



# Aviso Legal

---

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Todos os esforços foram feitos 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 terão responsabilidade nem responsabilidade perante qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou supostamente causado direta ou indiretamente por este e-book.

# Introdução

---

Passamos a vida fazendo o nosso melhor para alcançar nossos sonhos e nossos objetivos. Acreditamos que, assim que alcançarmos o sucesso, finalmente estaremos 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. A maioria de nós vai ficar preso vivendo vidas medíocres.

Então, a questão é: isso significa que apenas uma pequena porcentagem das pessoas viverá vidas felizes? Os ricos, poderosos e bem sucedidos são os únicos com o direito de serem felizes?

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

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

Neste guia detalhado sobre a felicidade, você aprenderá que sua felicidade não depende de dinheiro, carreira ou status na vida. Tudo 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 sua fonte de alegria e satisfação 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, pode ser o emprego e a carreira deles.

Para alguns, é a riqueza e a posição social deles na comunidade. Por mais que algumas pessoas, comida saborosa e bebidas as iluminam como nenhuma outra. E a lista continua.

Com isso dito, os pesquisadores debateram há muito tempo com uma única definição de felicidade. Isso ocorre porque há muitos fatores

que afetam e contribuem para a felicidade de uma pessoa. O consenso, no entanto, é que "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, ou seja, se está satisfeito ou insatisfeito com sua qualidade de vida. Se você está insatisfeito, obviamente significa que você não está feliz. No entanto, se você é, então bom para você!

Agora a coisa é, só porque alguém está feliz não significa que eles estarão imunes a emoções negativas. Nada pode estar mais longe da verdade.

Pessoas felizes ainda enfrentam provações e desafios, mas lidam com isso de forma diferente do que as pessoas infelizes. Isso é o que os diferencia do resto da população.

Pessoas felizes não são dissuadidas facilmente. Eles são menos suscetíveis a emoções negativas. Eles não permitem que os outros andem por cima deles.

Sua felicidade é contagiante e as pessoas naturalmente gravitam em direção a eles. Você conhecerá uma pessoa genuinamente feliz quando as conhecer. Eles podem literalmente iluminar uma sala apenas por estarem nela.

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: Descobrir Por Que Você Está Infeliz

---

“A infelicidade é não saber o que se quer, é fazer um esforço enorme para consegui-lo.” - Don Herold

Quando você está constantemente sentindo o blues e não consegue se lembrar da última vez que se sentiu feliz e livre, então precisa descobrir o motivo o mais rápido possível.

Ficar preso em um estado infeliz obviamente não é ideal para qualquer pessoa sã, já que a infelicidade pode rapidamente entrar em depressão.

Espero que não seja tarde demais. Aqui estão algumas perguntas que você pode fazer para descobrir o que está causando sua infelicidade.

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

Pergunte a si mesmo esta questão muito importante. Se você responder "não", o que você está fazendo sobre isso? Você está dando algum passo em direção ao emprego ou à carreira que deseja?

Ou você se sente como se estivesse preso em um emprego que você não gosta particularmente, mas você fica nele porque paga as contas?

Para muitas pessoas, esse é um dilema comum. Eles sabem que não estão felizes com seus empregos atuais, mas permanecem assim 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 perseguir suas paixões. Se você é um deles, precisa descobrir como 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 músico, atleta profissional ou artista.

Eles provavelmente ouviram histórias de horror de pessoas que perseguiram suas paixões e acabaram com fome e sem lar. Como você tem muito medo de desobedecer aos seus pais, faz seus lances e trabalha em um emprego de que não gosta.

Se esta história parece familiar, ou se você ainda está preso nessa posição, então é hora de fazer algo sobre isso. Você não consegue encontrar uma maneira de perseguir sua paixão? Que passos você está dando para se libertar dessa armadilha?

Suas respostas lhe ajudarão a ver a luz, para que você possa finalmente começar a perseguir a carreira que o fará feliz.

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

Você tem uma opinião sobre o que se passa em sua mente, ou seja, você tem uma escolha sobre o tipo de pensamento que você permite que passe pela sua cabeça.

Você pode escolher pensar positivamente ou escolher o contrário. Se você escolher o último, então, obviamente, isso vai deixar você infeliz.

