

ALEGRIA EMPÁTICA

WILLIAM JAMES


"A cada momento daquilo que prestamos atenção, se torna a nossa realidade."

O QUE É

Uma técnica que naturalmente já temos conosco, que sem perceber realizamos, mas não de forma consciente e não sabemos como isso pode ser poderoso quando usamos para nossa evolução.

Na tradição Indobetiana chama-se **regozijar-se** com a **virtude** (**contentar-se, alegrar-se**), trata-se do ato de perceber a felicidade de alguém e sentir-se feliz por ela e com ela. Equilibrar os sentimentos, compartilhar desta experiência e trazer esta felicidade para dentro de nós.

Lembrando que quanto mais positivos nós somos, mais criativos nos tornamos e realizamos ações mais produtivas. E essa sem dúvida, é a melhor maneira de resolver os problemas do nosso cotidiano.

Nos deparamos o tempo todo com notícias ruins, estamos sempre selecionando o que julgamos bom. Muitas vezes deixamos que grandes veículos de comunicação façam isso por nós. Mas se  reparar para a grande maioria são as notícias ruins que vendem mais. As notícias boas, de pessoas que fazem o bem estão sempre em segundo plano. Ou, aquelas pessoas próximas a você que sempre trazem uma notícia "bombástica".

Mas, eu acredito que existe uma infinidade muito maior de pessoas boas e fazendo o bem, do que o inverso, e você?

Te convido a refletir e praticar a **Alegria Empática** comigo.

PASSO 1

Busque em sua memória um momento no qual você sentiu a necessidade de ajudar alguém.

Pergunte-se: O que te motivou a isso? | Qual foi o esforço que você teve?

Agora, sinta-se grato por isso, perceba o quanto ajudar alguém te fez bem. Você pode vir a pensar que você está se "exaltando", se sentindo "superior", mas calma... Não é isso, você deve ter o sentimento de celebrar a alegria de alguém e que você fez parte disso. Sinta-se feliz por mudar a vida de alguém, mesmo que um pouco.



PASSO 2



Pare e pense nas pessoas que te ajudaram a realizar algo, nas pessoas que te ensinaram algo. **Então reflita** em como esses ensinamentos te transformaram e fizeram você ser o que é hoje, como eles contribuíram para sua felicidade.

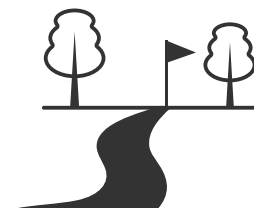
Agora, seja grato por estas pessoas terem entrado em seu caminho, ou já estarem em seu caminho, pode ser seu pai, sua mãe, seu irmão, seus avós.... Pode ter sido um amigo, um chefe, um professor... Enfim, busque compaixão por estas pessoas que cederam 2 coisas que não tem valor.... O tempo e o conhecimento delas.

PASSO 3

Reflita em tudo o que te trouxe até aqui. Até a sua vida agora.

Pense nas pequenas coisas, pense nas pessoas à sua volta. Pense nas conquistas e vitórias delas.

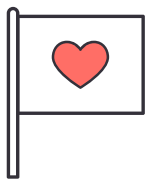
E assim, busque sentir a felicidade delas de maneira genuína, pense nelas com gentileza com carinho e compaixão. Transforme esse sentimento em alegria.



TRANSFORMANDO

Você pode pensar..."Bruna mas eu não consigo pensar em pessoas tão boas assim!"... Então, que tal praticar a alegria empática para transformar o sentimento que temos por uma pessoa que é um "pouco difícil"?

Busque uma pessoa hostil em sua memória, e mesmo que seja raro, encontre um momento em que ela estava feliz por algum motivo, e então, compartilhe desta felicidade, busque compreender o porquê ela estava feliz, e fique feliz por ela. Certamente isso irá encher teu dia de alegria empática e te tornará mais positivo, mais alegre e mais feliz.



QUER MAIS CONTEÚDOS? CONECTE-SE COMIGO

FELICIDADE#TRANSFORMA | POR BRUNA BARIONI

<https://www.lumeh.com.br> | Instagram: @lumehoficial | Facebook: @lumehoficial