

COMO .
aproveitar
O TEMPO EM CASA
da melhor forma!

8 Segredos para ser
feliz na Quarentena



Copyright © 2020 by Editora Bc Livtec, Lda.

Todos os direitos reservados.

É expressamente proibido reproduzir, no todo ou parte, sob qualquer forma ou meio, NOMEADAMENTE FOTOCOPIAR, esta obra. As transgressões serão passíveis das penalizações previstas na legislação em vigor.

FICHA TÉCNICA

Título: **COMO APROVEITAR O TEMPO EM CASA DA MELHOR FORMA!**

8 Segredos para ser feliz na Quarentena

Autor: Edinilson Muti

Préfacio: Albino Pakisi

Editor: Carlos Francisco

Capa e Paginação: João dos Santos

Revisão Linguística: Bc Livtec

Tiragem: 1000 exemplares

1ª Edição: Agosto 2020.

ISBN:978-989-8926-45-6

Avenida Comandante Fidel de Castro (Via Expressa) Benfica - Luanda

Benfica shopping (Quintalão da Shoprite) - Loja n.01, 1o Andar.

Tel: (+244) 919611318 / (+244) 941613333 / (+244)914860606

Email: carlosfrancisco15@yahoo.com ou bclivtec@gmail.com

www.bclivtec.com

Código Interno:06082020

Edinilson Muti

COMO .
aproveitar
O TEMPO EM CASA
da melhor forma!

8 Segredos para ser
feliz na Quarentena

Prefácio
Albino Pakisi



Dedicatória

A minha irmã Leonilda Pedro e a menina Gabriela Muti.

Índice

<i>Prefácio</i>	10
<i>Agradecimentos</i>	14
<i>Introdução</i>	16
<i>O que é ser feliz?</i>	18
<i>Quem pode alcançar uma vida feliz?</i>	22
<i>Como lidar com o Distanciamento Social?</i>	26
<i>1ª Dica: Satisfaça a sua necessidade de Estima</i>	30
<i>2ª Dica: Satisfaça a sua necessidade de Amor/Relacionamento</i>	32
<i>Dicas para surpreender a sua esposa</i>	38
<i>Dicas para surpreender o seu esposo</i>	40
<i>3ª Dica: Use ao máximo sua criatividade</i>	42
<i>4ª Dica: Desenvolva o gosto pela leitura</i>	46
<i>5ª Dica: Mantenha Uma Boa Rotina</i>	52
<i>6ª Dica: Escolha Entre o Trabalho e a Felicidade</i>	58
<i>7ª Dica: Contemple o Belo</i>	64
<i>8ª Dica: Reviva a sua Infância</i>	68
<i>O que fazer se for depressivo?</i>	70
<i>Quarentena: Dificuldade ou Oportunidade?</i>	74
<i>Como encontrar a oportunidade na dificuldade?</i>	78
<i>Considerações finais</i>	82

Prefácio

A satisfação foi enorme, quando recebi a mensagem no Facebook de um jovem que aparentemente não conhecia. Porém, qual foi o meu espanto ao perceber que esse jovem que me pedia para lhe apreciar a obra e fazer o prefácio era meu estudante da Universidade Metodista. Qualquer professor ficaria feliz, porque essa atitude demonstra em primeiro lugar a confiança que um estudante deposita em nós, em segundo lugar a abertura e amizade que cimentamos ao longo das nossas aulas, e ainda, o seguimento de muitos dos conselhos que fomos fornecendo ao longo das aulas. É realmente deveras gratificante.

Se pelos motivos acima aludidos, fiquei satisfeito, mais iluminado fiquei quando recebi o material e terminei de fazer a leitura em menos de meia hora. O título: *“Como aproveitar o tempo em casa da melhor forma; 8 segredos para ser feliz na Quarentena”*, fortaleceu-me a mim em primeiro lugar, não porque

não estivesse já a aproveitar o tempo da melhor maneira, mas porque nunca é demais olhar para uma palavra nova dita por outra pessoa, especialmente quando esta pessoa é um estudante nosso, que naquele instante toma o nosso lugar de professor, portanto ele me estava a ensinar.

O Edinilson Muti, neste trabalho, traz ao de cima uma problemática essencialmente nova para este tempo novo de “confinamento social”. O mundo nunca viveu de forma tão generalizada uma paralisia que levasse à reformulação de uma compreensão do real de forma tão isolada.

É neste âmbito que o nosso jovem escritor nos apresenta esta proposta, como aproveitar o tempo? Tendo ele entendido tal qual Platão, e tantos outros filósofos clássicos a unicidade, validada, preciosidade e caducidade do tempo; e tendo igualmente apurado o seu sentido de oportunidade, e ainda, tendo aferido que a realidade se desenrola no tempo, Edinilson nos propõem imergir no tempo para dele podermos emergir com as lições da vida presente e do futuro sobejamente aprendidas, apreendidas e futuramente saboreadas, tendo em vista a felicidade.

O autor apesar de reconhecer a dificuldade trazida pelo momento da quarentena, propõem tirarmos dele o máximo proveito possível para o conhecimento de nós mesmos, no sentido de sabermos quem somos, donde viemos e para onde vamos. Propostas da mesma natureza, foram feitas por Sócrates na máxima: *conheça-te a ti mesmo*. E esse tempo é o tempo propício para o conhecimento de si.

Como aproveitar o tempo em casa da melhor forma!

8 Segredos para ser feliz na Quarentena

Por isso, apresenta oito dicas, que implementadas com rigor, podem nos ajudar a superar cada insuficiência da nossa condição mortal.

Poderíamos transcrever aqui metade do texto, porém, estaríamos a cometer uma fraude intelectual. Todavia, dada a nossa missão docente vale reforçar o apelo do autor: “ler é como plantar rosas na nossa mente e pintar as paredes da nossa consciência...para nos livrarmos do cárcere da ignorância e da infelicidade”.

Não haveria na verdade melhor conselho do que este da leitura.

A nossa juventude em Angola precisa tanto da leitura, como as plantas precisam da água para crescer. Sendo este o tempo de confinamento e de mais introspecção, apenas uma leitura fecunda nos pode levar a uma felicidade no âmbito da academia.

Muitos perderam o emprego, mas Edinilson propõem olhar para a realidade com mais optimismo, e buscar em nós aquelas qualidades que nos permitem a reinvenção constante em face das dificuldades, e, podemos segundo ele descobrir novas qualidades em nós, daí que afinal a felicidade está não nas coisas que fazemos simplesmente, mas na maneira como nos conseguimos reinventar em cada momento.

Não foge ao conselho de uma maior aproximação da família, da esposa aos filhos, para se poder conhecer o verdadeiro carácter das pessoas que connosco convivem. A felicidade é a meta que exige

sacrifício e para isso, precisamos de mudar certos hábitos, especialmente quando queremos com realismo atingir os nossos objectivos.

Não se pode tirar o protagonismo do nosso autor, por isso, aconselho a uma leitura da obra que em cada parágrafo traz algo de novo. Primeiro, porque de uma leitura fácil, depois porque nos pode realmente ajudar a buscar novos conceitos e formas de estar neste tempo de quarentena.

Na vida, não podemos fazer tudo e não podemos ser tudo. Apenas Santa Teresa tentou ser tudo, e tendo percebido que não era possível dedicou-se a algo específico. O autor nos leva a apreendermos está via de procurar encaixar na meta da vida, aquilo que realmente queremos ser e fazer, sendo que a excelência que leva a felicidade precede este trabalho árduo, por isso, Edinilson, não deixa de nos chamar a atenção para o grande Mestre Jesus, pois só Ele nos pode fortalecer e fortalecer o nosso caminho.