Claro, você pode facilmente dizer a si mesmo para parar de pensar em pensamentos negativos. Mas isso é mais fácil dizer do que fazer. Podemos bater nossas cabeças o quanto quisermos, e os pensamentos negativos continuarão em segundo plano.

Isto é literalmente porque algumas pessoas ficam loucas. Eles ouvem vozes e não conseguem parar de ouvir, não importa o que façam.

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

Aqui está um truque que você pode experimentar agora: toda vez que você se pegar pensando negativamente, diga a si mesmo para parar. Respire fundo e imagine todo o seu corpo coberto de óleo e a negatividade desaparecendo de você.

Com a negatividade banida de sua mente, você pode deixar seus pensamentos positivos assumirem o controle.

### **Você está apontando para a perfeição?**

Há muitas coisas que você pode estar mirando - a perfeição não é uma delas. Por quê? Porque quando você define a perfeição como seu objetivo final, você está inevitavelmente se preparando para o fracasso.

Não apenas qualquer falha, mas uma falha catastrófica, especialmente se você der tudo de si.

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

A perfeição é, para ser franco, superestimada. Quando você almeja a perfeição, você define uma barra tão alta que, ao cometer um único e pequeno erro, ela pode fazer com que tudo que você tenha trabalhado tão duro desmorone.

Quando você almeja a excelência, no entanto, você se dá uma chance de lutar para ter sucesso.

Você não vai ter medo de sair por aí e fazer papel de bobo porque sabe que suas chances de fazer isso são boas. Você usa seus erros e seus fracassos como experiências de aprendizado.

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

[@tudoetaxa](#)

Depois de descobrir por que você está infeliz, você poderá seguir em frente e finalmente estar no 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 você tem vai desperdiçar, 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? Tipo, realmente olhou para isso?

Você consegue apreciar o som das folhas farfalhando ao vento? Ou a sensação de grama em seus pés descalços?

Agora, imagine ter tudo isso tirado de você. Imagine perder sua visão, sua audição, seu senso de toque, seu paladar e seu olfato. Reserve um momento para refletir sobre o que você está perdendo.

Imagine passar o resto da sua vida sem todos os seus sentidos. É extremamente difícil, não é? Você provavelmente seria levado a terminar sua vida ali mesmo porque a vida como você sabe acabou. Sua vida nunca mais será a mesma novamente.

Felizmente, o acima é apenas um exercício. Mas um poderoso nisso. Espero que isso tenha feito você ver o quão triviais são seus problemas em comparação a ter tudo - literalmente tudo - tirado de você.

## **Aqui estão 10 coisas que você deve apreciar na vida:**

### **1. Vida.**

Todos os dias você acorda, recebe outro contrato na vida. Você tem uma nova oportunidade para começar sua vida de novo, para fazer as pazes, para causar impacto neste mundo.

Em vez de se arrastar pelo seu dia como se você estivesse carregando o peso do mundo em seus ombros, tente viver cada dia como se fosse o último. Cada dia que você vive assim vai ser o seu melhor dia de todos os tempos!

### **2. Família**

Não importa o quão ocupado a vida seja, sempre encontre tempo para se conectar com sua família. Seus pais deram vida a você, sem eles você não será nada.

Se você tem irmãos, aprenda a apreciá-los também. Se você tem família extensa, passe tempo de qualidade com eles também. Todos na sua família ajudaram você a se tornar a pessoa que é hoje.

### **3. Amizade**

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

### **4. Saúde.**

Boa saúde muitas vezes não é reconhecida. Aprenda a cuidar bem do seu corpo. Somos lembrados apenas de sermos gratos pela nossa saúde quando a doença nos atinge. Mesmo a mais ínfima dor pode nos incomodar grandemente, doenças mais graves e críticas.

### **5. Amor**

Seja amor romântico ou platônico, amor próprio ou desinteressado, o ditado "o amor faz o mundo girar" contém muita sabedoria.

O amor te faz viver. Isso motiva você a sair da cama cedo, caminhar com uma mola em seus passos, sorrir e rir com mais frequência, e muitas outras mudanças positivas.

## **6. Riso**

Há muitas coisas sobre as quais rir nesta vida, não importa o quão ruim você pense que se tornou. O riso tem muitos benefícios, inclusive torná-lo mais saudável.

Quando você ri, reduz seus níveis de estresse. Quando você compartilha uma risada com outra pessoa, você imediatamente sente um laço com essa pessoa.

