

ROBERTO SHINYASHIKI

O
SUCCESSO
ainda
É SER

FELIZ

Gente
editora

O best-seller que
já mudou a vida de
mais de 1,5 milhão de
pessoas, reescrito em
nova versão sintonizada
com a felicidade que
você quer hoje

Ilustração: [illegible]

ROBERTO SHINYASHIKI

O sucesso é ser feliz

Sumário

UMA CRÔNICA SOBRE O VIVER

É PRECISO FAZER A REVOLUÇÃO DA FELICIDADE

A BUSCA DA FELICIDADE

A felicidade é uma experiência ligada à sabedoria

AGARRE A CHANCE DE MUDAR SUA VIDA

Dâmocles

Sísifo

Midas

ABANDONE OS MITOS DO PASSADO E CRIE SEU FUTURO

Teste: Os três mitos da infelicidade

Resultado

Crie um você melhor

ALGUNS PASSOS PARA SER FELIZ

Passo 1: Saiba o que faz você feliz e busque isso

Passo 2: Ame as pessoas do jeito que elas são

Passo 3: Ajude as pessoas a serem felizes

Passo 4: Realize seus sonhos

A FELICIDADE ACONTECE AGORA!

Não deixe sua vida para depois

Lambe-se de vida

Curta a vida!

Uma crônica sobre o viver

Era seu último dia de vida, mas ele ainda não sabia disso.

Naquela manhã, sentiu vontade de dormir mais um pouco. Estava cansado porque na noite anterior fora se deitar muito tarde. Também não havia dormido bem. Teve um sono agitado. Mas logo abandonou a ideia de ficar um pouco mais na cama e se levantou, pensando na montanha de coisas que precisava fazer na empresa.

Lavou o rosto e fez a barba correndo, automaticamente. Não prestou atenção no rosto cansado nem nas olheiras escuras, resultado das noites maldormidas. Nem sequer percebeu um aglomerado de pelos teimosos que escaparam da lâmina de barbear.

“A vida é uma sequência de dias vazios que precisamos preencher”, pensou enquanto jogava a roupa por cima do corpo.

Engoliu o café e saiu resmungando baixinho um “bom dia”, sem convicção. Desprezou os lábios da esposa, que se ofereciam para um beijo de despedida. Não notou que os olhos dela ainda guardavam a doçura de mulher apaixonada, mesmo depois de tantos anos de casamento.

Claro que ele não teve tempo para esquentar o carro e nem para sorrir quando o cachorro, alegre, abanou o rabo. Deu a partida e acelerou. Ligou o rádio, que tocava uma antiga canção do Roberto Carlos, “detalhes tão pequenos de nós dois...”

Pensou que não tinha mais tempo para curtir detalhes tão pequenos da vida. Anos atrás, gostava de assistir ao programa de

Roberto Carlos nas tardes de domingo. Mas isso fazia parte de outra época, quando podia se divertir mais.

Pegou o telefone celular e ligou para sua filha. Sorriu quando soube que o netinho havia dado os primeiros passos. Ficou sério quando a filha lembrou-o de que há tempos ele não aparecia para ver o neto e o convidou para almoçar. Ele relutou bastante: gostaria muito de estar com o neto, mas não podia, naquele dia, dar-se ao luxo de sair da empresa. Agradeceu o convite, respondendo que seria impossível. Quem sabe no próximo fim de semana? Ela insistiu, disse que sentia muita saudade e queria estar com ele na hora do almoço. Mas ele foi irredutível: realmente, era impossível.

Chegou à empresa e mal cumprimentou as pessoas. A agenda estava totalmente lotada. Era muito importante começar logo a atender seus compromissos. Pessoas de valor não desperdiçam seu tempo com conversa fiada.

No que seria sua hora do almoço, pediu para a secretária trazer um sanduíche e um refrigerante diet. O colesterol estava alto. Precisava fazer um check-up. Mas isso ficaria para o mês seguinte. Começou a comer enquanto lia alguns papéis que usaria na reunião da tarde. Nem sentiu o gosto do lanche que estava mastigando.

Enquanto relacionava os telefonemas que deveria dar, sentiu um pouco de tontura, a vista embaçou. Lembrou-se do médico advertindo-o, alguns dias antes, quando tivera os mesmos sintomas, de que estava na hora de fazer um check-up. Mas ele logo concluiu que era um mal-estar passageiro, que seria resolvido com um café forte, sem açúcar.

Terminado o “almoço”, escovou os dentes e voltou à sua mesa. “A vida continua”, pensou. Mais papéis para ler. Mais decisões a tomar. Mais compromissos a cumprir. Nem tudo saía como ele queria. Começou a gritar com o gerente, exigindo que este cumprisse o prometido. Afinal, ele estava sendo pressionado pela diretoria. Tinha de mostrar resultados. Será que o gerente não conseguia entender isso?

Saiu para a reunião já meio atrasado. Não esperou o elevador. Desceu as escadas pulando de dois em dois degraus.

Parecia que a garagem estava a quilômetros de distância, encravada no miolo da terra, e não no subsolo do prédio.

