

COMO SER FELIZ?

Você sabia que a felicidade não é um estado constante?
Mas então afinal como ser feliz?

O termo que mais gosto de usar é o bem estar, não podemos ser felizes todo tempo é inerente da vida humana momentos de desagrado e dificuldades,

Aceitar e buscar viver da melhor forma possível mesmo com todas as circunstâncias que permeiam nossas vidas e o caminho para sermos genuinamente felizes.

Aqui deixei para você uma parte de um capítulo de um livro que adoro : **Seja mais feliz, acontece a que acontecer** do autor Tal Ben- Shahr, que mostra 5 elementos centrais que levam indiretamente a felicidade.

Bem-estar espiritual, físico, intelectual, relacional e emocional

Cada um desses elementos contribui para o bem estar total da pessoa e é o segredo para alcançar mais felicidade.

Bem-estar espiritual: estamos vivendo em plena atenção e propósito? O bem-estar espiritual trata-se de uma noção de significado e propósito. Ele pode ser, sem dúvida, ser religioso, mas não precisa ser necessariamente. Um banqueiro pode considerar seu trabalho uma vocação pode vivenciar um maior bem-estar espiritual do que um monge que considere seu trabalho destituído de significado.

Também experimentamos bem-estar espiritual quando estamos presentes no aqui e no agora em vez de sermos distraídos pelo que está por vir. Quando estamos em plena atenção, experiências comuns transformam-se em experiências extraordinárias.



COMO SER FELIZ?

Vem-estar físico: trata-se da conexão da mente e do corpo e do impacto que um tem sobre o outro.

Envolve tomar conta de nós mesmos por meio de atividades como exercícios e na inatividade na forma do tempo de descanso e recuperação.

Fomentamos nosso bem-estar fisiológico e psicológico quando comemos de maneira saudável e mantemos contatos afetuosos.

Bem-estar intelectual

Somos curiosos e sentimo-nos desafiados? Precisamos exercitar nossa mente e aprender coisas novas. Pesquisas mostram que pessoas que fazem perguntas constantemente e são ávidas por aprender não são apenas mais felizes, mas também mais saudáveis.

A curiosidade, na verdade, contribuiu para a longevidade!

Bem-estar relacional

Nutrimos conexão que nos nutre? O maior indicador de felicidade é o tempo de qualidade que passamos com pessoas que gostamos e que gostam de nós.

Somos animais sociais e precisamos nos conectar, precisamos experimentar um senso de pertencimento. Mas não se trata somente da relação com o outro mas também de nosso relacionamento com nós mesmos.



COMO SER FELIZ?

Bem-estar emocional

Nossos sentimentos são respeitados e equilibrados? O que fazemos com emoções dolorosas quando elas surgem (Algo inevitavelmente acontece)?

Como cultivamos emoções mais prazerosas, como alegria, gratidão e empolgação?

E como podemos permanecer e planos superiores de bem-estar por mais tempo em vez de meramente desfrutar de picos temporários?

Juntos todos esses elementos nos inspiram a viver a melhor vida que podemos, uma vida mais feliz."

E o que sempre digo em consultório para minhas pacientes;

Ser feliz não é uma tarefa fácil mas vale muito pena!!



Contato:

@psicoandreameyer | (67) 99835-9057