## **7. Lágrimas**

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

## **8. Natureza.**

Embora haja menos da natureza agora do que há alguns milênios atrás, ainda há muito a ser apreciado. Mesmo se você mora em uma

selva urbana, você 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 fique impressionado com a forma como a natureza recupera o que é dela em lugares abandonados.

## **9. Tempo.**

Nós 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 problemas triviais da vida nos derrubarem. 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 deu à luz a você.

Pense em todos os seus sucessos e fracassos, suas esperanças e seus sonhos.

Em seguida, pense nas pessoas que conheceu ao longo do caminho e como as ajudou de uma forma ou de outra. Pense no legado que você vai deixar para trás.

Aprenda a apreciar tudo o que você tem em sua vida - tanto bom quanto ruim. No final, todos eles se juntam para proporcionar uma experiência de vida única que pretende desafiar você e trazer o que há de melhor em você.

Quando você parar de se preocupar com tudo e começar a apreciar cada coisinha da vida, sua felicidade se tornará aparente, não apenas para você, mas para todos ao seu redor também.

## Capítulo 4: Sua Zona de Conforto Não Está te Fazendo 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-lo de vez em quando. Ao contrário da crença popular, sua zona de conforto não é fixada 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 do 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, sabemos tudo como a palma das nossas mãos.

Não nos traz dor de cabeça. Não nos causa estresse. É onde normalmente nos dirigimos ao momento em que a vida se torna demais para nós suportarmos.

É o seu ambiente "habitual", onde você controla tudo, e você sabe que nada vai sair em você e assustá-lo até a morte.

Zonas de conforto são todas boas. Mas isso se torna uma coisa negativa quando o impede de viver a vida como deveria ser vivido.

Pense em uma tartaruga escondida em sua concha. Você é a tartaruga e a concha é 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 gasta toda a sua vida em sua concha. Isso é tudo que você sabe. E por causa disso, você não consegue viver a vida. Você está simplesmente vivendo dentro de sua concha.

É verdade que você pode ser feliz em 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.

Tomemos, por exemplo, um casal casado. Quando você é recém-casado, tudo parece tão excitante, tão perfeito.

Mas, daqui a alguns meses ou alguns anos, você percebe que os dois ficaram muito à vontade com a vida que você fez e que você não está mais feliz. Você não está mais crescendo em seu relacionamento.

Você faz as mesmas coisas várias vezes, dia após dia.

Não há variedade na sua rotina diária ou no seu casamento.

A infelicidade começa a se acumular.

Para combater isso, você precisa fazer algo fora do comum. Você e seu cônjuge estão tomando cada um para concedido, e você terá que trabalhar duro para tornar o casamento feliz novamente.

Talvez você possa fazer 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 te arrastar para baixo. Você sabe o que você quer lá no fundo, mas você 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 passar do ponto A (onde você está agora) para o ponto B (seu grande sonho). Se você conseguir dividir em metas e mini-gols, será ainda melhor. Dessa forma, você não vai se sentir como David indo atrás de Golias.

Toda vez que você atinge um marco, ele aproxima você de seus objetivos. Apenas relaxe. 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 vai entrar na toca do leão. O mundo exterior pode

ser caótico, mas se você gastar bastante tempo nele, aprenderá que não é tão ruim assim.

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 a si mesmo quais são seus maiores medos e, em seguida, descubra como você pode combater esses medos.

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 desta forma: você tem uma mensagem muito importante para compartilhar, e a única maneira de as pessoas aprenderem sobre isso é se você for lá e contar a elas.

Caso contrário, eles vão viver suas vidas em ignorância feliz. Além disso, você pode dizer a si mesmo que talvez metade do seu público esteja no mesmo barco que você. Eles têm tanto medo de falar em público quanto você.

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

- Aprenda uma nova habilidade

Aprender uma nova habilidade nos dias de hoje é uma obrigação. Os empregadores valorizam isso, os colegas apreciam isso e, o melhor de tudo, você não está se limitando a uma única habilidade.

Novas habilidades abrirão um novo mundo para você. Claro, é muito provável que leve algum tempo, mas se você continuar fazendo as mesmas coisas repetidamente, você acabará sendo deixado para trás.

Se você quiser ter sucesso na vida, você precisa pegar tantas habilidades relevantes quanto possível. Em suma, você nunca pode ter muita habilidade.