Mais, não se pode dizer, fiquei profundamente impactado pelo pensamento único e conciso do autor. A única coisa que nos resta é chamar outros jovens para se dedicarem a coisas que realmente valem a pena e fazem sentido. Porque nenhum País se construiu na preguiça e na reclamação de péssimas condições. Peçamos sim melhores condições de vida, mas nunca deixemos de nos dedicar à causa do nosso País.

Bem-Haja, Edinilson Muti

Boa leitura para todos. Albino Pakisi

Agradecimentos

Devo agradecer ao dono da vida que sempre concede forças para poder trabalhar e a vontade de querer fazer sempre mais. Agradeço igualmente a todos aqueles que contribuíram para que esta obra fosse uma realidade, nomeadamente Pedro Muti e Maria Muti, meus pais, aos meus amigos e mentores Mozier Jocand Jocand, Nazaré Zomba e ao Bussulo Dolivro. E ainda a todos que directa ou indirectamente, fizeram algo positivo para que o trabalho se tornasse realidade. Não posso olvidar todos os cidadãos confinados a nível mundial, especialmente os angolanos, por servirem de inspiração na elaboração da obra. Ao meu amigo e mentor Dr. Albino Pakisi que aceitou o meu convite para prefaciá-la obra.

Introdução

Vivemos em um mundo cheio de mistérios e chateações, em paradigmas incertos que pode mudar drasticamente, quer para melhor, quer para pior a qualquer instante. O mundo está vivendo um período de pandemia, que tem de certa forma abalado muitas pessoas e inclusive lhes tem tirado a tranquilidade, a paz e conseqüentemente a felicidade.

O ser humano é por natureza livre, e encontra-se ameaçado quando a sua natureza é violada. Para assegurar a nossa saúde, estamos privados de muitas coisas que praticamente constituíam a nossa vida. A grande questão que se coloca é, como ser feliz nesta fase?

Neste livro encontrarás 8 dicas que lhe vão ajudar a ver que a vida em casa pode ser muito divertida, e que a felicidade depende de você. Já alguma vez se

perguntou o que é ser feliz? Presta bastante atenção na sua leitura porque o livro vai responder em detalhes.

O que é ser feliz?

Muitos estudiosos tentaram definir a felicidade, mas é realmente difícil chegarmos a uma definição concreta, devido as diversas teorias contrárias a respeito da mesma.

Certo dicionário, define felicidade como estado de ser feliz, isento de perdas e frustrações tendo êxito e um padrão de vida estável.

Eu, bem como vários outros autores discordamos desta teoria, porque ser feliz não é ter uma vida isenta de perdas e frustrações. Ser feliz é rir, mesmo quando vir a chorar. É, nunca deixar de sonhar, mesmo que tenhas pesadelos. É extrair das pequenas coisas grandes emoções.

Ser feliz é encontrar em cada amanhecer um motivo para sorrir, é ser jovem mesmo se o cabelo chegar a embranquecer, é amar a presença e valorizar

a distância, é livrar-se do cárcere do negativismo, é lutar mesmo quando for perder a batalha, é aprender de seus erros, para construir um futuro melhor.

Ser feliz é amar as vitórias e apreciar os obstáculos, é não desistir de quem se ama, mesmo se houver decepções, é agradecer a Deus mesmo que as coisas derem errado.

Gostaria que você sempre se lembrasse de que ser feliz não é ter um céu sem tempestades, caminhos sem acidentes, trabalhos sem fadigas, relacionamentos sem decepções. Ser feliz é encontrar força no perdão, esperança nas batalhas, segurança no palco do medo, amor nos desencontros. Ser feliz não é apenas valorizar o sorriso, mas reflectir sobre a tristeza. Não é apenas comemorar o sucesso, mas aprender lições nos fracassos. Não é apenas ter alegria nos aplausos, mas encontrar alegria no anonimato. Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver a vida, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise. Ser feliz não é uma fatalidade do destino, mas uma conquista de quem sabe viajar para dentro do seu próprio ser.

Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos. É saber falar de si mesmo. É ter coragem para ouvir um "não". É ter segurança para receber uma crítica, mesmo que injusta. É beijar os filhos, curtir os pais e ter momentos poéticos com os amigos, mesmo que eles nos magoem. Ser feliz é deixar viver a criança livre, alegre e simples que mora dentro de cada um de nós. É ter maturidade para falar "eu errei". É ter ousadia para dizer "me perdoe". É ter sensibilidade para expressar

Como aproveitar o tempo em casa da melhor forma!

8 Segredos para ser feliz na Quarentena

"eu preciso de você". É ter capacidade de dizer "eu te amo".

Ser feliz é auto conhecer-se e perceber que a vida não é um mar de rosas.

Eu lhe apresento o conceito de felicidade com palavras que parecem ser poéticas mas é importante que você perceba, que a vida não é tão fácil o quanto parece, é difícil de se viver, e é muito mais ainda quando não nos familiarizamos com o fracasso, com a derrota, com as angústias e decepções.

Já alguma vez parou para pensar o porquê de termos no mundo uma cor que simboliza a esperança (verde)? Ela simplesmente existe para nos mostrar que a vida não é taxativamente bela o quanto gostaríamos que fosse, mas que apesar disso, existem momentos maravilhosos e que por mais que choremos na calada da noite haverá um ar refrigerador pela manhã, para recarregar as nossas baterias e continuarmos a viver intensamente cada dia como se fosse o único, confiantes de que haverá um futuro melhor.

É saber que a vida é assim – Não ganhar, nem perder, mas procurar evoluir.

Quando conseguires perceber a veracidade destas palavras, estarás a um pé de distância da sua felicidade.

“A vida é uma grande escola e só não ensina a quem não sabe ser um aluno”

Quem pode alcançar uma vida feliz?

Infelizmente muitos acham que para ter uma vida feliz é necessário ser o intelectual mais bem sucedido, ter muitas riquezas, um cargo importantíssimo, uma casa de luxo e um carro de arrepiar, mas será que é realmente isso que traz a felicidade?

Não! Os que alcançam a felicidade são os que sabem lidar com suas perdas e frustrações, os que entendem que o milagre da vida não se pode comprar, os que percebem que o tempo perdido não se pode recuperar e que por isso vivem a vida intensamente, não na busca da acumulação de riquezas, mas na busca pela satisfação de seu, eu interior.

São aqueles que conseguem gerir as emoções, que têm a capacidade de transformar pequenos momentos em grandes e grandes perdas em pequenas. Que conseguem ver além do horizonte e entender que a vida é a melhor dádiva e a felicidade depende de cada um de nós.

Significa isso que os ricos não podem alcançar a felicidade?

Não! Todos podem alcançar a felicidade, mas é mais fácil um mendigo ser feliz do que um rico e poderoso. Porquê?

Por ter alvos errados para alcançar a felicidade. O rico considera perda de tempo, parar para apreciar a natureza e contemplar o belo, o poderoso acha-se tão ocupado que não tira tempo para servir a Deus, aquele que lhe deu a vida e lhe tem permitido estar onde está.

É difícil, um poderoso admitir que tem limites - o orgulho corrompe a alma, assim como o corona-vírus corrompe os pulmões.

O dinheiro garante conforto e segurança, mas não pode lhe dar uma vida feliz. O dinheiro compra a cama, mas não o descanso, o dinheiro compra bajuladores mas não amigos, compra presentes para uma mulher, mas não o seu amor.

Ainda que sejas o homem mais rico do mundo, serás infeliz se não tirares tempo para cuidar do seu, eu interior.

Como aproveitar o tempo em casa da melhor forma!

8 Segredos para ser feliz na Quarentena

A fama ou o poder pode lhe proporcionar aplausos, mas não alegria, Assédio, mas não elimina a solidão.

