí-la.

Como tenho poucas vagas por semana (2 ou 3), mande um e-mail para **ecosta@vivadeproposito.com.br** e garanta agora mesmo a sua sessão.

Um grande abraço!

Elaine Maria

www.vivadeproposito.com.br

Clique aqui para saber mais sobre o meu trabalho.

Sobre mim

Elaine Maria Costa é Coach de Vida e Carreira pelo Instituto Brasileiro de Coaching – IBC, The Inner Game Internacional School e Development Liderança em Coaching, Administradora, especialista em Administração Industrial pela POLI / USP, com mais de 17 anos trabalhando com gestão de pessoas e processos.

Especialista em Autoconhecimento, ajuda pessoas a superarem o medo das mudanças e criar uma vida feliz e equilibrada, baseada em seus valores e na sua missão.

Contatos:

Site: www.vivadeproposito.com.br

Email: ecosta@vivadeproposito.com.br

Facebook: http://www.facebook.com/vivadeproposito/

Podcast: http://www.vivadeproposito.com.br/tag/podcast/