- Comece uma conversa

Quando éramos crianças, nossos pais nos disseram para nunca falar com estranhos. Mas não tem que continuar com nossas vidas adultas. Estamos mais bem informados e somos experientes o bastante para identificar quem devemos evitar e com quem devemos nos relacionar.

Talvez você tenha um novo colega no trabalho. Ele ou ela parece ser o tipo tímido. Em vez de se esconder no seu cubículo, diga "Olá!" E se apresente. Essa pessoa apreciará sua gentileza e você acabará se sentindo feliz consigo mesmo.

## Capítulo 5: Abrace e Deixe Ser Bem-Vinda a Mudança

---

"A mudança não virá se esperarmos por outra pessoa ou outra hora. Nós somos aqueles pelos quais esperamos. Nós somos a mudança que buscamos." - 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, claro, nada acontece tão facilmente na vida. É muito mais fácil dizer que você vai mudar do que realmente fazer.

Existem dois tipos de mudança: positiva e negativa. Pode não ser sempre evidente no início, ou seja, você não tem certeza se a mudança que está adotando levará a bons resultados ou a resultados ruins. Às vezes, você precisa dar um salto de fé e apenas fazê-lo.

Ao lidar com mudanças, você pode iniciá-lo ou esperar que isso aconteça. O bom é que se você iniciar, você está em uma posição muito melhor para controlá-lo do que apenas reagir a ele.

Também é mais fácil para você se adaptar à mudança porque espera. Como tal, você não vai sentir que veio do nada e te surpreendeu.

Embora a mudança seja frequentemente pintada negativamente pelos pessimistas, na verdade há muitos benefícios em aceitar 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 aceitar mudanças, é mais fácil descobrir oportunidades ocultas. Algumas pessoas podem até dizer que a oportunidade se revelará a você.

Isso ocorre porque quando você abraça a mudança, você também abre os olhos. Onde todos os outros estão fugindo da mudança, você está caminhando em direção a ela com os olhos bem abertos. Isso facilita a identificação de novas oportunidades.

- Você vai crescer como pessoa

Deixar de abraçar a mudança significa que você vai ficar preso fazendo as mesmas coisas repetidas vezes. 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, você amplia seu horizonte.

Você se adapta ao novo ambiente e aprende coisas novas. Muitas vezes, a única maneira de progredir é recebendo mudanças de braços abertos.

- Você descobrirá seus pontos fortes (e fracos)

Aceitar e abraçar a mudança permitirá que você descubra seus pontos fortes e até mesmo suas fraquezas.

Por exemplo, se você for designado para uma nova função em seu trabalho, perceberá que está mais bem preparado para a nova função do que a sua antiga, e sua produtividade será a mais alta de todos os tempos.

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 a mudanças, acaba descobrindo novas maneiras de resolver problemas. Ficar exposto a novos ambientes ajuda você a pensar fora da caixa.

Em suma, a mudança pode trazer sua criatividade. Permite-lhe procurar novas soluções de forma mais eficiente e eficaz. Mas, se você se recusasse a aceitar a mudança em primeiro lugar, estaria resolvendo os mesmos problemas antigos.

## Capítulo 6: Diga Adeus aos Seus Maus Hábitos

---

“A única maneira correta de eliminar os maus hábitos é substituí-los por bons.” - Jerome Hines

Se você quer criar uma vida de felicidade, é imperativo começar a trabalhar para se livrar de seus maus hábitos e substituí-los por outros positivos. No entanto, fazer isso não é tão simples quanto parece.

É porque os 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 certo ponto em que você faz o hábito de rotina.

Você não precisa pensar sobre isso; você acabou de fazer isso. É quando você sabe que criou um hábito.

Maus hábitos têm o efeito indesejável de fazer você infeliz a longo prazo. Claro, isso pode trazer alguma forma de satisfação enquanto você faz a rotina ou o hábito, mas não vai ser bom para você ou para a sua saúde com o passar do tempo.

Por exemplo, fumar. Você se sente bem quando está fumando. O ato de inalar e exalar fumaça de cigarro ajuda a difundir seus níveis de estresse para níveis administráveis.

Mas por outro lado, fumar tem muitos efeitos colaterais negativos, especialmente em sua saúde. Efeitos a longo prazo do tabagismo incluem câncer, danos cerebrais, enfisema, cárie dentária e muito mais.