A fama invade a sua privacidade, elimina de ti a simplicidade e esmaga a felicidade. Trabalhe não pela fama, mas pela busca de realização pessoal, e se a fama vier dê pouca ou nenhuma importância a ela.

Interessante é que estudos revelam que pessoas que não conseguem governar o seu estado de emoção, tendem em governar outros.

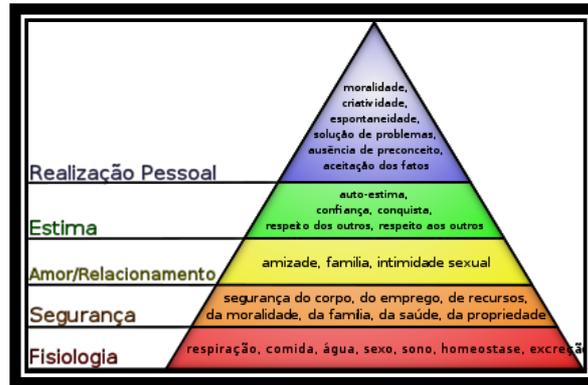
Para alcançar a felicidade o homem precisa essencialmente socializar-se.

Como ser feliz em época de distanciamento social?

Como lidar com o Distanciamento Social?

O homem é um ser eminentemente social, pois foi feito para viver em sociedade (*ubi homo, ibi societa*), é na sociedade onde o homem se encontra completo, realizado e satisfeito. A pirâmide abaixo ilustra bem as necessidades que obrigam o homem a socializar-se.

ATT: Nesta pirâmide de Maslow as necessidades primárias encontram-se na base.



Na pirâmide de Maslow encontramos como 2^a, a necessidade de se sentir seguro, devemos ter em mente que estamos em casa, não por obrigação do governo, mas sim, para a satisfação da nossa necessidade de segurança, face a ameaça do corona-vírus ou covid-19.

Existem várias formas de socialização e meios de o fazer, um deles e o mais recomendado actualmente é a socialização por meio das redes sociais e linhas telefónicas. Porém a internet não é o único meio que podemos utilizar, se quisermos atingir a qualidade de vida. Seguirão agora, oito passos que lhe ajudarão a ser feliz durante e depois da quarentena.

Vamos analisar a pirâmide acima, pois, ela menciona as necessidades básicas de um ser humano.

Amor/Relacionamento: Amizade é a relação afectiva entre os indivíduos. É o relacionamento que as pessoas têm de afecto e carinho por outra, que possuem um sentimento de lealdade, protecção etc. A amizade pode existir entre homens e mulheres, irmãos, namorados, maridos, parentes, pessoas com diferentes vínculos. Os verdadeiros amigos amam-se em todos os momentos,

Como aproveitar o tempo em casa da melhor forma!

8 Segredos para ser feliz na Quarentena

quer nas alegrias como nas dificuldades. Seja um bom amigo durante e pós quarentena.

Estima: é essencial desenvolvermos a auto-estima e confiança, uma pessoa com auto-estima é uma pessoa que até certo ponto não se abala com o que outros dizem sobre ela, seja verdade ou não, ainda que todo mundo diga que ele/a não será bem sucedido/a esta pessoa não desistirá de seus objectivos se ela tiver confiança, muito pelo contrário ela estará muito mais determinada a ser bem sucedida e então dirá a si mesma – Eu posso, eu consigo, eu vou vencer!

A Covid-19 deu-nos mais tempo para intimidade sexual bem como para estar com a família, aproveite o momento para cuidar melhor de sua família, pois, a quarentena é apenas uma fase, mas a sua família é o grupo de pessoas que você deve amar, cuidar e respeitar por toda a vida.

Realização pessoal: é o sentimento de suficiência, que a pessoa adquire quando faz algo de que gosta, satisfação que vem de dentro, envolve a criatividade, aceitação de factos e a resolução de problemas. O momento em que estamos é uma excelente oportunidade para podermos trabalhar a nossa criatividade e encontrar mecanismos para a resolução de problemas, afim de a posterior nos sentirmos realizados.

A pirâmide vem para nos mostrar que fora o facto de sermos seres eminentemente sociais, é sim possível sermos felizes socializando-nos com um grupo pequeno

de pessoas denominadamente a família por um dado período de tempo.

Seguir-se-ão 8 dicas que o vão ajudar a cultivar a sua felicidade, quer para esta fase, bem como para o resto da vida.

1ª Dica: Satisfaça a sua necessidade de Estíma

Todo ser humano precisa ser estimado, por alguém ou por ele mesmo. Estíma pode significar valorização, reconhecimento ou até mesmo amizade.

O melhor elogio é aquele que nos é dado por mérito e não por bajulação, e este tipo de elogio não se pode dar a alguém que não conhece a si mesmo.

Agora que tens mais tempo para você mesmo, avalie a sua personalidade fazendo perguntas que vão lhe ajudar a saber se você se conhece ou não. A resposta as perguntas que se seguem, devem ser as mais sinceras possíveis.

Quem sou eu? Será que sou quem gostaria de ser? O que me faz bem e porquê? Quais são os meus

pontos fortes e fracos? Por que razão vou à escola? O que serei no futuro e por que quero ser tal coisa?

E aí! Você se conhece? Agora cita cinco dos seus piores defeitos. Pare de ler e responda!

Agora analisa os 5 que você citou, são realmente defeitos? Se forem que tal aproveitar aprimorar o teu “eu” agora?

Converse consigo mesmo, isso chama-se introspecção e fará muito bem para a construção ou solidificação de sua personalidade.

A humanidade está tão preocupada com a aparência física, que acabam por se esquecer do único local que não se poderiam esquecer – A Mente.

Hoje temos uma cama, mas não temos descanso, porque a nossa atenção está tão virada para o estético que acabamos por não reservar tempo para plantar flores em nossa consciência.

Faça uma análise diária de suas atitudes, e no final de cada dia pergunte-se, é realmente isso que eu quero ser?

O que tem impedido muitas pessoas de satisfazerem a sua necessidade de estima, é o facto de terem sempre tempo para outras pessoas e nunca para si, mesmas.

“Não existe falta de tempo. O que existe é falta de interesse, porque quando se quer algo, a pessoa vai a luta e consegue. Até segunda vira sábado”

2ª Dica: Satisfaça a sua necessidade de Amor/Relacionamento

Cuide bem de sua família infelizmente nas últimas décadas, com o grande avanço tecnológico muitas famílias estão a ser cada vez mais dissolvidas e mal construídas, ao invés de unidas e fortificadas.

Pais já não reservam tempo para estar com os filhos devido a longa jornada de trabalho e quando chegam à casa, os filhos já não estão esperando por eles com entusiasmo de os ver, porque estão no Facebook, WhatsApp ou Instagram. Devemos aproveitar esse tempo para conhecer melhor a nossa família.

Muitos são os casais que com 1 ou mais anos de casados ainda não sabem qual é o seu papel na família. Isso é de alguma forma triste! Mas se for o seu

caso não se preocupe, preparei algumas dicas que te vão ajudar a conhecer o seu papel e surpreender o seu esposo/a.

O Marido tem como função Dirigir e sustentar a família. Amar, cuidar, mimar e proteger a sua esposa...

A intimidade do casal é muito importante

Alguns homens não sabem que sinais o corpo da sua mulher tem, como é a sua parte íntima, alguns nunca viram devidamente e nem fazem ideia, porque quando têm relações sexuais, eles escolhem lugar com pouca clareza ou a lâmpada tem que ficar apagada, diz um deles que não consigo fazer amor com a lâmpada acesa.