Entrou no carro, deu a partida e, quando ia engatar a primeira marcha, sentiu de novo o mal-estar. Agora havia uma dor forte no peito. O ar começou a faltar... a dor foi aumentando... o carro desapareceu... os outros carros também... Os pilares, as paredes, a porta, a claridade da rua, as luzes do teto, tudo foi sumindo diante de seus olhos. Ao mesmo tempo, surgiam cenas de um filme que ele conhecia bem, mas era como se estivesse passando em câmera lenta. Quadro a quadro, ele via a esposa, o netinho, a filha e, umas após outras, todas as pessoas de que mais gostava.

Por que mesmo não tinha almoçado com a filha e o neto? O que a esposa tinha dito à porta de casa quando ele estava saindo, hoje de manhã? Por que não foi pescar com os amigos no último feriado? A dor no peito persistia, mas agora outra dor começava a perturbá-lo: a do arrependimento. Não conseguia distinguir qual era a mais forte, a da coronária entupida ou a de sua alma rasgando.

Escutou o barulho de alguma coisa quebrando dentro de seu coração, e de seus olhos escorreram lágrimas silenciosas. Queria viver, queria ter mais uma chance, queria voltar para casa e beijar a esposa, abraçar a filha, brincar com o neto... Queria... Queria... Mas não havia mais tempo...

Agora estava claro: a dor que mais doía era o vazio de uma vida desperdiçada.

É preciso fazer a revolução da felicidade

Quando observo o estilo de vida da maioria das pessoas, percebo que o final do filme é quase sempre bastante triste: muita correria sem sentido, preocupação, alegrias de menos, frustrações de sobra.

Pais que, mesmo amando os filhos, não conseguem transformá-los em adultos bem formados; indivíduos que não conseguem transformar o carinho pela pessoa amada em relacionamento gratificante; profissionais que não conseguem transformar seu talento em realizações produtivas. Muita gente rica agindo de modo mesquinho em relação ao próximo.

Depois de minhas palestras, muitas pessoas me procuram para falar das pressões que sofrem. Perguntam “Será que tudo isso está valendo a pena?”.

A angústia tem sido uma companheira constante de todos.

A luta pela sobrevivência está brutalizando o ser humano, que vive extremamente pressionado. A competição serve como justificativa para todos os tipos de absurdos. Milhares de anos depois do homem das cavernas, a vida continua sendo um campo de batalhas. As pessoas destroem a si mesmas e aos outros para atingir suas metas. A maneira como constroem seu sucesso é agressiva. A vitória é saboreada solitariamente, por medo dos adversários e da inveja alheia.

Tenho a impressão de que algumas pessoas hoje em dia se acostumaram tão bem a lidar com aparelhos e computadores que acabam tratando os outros como máquinas.

Há empresas cujos gerentes, com mais de dez anos de casa, sofreram infarto. Em muitas delas, as pessoas são consumidas como laranjas: espreme-se o suco e joga-se fora o que delas sobrou, o bagaço. Perdeu-se a dimensão do ser humano.

O resultado é o pior possível: os líderes sentem-se abandonados em suas empreitadas; os funcionários desistem dos projetos de implantar novas soluções porque não têm motivação; o pessoal da produção se sente menos valorizado do que as máquinas. As torres de Babel modernas estão dentro das empresas. Cada qual fala uma língua diferente, age isoladamente, faz do companheiro um adversário ou, pior ainda, um extraterrestre que se expressa em um idioma incompreensível.

É impressionante o aumento do número de famílias desagregadas, do consumo de drogas e da violência insana que nos cerca. A sociedade transformou-se em um liquidificador de sonhos, triturando a nobreza da maioria dos indivíduos.

Hoje, as pessoas se orientam com base em ideias e métodos que já não têm relação com a própria existência. Alimentam-se, por exemplo, seguindo uma dieta da moda. Ou sentindo culpa.

A comida perdeu a função de proporcionar prazer para se transformar em medicamento. Há quem não coma corretamente por medo de engordar, dos agrotóxicos, da contaminação, dos malefícios para essa ou aquela doença. Põe carne no prato para consumir proteína; toma leite por causa do cálcio.

Os sonhos, por sua vez, vão sendo substituídos por destruição. Na adolescência, muitos querem viver um grande amor, mas, depois de um tempo, simplesmente tratam o companheiro como um objeto descartável.

Na juventude, muitos falam em mudar o planeta, realizar-se profissionalmente. O tempo passa e a maior motivação para trabalhar vira apenas colecionar números na conta bancária e juntar o máximo possível de dinheiro.

Muita gente quer ter filhos, mas depois que eles nascem simplesmente os entrega às babás.

No começo da vida profissional, toda pessoa quer um trabalho que a realize. Algum tempo depois, essa realização significa conseguir dinheiro suficiente para comprar tudo aquilo que se deseja ou para pagar as contas no final do mês.