Mesmo as pessoas que inalam o fumo passivo também correm o risco de contrair essas doenças. Então, você vê, fumar só vai lhe trazer satisfação temporária. A longo prazo, vai matar você.

Agora, quebrar maus hábitos também levará algum tempo. Você precisa realmente trabalhar nisso e ter a autoconsciência para saber quando está fazendo 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 sugestões 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 um forte desejo de fumar. Ou pode ser que o estresse seja o seu gatilho. Quando você está estressado, a necessidade de fumar se torna mais forte.

Saber quais são as suas sugestões ou gatilhos é o primeiro passo para superar um mau hábito. Estude seus maus hábitos, analise quando sentir a necessidade de realizá-lo.

Se você está tentando parar de beber álcool, pare de comprar álcool. Quando estiver socializando com amigos, sinta-se à vontade para dizer que está tentando sair.

Se você tiver bons amigos, eles o apoiarão e o ajudarão a alcançar suas metas, por isso eles não oferecerão bebidas alcoólicas a você.

Se seus amigos ainda pressionam você para beber, então talvez você deva começar a passar menos tempo com eles e encontrar outras pessoas que lhe darão mais apoio.

## **Reduza seu estresse**

Às vezes os maus hábitos se formam em resposta a vários estressores em nossa vida. Você pega o hábito de fumar quando está estressado.

Você começa a beber quando está com excesso de trabalho ou quando tem problemas em casa.

Você pega a procrastinação quando se depara com uma montanha de trabalho. Quando você está tentando vencer os prazos, você bebe toneladas de café para se dar um impulso mental.

Estes são apenas alguns exemplos de maus hábitos que as pessoas percebem quando ficam estressados.

Se você se encontrar respondendo negativamente ao estresse, então é hora de fazer algo sobre isso. Como? Ao tentar o seu melhor para reduzir seus níveis de estresse.

Descobrir o que faz você estressado e tentar encontrar uma maneira de evitar essas situações para fazer com que seus níveis de estresse diminuam.

Na maioria dos casos, viver uma vida livre de estresse não será possível, por isso você precisa encarar a situação de frente e aprender a controlar ou administrar seu estresse.

Com isso dito, é importante notar que o estresse não é tão ruim assim. De fato, muitos especialistas dizem que algum estresse é necessário em nossas vidas.

Libera hormônios que desencadeiam nossos instintos de sobrevivência. Isso nos ajuda a executar nossas tarefas de maneira mais eficiente e eficaz.

Só se torna uma coisa ruim quando você deixa que isso tome conta de sua vida, isto é, quando você se deixa ficar estressado constantemente.

**Ancore seus maus hábitos para novos e positivos**

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

Por exemplo, você está tentando quebrar o mau hábito de, digamos, roer suas unhas. Digamos que esse mau hábito é desencadeado pelo estresse. Agora, você também quer construir 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, pára e pega um bom livro por perto e lê algumas páginas.

Ou você pode ir ao YouTube e ouvir seus palestrantes motivacionais favoritos.

Depois de algumas semanas fazendo essa rotina, você poderá remover as mordidas de unhas de sua lista de maus hábitos e acabar ficando mais inspirado e menos estressado no processo.

**Liste todas as razões pelas quais você deveria abandonar o hábito**

Há uma razão pela qual os maus hábitos são chamados de "ruins". Eles têm efeitos indesejáveis que podem ou não se manifestar imediatamente.

Por exemplo, bebendo. Você sabe que quando você bebe em excesso, você acaba com uma terrível ressaca pela manhã.

Você provavelmente vomitou algumas vezes em público. Talvez você perceba que seus amigos não estão mais convidando você para eventos sociais e festas, porque eles temem que você tenha muito para beber e causar uma cena.

Anote todas essas consequências negativas e use-as como seu "porquê" para que você pare de beber. Faça suas descrições tão detalhadas e gráficas quanto possível.

Toda vez que você cometer um erro e voltar aos seus velhos hábitos, procure essa lista e prometa fazer da próxima vez.

Reexamine sua vida do tempo e do tempo e avalie se você tem algum mau hábito que precisa ser interrompido.

É claro que é perfeitamente possível que você pegue alguns outros maus hábitos no futuro, mesmo que acabe mudando sua vida e tenha uma existência feliz.