Não consegue ficar sem vestes nenhuma em frente do cônjuge, quando quer vestir se cobre a toalha, quando quer tomar banho tem que trancar a porta casa de banho, o que não poderia ser, como casal. Tem que haver intimidade, você precisa explorar o corpo do teu cônjuge porque te pertence, brinque com ele, gaste tempo para conheceres como ele ou ela está constituída ou constituído, aprecia, analisa, entrega-te completamente.

Alguns casais não se lembram qual foi a última vez que estiveram em beijos e amasso, não se lembram a ultima vez que tiveram aquele abraço que você queria receber sempre, bem aconchegante para eles é tudo coisa do passado. Vivem um presente totalmente frio, sem desejo de um nem do outro, alguns não se lembram qual foi a última vez que o marido ou mulher

Como aproveitar o tempo em casa da melhor forma!

8 Segredos para ser feliz na Quarentena

disse te amo, meu amor. Alguns chamam-se até de *mor*, dali não passam.

Ninguém tem mais coragem de dizer ao outro, te amo, amor, estou com saudades de ti, és o amor da minha vida, sem ti não consigo viver, você é tudo para mim, sou toda tua. Alguns nunca sequer ouviram isso.

Alguns homens por falta de intimidade, não conseguem saber quando é que a mulher não está em condições de o satisfazer sexualmente, quando está naqueles dias de menstruação, nos dias em que não está bem de saúde e por não haver esta intimidade de cada um poder entrar na alma do outro e tentar perceber o que se passa, muitos homens tentam ou esforçam a mulher e quando a mulher rejeita sem também explicar o que se passa, ali começa a inquietação e o problema.

Algumas mulheres não conseguem dizer amor hoje quero te amar, te saborear, te dar todo meu amor. Quando estão no momento para fazer amor, todos ficam mudos, ninguém faz nenhum sussurro no ouvido do outro...

Quando o marido ejacula, prontos, atira-se do outro lado da cama e deixa a mulher lá sozinha, não sabe amar depois do prazer, não sabe compreender se a mulher foi deixada no momento em que estava quase a atingir o orgasmo. *Coitada sempre está quase, nunca consegue atingir o orgasmo.* Falta de intimidade. E nem ela diz o que mais o marido devia fazer para dar prazer a ela, fica apenas atirada do outro lado, com pensamentos que você não imagina! A sofrer sozinha

de necessidade de prazer, por isso, muitas depois não sentem sequer vontade para terem mais relações sexuais porque sabem que se eu começar ele não vai acabar apenas me vai deixar na curva da amargura, e para não ficar sempre, melhor não fazer.

E quando não faz amor e o marido precisa de sexo, ali começa a tendência do próprio marido ir à procura de prazer fora, por falta de intimida começa a destruição do lar.

INFIDELIDADE

Muitas pessoas consideram que a fidelidade no casamento é apenas não adular, porém é muito mais do que isso.

Fidelidade é cumprir tudo que foi prometido, acordado ou combinado entre o casal tanto antes, bem como na cerimonia de casamento.

Existem casais que sofrem sérias consequências pelo facto de não serem fiéis entre eles, mesmo não havendo adultério.

Estamos a falar não só de adultério, mas também de planos, projectos, filosofia de vida, ideais e até sonhos.

Muitos parceiros não são fiéis aos seus cônjuges, e não compartilham toda sua vivência com a pessoa que escolheram para viver. Não respeitam as decisões do seu amor e nem tenta entender o ponto de vista da sua amada ou do seu amado, não deve ser assim. Muitos casais estão desencontrados sem comum acordo sobre os seus próprios objectivos de vida. É muito comum,

Como aproveitar o tempo em casa da melhor forma!

8 Segredos para ser feliz na Quarentena

porém preocupante casais que não revelam um ao outro os seus salários.

Dicas para surpreender a sua esposa

-Compre flores ou faça uma serenata, se tiver filhos, eles ficarão orgulhosos e motivados para querer imita-lo no futuro.

-Acorde cedo, prepare o pequeno-almoço para sua esposa, mulheres adoram ser tratadas como rainhas, se possível leve na cama.

-Reserve tempo para se divertirem tal igual como era no princípio do namoro, assistam a um romance juntos, sem sair de casa.

-Cerca de 90% das mulheres adoram chocolate, ofereça-lhe.

A mulher tem a obrigação de amar e respeitar profundamente o seu marido e cooperar com ele

cuidando dos afazeres domésticos. Por natureza a mulher é detentora do maior sentimento do mundo - o amor! Então não será muito difícil para você demonstrar.

Dicas para surpreender o seu esposo

-Faça um jantar romântico para o seu amado – o homem conquistasse pelo estômago.

-Cuide dele como se fosse um bebê, sem desrespeita-lo.

-Convide-o para reverem as fotos do vosso casamento ou os vossos melhores momentos.

-Chame-o de amor, bebê, ursinho, homens também adoram ser mimados.

-Dá-lhe sexo quando precisar, homens não gostam de ficar na vontade.

Se for um jovem não comprometido, seja um bom amigo. Nesta fase difícil é, muito valorizada a pessoa que todas as manhãs procura saber como estamos.

Gostas de receber atenção? Que tal dar? Fazer a outros o que gostaríamos que nos fizessem, é um dos grandes segredos dum bom relacionamento e amizade.

3ª Dica: Use ao máximo sua criatividade

Criatividade é a capacidade de criar, produzir ou inventar coisas novas, bem como a capacidade de transformar situações e inovar o modo de agir. Pessoas criativas geralmente buscam ver as coisas em outro sentido.

Segundo o sociólogo e psicólogo inglês Graham Wallas, existem 4 fases para o surgimento de uma ideia. São elas:

- 1- Preparação: consiste no estudo antecipado dum tema.
- 2- Incubação: formação da ideia dentro da mente de forma despercebida por quem a forma;
- 3- Iluminação: é quando a ideia chega a consciência;
- 4- Verificação: análise da qualidade da ideia.

Ser criativo, é ter a capacidade de gerir estes passos acima referidos.

Preparar-se envolve pensar no que fazer, e quando pensamos automaticamente a ideia é formada em nossa mente, eis o processo de incubação, porém é necessário depois uma iluminação, clareza e coerência no pensamento para poder fazer diferente ou seja criar, obviamente que ninguém quer criar para si coisas más, é aqui onde entra o processo de verificação para garantir que a ideia seja boa.

Mas e se criatividade não for o seu forte?

Passos simples para estimular a criatividade:

- 1- Tenha um propósito – ter um objectivo ajuda você a explorar os solos da memória, pois quando temos objectivos fortes, fazemos de tudo para os alcançar. Pode ser o de se tornar um escritor, leitor, estudante, pai ou mãe melhor ou o de ser feliz.
- 2- Estude sobre o assunto – é necessário estudar algo e compreende-lo, para que a mente esteja aberta a novas ideias, é impossível criar novas ideias se não tivermos as antigas. Quer ser um bom gestor? Estude sobre gestão. Quer ser um bom professor? Estude a pedagogia e a didáctica. Quer ser feliz sem sair de casa? Estás no lugar certo!
- 3- Fuja da rotina – quando você faz exactamente as mesmas coisas todos os dias, o seu cérebro

Como aproveitar o tempo em casa da melhor forma!

8 Segredos para ser feliz na Quarentena

acostuma-se e aí, ele não vê a necessidade de criar, de inovar. Faça coisas diferentes, não veja todos os dias a preto e branco, dê brilho a eles.

4- Coloque as ideias por escrito – Escrever as suas novas ideias, vai impedir que você se esqueça do que você quer fazer para sair da rotina e vai lhe ajudar a ter uma lista de coisas novas para fazer todos os dias. Não precisam ser grandes factos, devem apenas ajudá-lo a não cair na rotina e proporcioná-lo alguma satisfação e realização pessoal.