Tudo bem. Ninguém é perfeito. Apenas continue de onde você parou e nunca pare de trabalhar para se tornar uma pessoa melhor a cada dia.

## Capítulo 7: Aprenda a Se Amar Primeiro

---

“Você não pode deixar que alguém diminua sua autoestima, porque é isso que é – auto estima. Você precisa primeiro se amar antes de ter alguém que te ama.”- Winnie Harlow

Amar a si mesmo é um pré-requisito para criar uma vida de felicidade. Isto é porque você só pode ser verdadeiramente feliz e em paz com o mundo se você se ama.

Da mesma forma, você não pode amar completamente outra pessoa, se você nem se agradece para começar.

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

**Aqui estão algumas dicas:**

Você ama o que vê no espelho

Você não precisa ter o rosto mais bonito ou bonito do universo para apreciar sua aparência. Você também não precisa ter o corpo de uma supermodelo para dizer que é sexy.

Não podemos ser todos tão afortunados por ganhar a loteria genética. Mas, a verdade é que mesmo aqueles que achamos que parecem "perfeitos" também têm inseguranças.

Pensamos que nos tornarmos perfeitos é a única maneira de apreciar o que vemos no espelho.

Mas quando estamos constantemente nos comparando com outra pessoa, e estamos sempre detectando imperfeições mesmo quando não há nenhuma, então isso 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 em sua ideal, mas  
a que custo?

Os cirurgiões cosméticos 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 se esforçar para aceitar quem você é, isso inclui sua  
aparência. Goste ou não, é o rosto com o qual você nasceu.

Aprenda a enxergar além do físico. Mais cedo ou mais tarde, você  
ficará confortável em sua própria pele e o espelho finalmente se  
tornará seu amigo.

Você prioriza a si mesmo acima de todos os outros

Priorizar-se sobre os outros não é um sinal de egoísmo, apenas significa que você se ama mais do que os outros.

No entanto, se você levar a um extremo, ou seja, se ultrapassar os outros para conseguir o que deseja, então é uma história diferente. Mas, se você não está machucando ninguém, então tudo bem.

O problema com a maioria das pessoas é que elas estão com muito medo de ferir os sentimentos dos outros. Eles seguem os desejos dos pais, as exigências do cônjuge. Eles se curvam facilmente com a pressão dos colegas, embora saibam o que estão sendo solicitados a fazer contra seus valores.

Ceder a pessoas que você gosta e ama é bom, mas não faça disso um hábito. Seus supostos amigos podem facilmente explorar sua confiança. Se você não aprender a se defender e lutar por aquilo em que acredita, eles podem facilmente manipulá-lo para fazer seus lances.

Deixar os outros andarem sobre você não é um sinal de altruísmo. 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 mesmo não estiver feliz em começar. Se você quer dedicar sua vida a fazer os outros felizes, você precisa estar em uma posição de se amar completamente primeiro.

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

Nada diz auto a versão mais alto do que deixar sua saúde ser desperdiçada. O velho clichê é verdade: seu corpo é seu templo. Se você não cuida do seu corpo, significa que você não está cuidando da sua têmpora.

Você não precisa se inscrever para uma academia agora. Nem você precisa comprar todos os alimentos orgânicos deste ponto em diante. Cuidar da sua saúde significa simplesmente prestar atenção ao seu corpo e às suas necessidades.

Crie o hábito de comer alimentos saudáveis e pare de se alimentar de junk food. Pare de fazer qualquer coisa que basicamente degenere seu corpo.

Coisas como fumar, beber e consumir drogas não são legais. Claro, isso pode lhe dar uma explosão de felicidade a curto prazo, mas, a longo prazo, você vai sofrer muito.

Aprenda a ouvir seu corpo. Quando você está estressado e cansado, tire uma soneca. Tire um dia de folga. Vá embora pelo fim de semana. Às vezes, você também pode querer não fazer nada durante todo o dia.

Observações de compulsão A Netflix não é ideal se você fizer isso todos os dias. Mas se é apenas uma vez por semana ou uma vez por mês, então não deve ser um problema, especialmente se isso ajudar você a tirar sua mente de coisas estressantes como o trabalho.

Dê a si mesmo algum espaço para respirar. Como diz o ditado, todo o trabalho e nenhuma brincadeira faz de Jack um garoto chato. Você não só consegue se divertir, mas também dá ao seu corpo uma pausa muito necessária da agitação da sua rotina diária.

## Capítulo 8: Construa Relacionamentos Positivos

---

“Aprecie seus relacionamentos, não seus bens.” - Anthony J. D'Angelo

Posses materiais podem realmente fazer você feliz, mas não tanto quanto você compartilha essas posses com pessoas que você ama e respeita. Afinal de contas, nós somos como fio para prosperar em contato humano e relacionamentos.

Desde o momento em que você nasceu, você teve um relacionamento instantâneo com seus pais, irmãos e familiares.

Quando você foi para a escola, teve colegas de escola. Quando você foi trabalhar, teve colegas e colegas de trabalho.

E assim por diante. Você passará por toda a sua vida construindo e mantendo amizades com muitas pessoas.

Infelizmente, nem todos os relacionamentos serão felizes e positivos. Na verdade, 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, então precisa gastar menos e menos tempo com esses indivíduos tóxicos. Se você puder arcar com os custos da sua vida, então faça.

Pode ser difícil, mas se for para o melhor, isto é, viver a sua vida sem eles vai fazer você feliz, então vá em frente. Às vezes, uma pausa limpa é tudo que você precisa 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 dos gráficos. Você será mais feliz, mais inspirado e mais propenso a se contentar.

Gastar seu tempo com pessoas boas é literalmente o ponto alto do seu dia, ou até mesmo sua semana ou mês, se você não gastar tanto tempo com eles 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 da sua concha. Tome a iniciativa e comece a conversar com as pessoas. Diga alguma coisa legal e tente construir um relacionamento, e veja se consegue fazer uma conversa.

Alguns provavelmente gostariam de ficar sozinhos. Mas para a maioria das pessoas, ter outra pessoa iniciando a conversa também as tira da casca. Gosta 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 imaginar-se no lugar da outra pessoa para saber de onde ela vem.

### **Seja um bom ouvinte**

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

Bons ouvintes são ótimos amigos; Isso 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 assumir que todos entendem o que você está dizendo, quando, na verdade, eles estão interpretando o caminho errado. 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 será.

Relacionamentos felizes constroem nossa auto estima e nos ajudam a passar pelos 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

Nós tomamos decisões ao longo do dia. A maioria não requer muito pensamento; você sabe exatamente o que vai fazer.

Mas, em muitos casos, você precisa parar e reservar um tempo para ponderar sua decisão, avaliando os prós e contras de todas as opções disponíveis para você.

Quando as apostas são maiores, e você está perdendo 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 mesmo sua vida podem estar em risco.

Em algumas decisões, você sabe qual será o resultado imediato, é claro. Por exemplo, você está tentando decidir se vai trabalhar hoje.

Se você optar por ir, você será pago. Se não, 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 algum conhecimento de negócios, mas você não descobrirá até meses ou mesmo anos mais tarde se o seu investimento foi uma decisão sábia.

Então, como você sabe que está fazendo a escolha certa na vida? Aqui estão 3 sinais que você está fazendo a chamada correta:

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

Você provavelmente tomou decisões antes onde você sabe que você está fazendo a coisa certa (mesmo que sua mente diga que você está cometendo um erro).

E acabou que você estava certo! Na maioria dos casos, você provavelmente nem sabia por que você fez essa escolha, você sabe que no fundo do seu coração era a escolha certa.

Algumas pessoas supersticiosas podem dizer que foi seu anjo da guarda ou algum poder invisível que lhe diz o que fazer.

Mas para aqueles que acreditam 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 de alguma forma conseguiram evitar acidentes, desastres, falências e outros eventos que mudam a vida (ou que terminam com a vida). Então, se você se deparar com uma decisão difícil no momento, tente ouvir o que seu instinto diz.

### **Você está orgulhoso da sua decisão**

Se sua decisão é algo com a qual você pode conviver, então é um bom sinal que você tenha feito a escolha certa. Mas se você vai se envergonhar disso, então obviamente é o errado.

Veja um exemplo: você se sente atraído por alguém, mas sabe que ele já é casado e essa pessoa também confessou que sente o mesmo por você.

Você deve buscar o relacionamento ou não? Se você pode viver com a ideia de arruinar o casamento de alguém, então a escolha é sua.