5- Crie. Crie qualquer coisa – Desenhe, escreva, cante, pinte. Crie uma página nas redes sociais, uma nova receita para o seu prato favorito, faça uma nova maquilhagem e penteado, mesmo que não for sair com eles.

É amante de leitura? Explore ao máximo os livros que tem a sua disposição, sugestão! Leia livros de romance, investigação, e contos animados, leia o que lhe apaixona e diverte.

Quer viver o amor e ter frases fortes, doces e picantes em sua língua para se encantar? Leia *Murmúrios do silêncio*, de Mozier Jocand.

Quer mergulhar na sua biografia e descobrir coisas que o tornam num ser humano especial? Leia *Você é insubstituível* de Augusto Cury.

Quer ser feliz agora e continuar sendo depois?
Estás lendo o livro certo!

Pratica jogos que estimulem e divirtam a sua mente, como Damas, Xadrez, Nanterrite, quebra cabeça, show de bilhões...

Oiça bastante música - música anima o coração e da vida a alma. A música tem o poder de mudar o estado de espírito duma pessoa, lhe proporcionando alegria e motivação, ou tristeza e recordações.

Por isso seja cuidadoso com o estilo de música, se tiver em um relacionamento em que no momento não podem estar juntos, não lhe recomendo a romântica porque pode causar saudades.

Deixa fluir os solos da memória, para despertar a curiosidade que está no cárcere de sua mente, liberte-a para poder o mundo iluminar com as suas brilhantes e maravilhosas ideias.

“Se um homem não sabe agora porquê morrer, não está preparado para viver”

4ª Dica: Desenvolva o gosto pela leitura

Leitura obviamente proporciona conhecimento, porém muitas vezes nos deparamos com factores que nos desmotivam, tanto do ponto de vista social como familiar, pessoal. Mas quando as nossas aspirações são maiores que os nossos problemas conseguimos sim vencer com uma boa dose de suor e optimismo.

Porque falar da leitura em um livro que fala sobre a felicidade?

Porque a felicidade advém ao conhecimento, e o conhecimento é em grande parte, proporcionado pela leitura. O mecanismo de aprendizagem que estás utilizando agora, é o da leitura.

Há vários motivos, pelos quais devemos ler, mas vou fazer menção de apenas três:

1- **Capacidade de resolver problemas** - Segundo Renato Alves (Um motivador e filosofo brasileiro) Uma pessoa que lê bastante tem 10 vezes mais a capacidade de resolver problemas do que um Universitário do 3º ano que não lê.

Estudos comprovados indicam que, Uma pessoa que por ano tem uma leitura proveitosa de 53 livros, ao resolver um problema terá sempre o plano a, b, c, d, e, f até o z.

No sentido de que poderá de certa forma apresentar varias soluções para um único problema, porque é uma pessoa com mente aberta, que enxerga várias possibilidades, que vê o que todo mundo viu e percebe o que ninguém percebe.

Ser um excelente leitor vai ajuda-lo a trabalhar a sua criatividade e encontrar várias coisas para fazer em casa, afim de à felicidade conhecer.

Parte de sua felicidade será produzida pelo amor a leitura, não importando o gênero literário, ler é como plantar rosas em nossa mente e pintar as paredes de nossa consciência, livrando-nos do cárcere da ignorância e da infelicidade.

2- **Falar correctamente** - é essencial que saibamos nos expressar, para que possamos nos comunicar com coerência e dinamismo, para tal é imprescindível que reservamos tempo para estudar e grande parte do nosso estudo, será conduzido pela leitura.

Como aproveitar o tempo em casa da melhor forma!

8 Segredos para ser feliz na Quarentena

A pessoa que lê, conhece muitas expressões e o seu linguajar é muito diferente daquele que não lê.

A pessoa que não lê na maioria das vezes comete erros simples como:

Eu **carreto** água no tio João. (Incorrecto)

Eu **acarreto** água no tio João (Correcto)

Eu não me **encomodo**. (Incorrecto)

Eu não me **Incomodo** (Correcto)

Não **seje** mal-educado. (Incorrecto)

Não **seja** mal-educado. (correcto)

O pai **cujo a** filha faleceu... (Incorrecto)

O pai **cuja** filha faleceu... (Correcto)

Uma vez que a leitura tem grandes benefícios, vou lhe passar algumas dicas de como ler 3 livros em 15 dias.

É Simples! E não é necessário esforçar a mente.

Leia 20 páginas (O equivalente a 10 folhas) por dia, em 10 dias você terá lido 200 páginas, e em 15 dias terá lido 300 páginas. Convertendo em livros, em 15 dias terá lido 3 livros de 100 páginas.

Quinze Dias é o tempo da quarentena, então aproveite estes dias para ler 3 livros e saiba que quem lê um livro já não é a mesma pessoa - porque lhe é acrescentado novos conhecimentos. Imagina três!

Faça uma programação que lhe permita reservar 30 minutos de cada dia para fazer a leitura de um livro ou partes dele.

3- **Escrever correctamente** – escrever bem é uma arte cuja aprendizagem começa cedo e pelo hábito de leitura, e prolonga-se por toda vida.

Quando se escreve deve haver a preocupação por uma estrutura e organização clara, de fácil percepção. O texto escrito deve estar gramaticalmente correcto, e para tal é essencial fazer o uso correcto dos sinais de pontuação. Para ilustrar a importância dos sinais de pontuação vejamos o seguinte caso, de uma cidade não democrata:

Um indivíduo escreveu um texto e está a ser julgado por tê-lo escrito, o texto dizia:

“O Presidente pode morrer não faz falta à nação”

Chega o ministério público e diz que tal jovem é uma ameaça. Para esclarecer, teve de pontuar o texto, levou ao tribunal e dizia - O Presidente pode morrer, não faz falta a nação. Então tal homem deve ser julgado.

O Advogado chega e diz não! O meu cliente não quis dizer isto, antes porém, disse:

- O Presidente pode morrer? Não! Faz falta a nação. Por isso deve este homem ser valorizado.

Como aproveitar o tempo em casa da melhor forma!

8 Segredos para ser feliz na Quarentena

A grande lição é que uma vírgula, um ponto e qualquer outro sinal, posto no lugar errado altera totalmente o sentido da frase e pode significar vida ou morte.

Uma vez que a má utilização de um sinal de pontuação pode significar morte, é essencial encarar com maior seriedade o hábito de leitura.

A leitura também incita o espírito crítico e melhora o funcionamento do cérebro.

“Escrever bem é uma arte, falar bem é um privilégio, logo, escrever e falar bem é uma arte privilegiada, que somente pela leitura é possível ser praticada”.

5ª Dica: Mantenha Uma Boa Rotina

Há uma aparente contradição porque bem mais lá atrás eu disse que devemos fugir da rotina, mas é simplesmente uma aparente contradição. Porque ter uma boa rotina é diferente de ter uma rotina em que acabamos caindo na mesmice.

Numa primeira visão rotina é o hábito de fazer sempre as mesmas coisas e da mesma maneira, é exactamente isso que você deve evitar. Numa segunda ou visão mais ampla, rotina é a prática constante, mas não necessariamente da mesma forma. Vejamos dois exemplos.