Mas se a sua moral e os seus valores lhe dizem que isso está errado, então você precisa fazer a coisa certa. No final, você ficará orgulhoso de si mesmo. Você pode dormir tranquilamente à noite sabendo que você não enganou e destruiu seu casamento.

### **Você pesou os prós e contras**

Grandes decisões precisam de análise. Em alguns casos, ouvir o seu instinto provavelmente não lhe fará nenhum favor. Por exemplo, mudar para outro país não é uma coisa pequena.

Deixar tudo familiar por trás não é fácil. Mas você sabe que há uma oportunidade melhor esperando por você no exterior.

Seu instinto provavelmente lhe dirá para ficar, mas sua lógica pode dizer para você ir em frente. Seja qual for o caso, anote os prós e contras de cada opção.

Depois, sente-se por alguns dias e volte a isso quando tiver pensado em tudo.

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

## Capítulo 10: Pagando Para a Frente

"Quando você está em uma posição que você pode confortavelmente dar, você precisa pagá-lo para frente." - Nelsan Ellis

Pagar para a frente significa simplesmente fazer o mesmo favor que você recebeu de outra pessoa para outras pessoas.

Por exemplo, alguém fez um pequeno e gentil favor para você hoje. Em vez de pagar de volta essa pessoa, você faz o mesmo favor a outra pessoa.

Pagar para a frente é um conceito muito poderoso. Um ato aleatório de gentileza 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 possamos apenas sonhar em viver em um mundo muito melhor, pagá-lo para a frente pode realmente melhorar muito a vida das pessoas. Sua generosidade e sua bondade vão fazer os outros felizes. Mas vai fazer você feliz também?

Bem, a pesquisa diz 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 pode haver esperança para você ainda.

Isso lhe dá uma pressa diferente de qualquer outra. Faz você se sentir fantástico, você fez algo que ajudou alguém, e os fez feliz no processo!

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

**Nos faz feliz**

Algumas pessoas dizem que a bondade é superestimada, porque isso o coloca como um alvo fácil para o abuso. Isso pode ser verdade, mas, novamente, não há um livro de regras que diga que você precisa ser gentil com todos.

Nem todo mundo merece sua gentileza. No momento em que você sentir que está sendo beneficiado, apenas siga em frente dessa pessoa.

Não deixe que alguns ovos podres o impeçam de ajudar os outros. Há muito mais pessoas que irão apreciar sua ajuda e estarão mais do que dispostas a pagar sua gentileza. Essas são as pessoas que você deve se esforçar para ajudar.

Com isso dito, quando você ajuda pessoas que realmente precisam de sua ajuda, você sente um profundo sentimento de felicidade e realizações que não encontrará em nenhum outro lugar.

### **Melhora os relacionamentos**

Naturalmente gravitamos para pessoas que transmitem positividade, que inclui as pessoas que consideramos boas e gentis.

Embora seja verdade que você deva ajudar alguém apenas porque quer ajudar, não porque você está esperando algo em troca, a verdade 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 dificuldades e está disposto a ajudá-los em momentos de necessidade.

Não importa o quão zangado ou perturbado você esteja com alguém, se ele fizer uma boa ação que beneficie você, será mais fácil para você "perdoá-lo". 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 torna um bom hábito. Quando você faz da gentileza um hábito, sua satisfação pessoal estará no auge de todos os tempos.

As pessoas cujas vidas você tocou de uma forma ou outra vão ser gratas 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 se somar, e sua bondade voltará para você quando você menos espera. É como o karma e o universo funcionam.

## Conclusão

---

Sua felicidade começa com você. Se você está em um estado infeliz agora, olhe profundamente dentro de você para obter respostas. Descubra por que você está infeliz e, a partir daí, procure melhorar-se e construir relacionamentos mais positivos com os outros.

Aprenda a amar a si mesmo e a se fazer feliz primeiro. Vai ser difícil fazer os outros felizes se você não pode ser feliz mesmo.

Faça as escolhas certas e as decisões certas. Comece substituindo seus maus hábitos por positivos.

Esforçar-se para ser feliz e aprender como manter essa felicidade diante de provações e tribulações - seu caminho para "felizes para sempre" acabou de começar.

Boa sorte que Jesus Cristo te abençoe... E, vá em frente, seja feliz!