1ª Visão – a que você deve evitar

Segun da	Terç a	Quart a	Quint a	Sext a	Sábad o	Domin go
Comer	Com er	Come r	Come r	Com er	Come r	Comer
Ler	Ler	Ler	Ler	Ler	Ler	Ler
Jogar	Jogar	Jogar	Jogar	Jogar	Jogar	Jogar

2ª Visão – a que você deve manter

Segun da	Terç a	Quart a	Quint a	Sext a	Sábad o	Domin go
Dança r	Joga r	Come r	Medita r	Ler	Cozinh ar	Diverti r
Comer	Com er	Criar	Cozinh ar	Com er	Assisti r	Medita r
Jogar	Ler	Estud ar	Desen har	Criar	Pesqui sar	Estuda r

Os quadros acima ilustram a diferença entre a rotina e a mesmice, e são apenas alguns exemplos de coisas que você pode fazer.

Consegue imaginar coisas que deveriam estar ali se o programa fosse seu? Se for o caso que tal usar como modelo para trabalhar o seu próprio programa agora?

Se costumavas acordar cedo para ir a escola ou ao trabalho, continue acordando cedo, banhe, escove os dentes, perfume-se, e procure alguma coisa para fazer.

Como aproveitar o tempo em casa da melhor forma!

8 Segredos para ser feliz na Quarentena

Se for estudante continue estudando, Os professores costumam a passar o programa do trimestre na 1ª semana de aula. Que tal criar um grupo de estudo com os teus colegas, para pesquisarem e depois debaterem os conteúdos? Estes grupos podem ser criados nas redes sociais como Facebook e WhatsApp.

Use a tecnologia a seu favor, muitos desejam ser chamados de estudantes e não mais de alunos. Você é um deles? Se sim, está é a sua oportunidade de mostrar que merece ser chamado de tal maneira, isso por ir à busca da matéria, na internet ou nos livros caso os tenhas à disposição. Pois aluno depende totalmente do professor, mas estudante tem uma certa autonomia científica.

Se for um professor ou algum outro profissional, admita que a vida é um constante aprendizado e aproveite melhorar as suas habilidades profissionais. Pergunte-se:

-Em que aspecto do meu trabalho eu posso ou devo melhorar?

-Será que sou um profissional completo?

-Até que ponto vão as minhas competências?

-Já fiz todos os cursos necessários para complementar a minha formação?

-Será que eu posso ser mais útil do que sou agora?

-Tenho domínio das Tecnologias e de como aplicá-las para tornar o meu trabalho cada vez mais eficiente?

Algo triste que venho a constatar, é que muitos professores ainda que tendo as condições, não fazem o uso das tecnologias para tornar a aula mais simples e interessante, preferem prender-se aos métodos tradicionais.

Outra triste situação é que muitas empresas, ao contratar um especialista em contabilidade, ainda devem contratar um técnico de informática. Se o contabilista fizesse uma formação adicional de informática, não estaria ele melhor equipado para lhe dar com varias situações em seu ramo?

Pense seriamente em como melhorar as suas habilidades profissionais agora e no futuro.

Se for desempregado, pense em como aproveitar-se da situação para conseguir um emprego, agora ou depois mas o importante é que você pense.

Desta forma você estará mantendo a rotina, isso impedirá que caias no aborrecimento e estarás ampliando o teu conhecimento, bem como cultivando a sua satisfação e felicidade.

Cinco dicas que lhe podem ajudar a ter uma boa rotina:

1. Gerência seu tempo

Como aproveitar o tempo em casa da melhor forma!

8 Segredos para ser feliz na Quarentena

Em primeiro lugar, é fundamental ter um planejamento para o seu dia de trabalho e até mesmo para a semana. Estabeleça quantas horas, pretende dedicar às suas tarefas diariamente e não deixe de cumpri-las.

Também é importante considerar a demanda típica e se programar para atendê-la. Se, de acordo com sua agenda, a quarta-feira é um dia cheio de reuniões fora do escritório, reserve a quinta para solucionar os assuntos que ficaram pendentes.

Essa medida simples evita que as tarefas se acumulem até o ponto em que todas sejam urgentes, exigindo um esforço grande ou muitas horas extras para compensar e deixar a agenda em dia.

2. Saiba onde você está e onde você quer estar

Comece os dias refletindo sobre onde você está e o que quer conquistar durante as próximas horas. Pensar em como as tarefas diárias podem te ajudar a alcançar, as metas a longo prazo servem tanto como incentivo quanto como plano de negócio e de vida.

3. Durma o suficiente

Se você não estiver descansado, as chances de você cometer mais erros e produzir menos são maiores. Não importa se você prefere acordar cedo ou trabalhar até mais tarde, o importante é ter horas bem dormidas, o suficiente para repor as energias.

4. Faça exercícios físicos

Entrar em forma pode fazer uma grande diferença na carreira de um empreendedor. Você é um empreendedor e o seu maior empreendimento é a sua vida, fazer mudanças simples e pequenas em torno da rotina de actividades físicas pode trazer melhorias para a vida pessoal e profissional, trazendo mais produtividade e perspectiva para alcançar os objectivos.

5. Mude de ambiente

Fazer as mesmas coisas todos os dias no mesmo lugar pode se tornar exaustivo e entediante. Tente variar às vezes, mudando de ritmo ou trabalhando de um lugar diferente. Procure fazer as mesmas coisas em locais e de formas diferentes.

6ª Dica: Escolha Entre o Trabalho e a Felicidade

Muitas pessoas estão tristes, desesperadas por não estarem a trabalhar. Trabalhar com alegria, dedicação e criatividade é um bálsamo para a vida. Mas devemos trabalhar para viver e não viver para trabalhar. Algumas pessoas são viciadas em trabalhar. Sonham, almoçam, respiram trabalho e tornam-se escravas dele.

Quer ter trabalho ou ser feliz?



O seu trabalho deve lhe proporcionar alegria e não ocupação, então não há razões para se desesperar, a quarentena é uma fase e não um estado, vai passar. Mas até lá espero lhe ajudar a aproveitá-la ao máximo.

O seu lugar na empresa está guardado, gostas de férias?

Faz de conta que esta é uma. Procure desenvolver habilidades em casa até voltares ao trabalho.

Trabalho e felicidade

No que diz respeito à escolha profissional, é óbvio que você quer ser feliz no caminho que escolher. Mas o que isso quer dizer, na prática, para você? Faça um exercício de visualizar o seu futuro para encontrar de maneira mais clara os seus objectivos.

O seu sucesso é estritamente material ou há aspectos emocionais?

Você tem tempo para dedicar-se a uma família ou é 100% focado no trabalho? Encontrar as respostas para dúvidas como essas ajudam a visualizar melhor os passos ideais para seguir.

Pare para pensar nas pessoas que você conhece que se demonstram estar plenamente felizes em suas profissões. Elas gostam, de maneira afectiva, do que fazem ou apenas se contentam pelo facto de aquele trabalho lhe dar dinheiro? A felicidade no trabalho é muito mais visível naqueles casos em que o indivíduo se encontra exercendo uma actividade que lhe dá

Como aproveitar o tempo em casa da melhor forma!

8 Segredos para ser feliz na Quarentena

prazer real, proporcionando a sensação de realização que permite que o trabalho seja visto como muito mais do que uma obrigação, mas sim um propósito de vida.

O que isso quer dizer é que o sucesso profissional diz respeito, principalmente, a encontrar aquilo que é confortável para você, ou seja, um trabalho que te proporcione a satisfação pessoal. É claro que não se trata de um mundo fantasioso em que o quesito financeiro não importa em nada – afinal, todo mundo precisa viver e o trabalho é um sustento –, mas sim de um exercício de identificar aquilo que será capaz de unir os seus interesses provendo também o que você precisa financeiramente para administrar os gastos da vida adulta.

Muitas vezes, mesmo conseguindo identificar uma carreira que faz os olhos brilharem, as pessoas desistem de seguir aquele caminho por conta do medo da dificuldade de se manter financeiramente naquele mercado, e acabam optando por outras rotas que atendam apenas o quesito financeiro. Para algumas áreas, pode ser que haja desafios, mas é preciso ter um bom olhar para identificar oportunidades que podem existir mesmo que se trate de profissões vistas como “mais difíceis”. Pode valer muito mais a pena reunir forças e investir naquilo que se quer, em lugar de pautar escolhas profissionais apenas no dinheiro do fim do mês.

Lembre-se que o que vale, no fim do dia, é sentir-se realizado. Se for preciso esforço e dedicação para chegar lá, por que não investir na sua felicidade?

Sucesso é uma construção

Outra maneira madura de analisar a questão do sucesso profissional é compreendendo que ele não é um presente que cai do céu para alguns, mas uma consequência de um esforço contínuo. Para alcançá-lo, é preciso aproveitar todas as oportunidades e manter o foco no crescimento profissional, e isso independente da área de actuação.

A comparação não é o caminho

O momento de dúvida da escolha profissional pede muita pesquisa, que deve incluir estudos do mercado das áreas de interesse, visitas às universidades para conhecer os cursos, conversas com profissionais... Estar atento à actualidade e à prática daquela profissão que está considerando é um passo essencial para contextualizar qualquer decisão.

No entanto, o que não pode tomar espaço é a comparação: escolher um curso pensando no que outros têm, ou mesmo apressar uma decisão para chegar onde outros estão. O sucesso é pessoal e acontece para cada um em circunstâncias e contextos diferentes, portanto, basear-se somente pelos outros pode ser um caminho perigoso para quem busca a felicidade na carreira e na vida.

Como aproveitar o tempo em casa da melhor forma!

8 Segredos para ser feliz na Quarentena

Se você tem alimentado uma visão de que escolher uma profissão vai te privar da oportunidade de encontrar felicidade, talvez seja a hora de pensar com carinho em todas as questões levantadas sobre a união entre sucesso profissional e a oportunidade de ser feliz enquanto trabalha.

O segredo, mais uma vez, está em se conhecer e descobrir o que é bom para você. Avalie todas as suas opções com foco naquilo que mais importa nesse momento: a sua satisfação, e conseqüentemente a felicidade!

“Livre-se de ser um viciado em trabalho, a não ser que queiras ser o mais competente do cemitério!”

7ª Dica: Contemple o Belo

Muitos são infelizes por não saberem contemplar o belo, contemplar o belo não é estar rodeado de bens materiais, não é estar rodeado de amigos falsos, de amores fingidos.

Aprenda a valorizar aquilo que o dinheiro não compra!

Você pode comprar o convite para uma festa, mas não compra a diversão. Pode comprar muitos bajuladores, mas não compra amigos! Pode comprar roupas e sapatos caros, mas não compra o prazer de se sentir bem. Pode comprar uma cama mas não o descanso.

A teoria da Inteligência Multifocal de Cury destaca a importância de contemplar e extrair o prazer das pequenas coisas.

Contemplar o belo é fazer das coisas simples um espetáculo aos nossos olhos. É descobrir as coisas lindas e ocultas que nos rodeiam. É admirar as

nuvens, o canto dos pássaros, o lindo sorriso no rosto de uma mãe, a inocência de uma criança. É cuidar de plantas, escrever poesias, é rolar no tapete com as crianças.

O mestre da emoção, Jesus Cristo, parava a multidão que o seguia para fazer dos lírios um show aos seus olhos. Foi feliz na terra de infelizes, pois vivia a arte da contemplação do belo.

Cristo foi o maior homem que já viveu, ele foi feliz mesmo sendo perseguido, amou mesmo sendo odiado, ajudou mesmo sendo menosprezado e se entregou mesmo não tendo sido por muitos, valorizado.

Um dos grandes problemas actuais para se alcançar a felicidade, é querer tudo na hora, o senso de urgência das pessoas está cada vez mais aumentando e em contrapartida estamos perdendo qualidades como a paciência e a perseverança, qualidades essenciais para se atingir a qualidade de vida.

Queremos a paz mas não estamos dispostos a lutar por ela; Queremos o perfume das flores mas não estamos dispostos a sujar as mãos para cultivá-la;

Queremos ser feliz mas não desejamos de maneira nenhuma mudar a nossa rotina.

Praticamente nós queremos colher o que não plantamos.

“Para se fazer um bolo é essencial partir alguns ovos”

Como aproveitar o tempo em casa da melhor forma!

8 Segredos para ser feliz na Quarentena

Isso significa que não poderemos alcançar a felicidade se não estivermos dispostos a fazer sacrifícios.

Muitos jovens são emocionalmente velhos. Eles reclamam do corpo, da roupa, da comida, da quarentena, de levantar pela manhã, de estudar, de que não há nada para fazer, vivem reclamando de tudo.

São infelizes porque não sabem agradecer, nem transformar pequenos momentos em grandes.

Se você contemplar o belo, você será uma pessoa bem-humorada. As pessoas terão prazer de ficar ao seu lado. Mas, se não contemplar, viverá debaixo da ditadura do mau humor e do negativismo. Nem você mesmo se suportará.

A arte da contemplação do belo é um dos maiores segredos da felicidade. Agora que estás em casa, esforce-se para pô-la em prática.

*“Ser negativista não resolve os problemas, mas
pode abreviar seus dias de vida...”*

8ª Dica: Reviva a sua Infância

Todos têm uma criança dentro de si, mas poucos a deixam viver. Faça despertar a criança que há em ti, divirta-se com seus filhos e irmãos, volte a sorrir com sinceridade e amar com honestidade.

Volte a sonhar, brinque bastante com seus filhinhos, procure apreender com eles. E conhecer o mundo deles para poder entender as suas emoções.

Volte a sua infância, há algo que você deixou perdido lá.

-Onde estão os teus sonhos e as tuas esperanças?

-Onde está aquele/a menina/o que não desistia por nada, que sabia que todas as manhãs o sol voltaria a brilhar?

-Onde está aquela criança que vivia sem medo do amanhã, e que sabia que todos os problemas são passageiros?

-Onde está aquela criança que se sentia seguro de qualquer coisa quando estava no leito de sua mãe?

-O que aconteceu a aquela criança cheia de alegria e humildade que não se considerava melhor do que ninguém?

O que fazer se for depressivo?

Em muitos momentos de nossa vida, nos deparamos com a tristeza. Uma emoção difícil de lidar não só pela dor que causa, mas também pelos factores que levam até ela.

É importante lembrar que a tristeza é um dos sentimentos naturais do ser humano com a finalidade de nos ajudar a valorizar nossos momentos de felicidade. As vezes, pode se dar o caso que a tristeza se aprofunde, e isso pode ser um sinal que você está diante duma depressão.

A depressão é um distúrbio mental, principalmente evidenciado pela tristeza profunda, perda de interesse em coisas que antes pareciam agradável e baixa motivação.

Diferente da tristeza que é natural e passageira, a depressão tende em ser persistente. De modo que não importa o que a pessoa faça ela continua se sentindo

inútil, triste, vazia e descrente no futuro, e pode levar a pessoa ao suicídio.

Dicas para sair da depressão

- 1- Fale com um psicólogo – eles estão treinados e formados para lhe ajudar a lidar com situações como esta.
- 2- Construa uma rede de apoio – fale sobre os seus sentimentos com familiares e amigos, não pense logo que eles não te vão perceber ou que te vão julgar.
Saber que você pode contar com a ajuda de pessoas queridas vai lhe ajudar a se tornar mais forte.
- 3- Melhore a sua qualidade de sono – o sono e o humor, estão intimamente relacionados, uma boa qualidade do sono pode ser a chave para melhorar o ser humor.
- 4- Faça exercícios físicos e meditação – os exercícios são uma ótima ajuda na luta contra a depressão, meditação é basicamente a arte de contemplar, contemple o belo.
- 5- Aprenda a lidar com os pensamentos negativos – a depressão faz com que você se torna um especialista em negativismo. Aprenda a contornar tal sentimento, algo que pode lhe ajudar é saber que você é muito especial.

Nesta fase, por dia mais de 289 mil pessoas morrem, mas você está viva. Não é por acaso que você ainda vive, Deus tem um propósito para ti, você é especial.

Lembre-se que a depressão exige muito cuidado, portanto, traga para perto de si somente o que te fizer bem. Termine relacionamentos tóxicos e, se possível,

Como aproveitar o tempo em casa da melhor forma!

8 Segredos para ser feliz na Quarentena

se demita de um emprego que lhe torna infeliz, ao mesmo tempo em que se concentra apenas no que pode lhe trazer prazer e satisfação.

Isso não se trata de egoísmo, mas sim de autocuidado. Pois, sair da depressão exige que você cuide sua saúde mental com muita atenção, afinal estamos falando de sua saúde, um de seus bens mais preciosos.

E saiba que é um enorme prazer tê-lo/a como leitor/a.

Quarentena: Dificuldade ou Oportunidade?

Numa primeira visão a quarentena representa dificuldade. Por quê?

A adaptação nunca é fácil, e nesta fase somos obrigados a nos adaptar a novas circunstâncias. Ficar em casa, longe dos amigos com que passamos grande parte de nossas vidas, não é algo fácil de lidar.

A mudança radical de nossa rotina pode afectar negativamente o nosso psicológico porque estávamos em grande parte acostumados a ir à escola, igreja ou trabalho e conseqüentemente a locais de lazer como ao super mercado, à praia, à uma partida de futebol por ai fora.

Reconhecendo esta alarmante possibilidade, devemos nos esforçar para pormos em prática as oito dicas passadas aqui. Cuide-se muito bem e recomendo

que trate melhor de seu psicológico! Para lhe mostrar a importância de prestar constante atenção ao seu psicológico, permita-me contar uma breve história.

Esta é a história do rei, da morte e da peste. Certa vez um rei muito sábio, respeitado e amado por seus súbditos, recebeu em seu reino a visita da morte e da peste. A peste disse que assolaria o reino e a morte consequentemente levaria consigo 1500 pessoas. O rei pôs-se a raciocinar:

“Eu sou tão amado por todos aqui no reino, com todas estas mortes de certeza que passarão a odiar-me”.

Após longas e duras negociações, o rei conseguiu fazer com que o número de vítimas fosse reduzido a 500 pessoas. A peste e a morte foram e assolaram o reino, e morreram 100, 200, 500 e o número total foi de 2000 mortos.

O rei sentindo-se traído, chamou a morte e a peste para explicações, e aí foi a vez de a morte falar, e disse: nós cumprimos o combinado, a peste assolou o reino e eu aproveitei para levar comigo apenas 500 pessoas. Mas o que não esperávamos é que outras 1500 pessoas morressem de pânico, medo e angústia.

Moral da história: Se não cuidarmos bem dos solos da nossa mente, poderemos perder a vida ou ainda a paz mental, por nos preocuparmos com o grande número de morte diária e o aumento de casos positivos da Covid19 no país, tal como na história o

Como aproveitar o tempo em casa da melhor forma!

8 Segredos para ser feliz na Quarentena

que vai matar muitos de nós será a depressão, o medo, a angústia, e não o Covid19.

A vida é feita por fases e esta é apenas uma delas, tal como o poeta Agostinho Neto tinha a convicção de que havemos de voltar, eu tenho de que havemos de superar!

Porém ao passarmos desta fase e sairmos do distanciamento social, estaremos provavelmente em uma grande crise, acredito que será uma crise mundial, tal como a que originou a queda da bolsa de valores de All Street. Já é notável que foi aplicado um programa de reestruturação da economia na Europa – O plano Marshall - que só foi aplicado uma vez no mundo, isto é após a 2^a guerra mundial.

Mas nós podemos minimizar o efeito da crise, por cuidarmos do nosso estado emocional, afim de termos força e vigor para trabalhar seriamente assim que necessário. Podemos fazer muito mais usando a nossa criatividade para trabalharmos remotamente em algum projecto que nos garantam um pequeno rendimento agora.

Como encontrar a oportunidade na dificuldade?

A grande dica é ver o que todo mundo vê e perceber o que ninguém percebe. Muitos vêem a dificuldade mas poucos são os que conseguem perceber a oportunidades por detrás dela. Quer ser uma pessoa de sucesso?

Então comece a construir o teu próprio sucesso agora, não existe momento perfeito. Existem simplesmente momentos, até que nós os transformamos em perfeitos para nós. Pare de reclamar sobre a quarentena e enxergue a oportunidade por detrás, use a sua inteligência adicionando a criatividade para fazer o que muitos apenas sonharam.

Cantores estão fazendo músicas, humoristas estão fazendo piadas e, alfaiates estão produzindo mascararas, empresários produzindo álcool em gel. Eu sempre quis escrever livros, sejam eles científicos ou não. Aproveitei-me desta situação e com um pouco de criatividade escrevi está obra e tenho o grande privilégio de tê-lo como leitor. E você? Eu desafio-te a usar a tua criatividade e fazer o que lhe apaixonona.

Pense e crie em sua mente possíveis empreendimentos que lhe possam facilitar a execução futura.

Avalie as necessidades do teu bairro, faça uma lista e com base nessa lista de necessidades crie o seu empreendimento. É nas dificuldades onde estão as grandes oportunitades.

“Grandes caminhadas começam com a decisão do primeiro passo”

Não é necessário ter grandes voos, comece do pouco, mas com grandes sonhos e mantenha o pé no chão. Este é um dos segredos de um bom empreendedor.

Aproveite o momento e corra na busca pela sua felicidade, procure conhecer-se, infelizmente tenho notado que as pessoas estão mais ocupadas a conhecer outras pessoas que acabam esquecendo de conhecer a si própria.

Quando pergunto a uma pessoa como ele é, demora no mínimo 45 segundos para responder, mas quando pergunto a uma pessoa como é o fulano, aí ela

Como aproveitar o tempo em casa da melhor forma!

8 Segredos para ser feliz na Quarentena

começa a responder em menos de 20 segundos. Outra situação que me preocupa é que todo mundo sabe me dizer rapidamente as suas qualidades, mas reflectem bastante para me dizer um defeito, e há quem não conhece nenhum defeito seu – a humildade está sendo substituída pela vaidade!

Visto que a sociedade encontra-se mentalmente doente, que tal aproveitar esses dias para procurar se conhecer sinceramente e melhorar nos seus pontos negativos?

“A pior parte de estar doente é não admitir estar...”

Considerações finais

Uma pessoa começa a construir a sua felicidade desde o momento que decide ser feliz e corre atrás do auto-conhecimento, na descoberta de seu eu a pessoa acaba comprovando por si, que como homem, não pode violar a sua natureza, por isso deve ir ao encontro de seu semelhante para que seja feliz vivendo em sociedade.

É na sociedade que o homem descobre que não são os dotes da ciência, não são as riquezas nem o poder que lhe podem proporcionar felicidade mas sim, a simplicidade – a arte de tornar pequenos momentos em grandes, seguindo os passos do mestre da emoção, Jesus Cristo, espero ter lhe ajudado a encontrar a felicidade agora e para sempre.

Dei-te as ferramentas para cultivar a felicidade. Cabe-lhe a si escolher se vai cultivá-la ou continuar no cárcere da infelicidade.

Um forte abraço, fique com Deus e seja feliz.