Chamam a isso processo de maturidade. Falam que substituímos a ingenuidade pelo realismo. Na verdade, o que ocorre é um empobrecimento da vida. Os sonhos vão se atrofiando, diminuindo em tamanho, até se reduzirem a prêmios de consolação.

Como uma loteria, a sociedade cria prêmios. Todos apostam sua vida, mas poucos efetivamente conseguem sua realização pessoal. É triste ver tanta gente perseguindo ilusões.

Sucesso virou uma palavra da moda. Todos querem brilhar e receber aplausos. Mas qual será o preço disso? Quando o preço do sucesso é a própria vida, ele certamente não compensa.

A estrada pela qual caminha a maior parte da humanidade decerto não leva à felicidade.

O ser humano tem vocação natural para a felicidade, mas vive correndo atrás de miragens, ilusões, que não preenchem sua existência. As vitórias só têm sentido quando levam à felicidade.

Felicidade é como dieta. Todo mundo sabe o que tem de fazer para conseguir seu objetivo, mas a maioria não põe esse conhecimento em prática.

Portanto, mais que apresentar novas informações sobre a vida, quero, com este livro, despertar sua motivação para que comece a cuidar um pouco melhor de você mesmo.

Basta! Está na hora de colocarmos um ponto final nessa mentalidade pobre que diz que para alguém ganhar, outro

tem de perder. Mentalidade miserável como essa só pode criar um mundo miserável.

O mundo precisa ficar diferente do que está. Mas para isso acontecer, a mudança deve primeiro acontecer dentro de nós.

Decidi escrever este livro ao ver tanta gente desperdiçando a própria vida. Está na hora de fazer acontecer a revolução da felicidade. Viver estressado não é uma maldição que você tem de carregar pela vida afora. Você tem o direito de ser feliz!

A busca da felicidade

Quando eu era criança, sentia-me muito infeliz. Havia tantas coisas que queria fazer e não podia! Quando a frustração batia, pensava no dia em que entraria na escola. Seria, então, muito feliz. Tudo daria certo. Passaria a ser mais respeitado e não teria mais problemas. Quando entrei no primário, hoje Ensino Fundamental I, percebi que ainda faltava muito para chegar lá.

Então achei que, quando passasse para o ginásio (que chamam hoje de Ensino Fundamental II), seria totalmente feliz. Mas também não foi assim. Mais uma vez contive minha expectativa de felicidade. Imaginei que, quando subisse um pouco mais os degraus do conhecimento e fosse para o Ensino Médio, finalmente seria feliz. Mas a insatisfação continuou. “Ah”, pensei, “assim que entrar na faculdade de medicina, a felicidade virá inevitavelmente!”. Outra frustração. Os problemas continuaram e a angústia só fez aumentar. “Quando me tornar médico”, concluí, “alcançarei a felicidade. Terei poder, dinheiro, serei respeitado e tudo dará certo para mim.”

Demorou, mas acabei percebendo que não era desse jeito que a vida funcionava. Por um tempo, acreditei no que os mais velhos falavam.

Não existe felicidade definitiva, apenas momentos felizes. E eu tinha de aproveitá-los ao máximo para poder desfrutar a vida da melhor maneira possível.

“É isso mesmo!”, pensei. Quando estava apaixonado ou conseguia uma vitória no trabalho, me sentia bem. Felicidade devia ser algo parecido com isso. Essas emoções me davam a sensação de paz, tranquilidade, e isso devia ser a felicidade. Mas logo percebi que essa ideia confundia felicidade com prazer.

Por isso, depois de algum tempo, percebi que faltava algo mais. Não era possível que felicidade fosse somente aquilo. Tanta luta por tão pouca recompensa! Então, concluí que a felicidade não existia.

Em 1986, conquistara tudo o que imaginei ser possível na minha vida. Mas andava frustrado, me perguntando se a vida seria somente uma coletânea de bons momentos. Como sempre fui muito religioso, não acreditava que o Criador fosse capaz de me mandar para essa viagem por tão pouco. Deveria haver algo mais.

Assim, decidi ir para o Oriente conversar com os mestres e saber o que eles pensavam a respeito da felicidade.

Voei para o Nepal, mais exatamente para um mosteiro budista nos arredores de Katmandu. Chegar àquele lugar já foi uma epopeia. Uma viagem de avião até Londres, outra até Nova Délhi e mais uma até Katmandu.

Um amigo indicara um mestre que vivia ali. Instalei-me em um hotel e saí à procura do mosteiro. Na portaria, me disseram que ele me receberia às 9 horas da manhã seguinte.

Praticamente não dormi. Fiquei excitado com a possibilidade de me ser revelado o segredo da felicidade. Saí ainda de madrugada do hotel, na esperança de o mestre estar disponível e poder conversar mais cedo comigo. Esperei, até que, por volta de 9 horas, uma mulher que falava inglês com sotaque francês entrou na sala.

Imaginei que me levaria ao mestre. Ela me acompanhou até uma sala, estendeu uma almofada e pediu que me sentasse à sua frente. Era uma moça morena, jovem, muito bonita, a quem pedi:

— Quero falar com o mestre.

Ela então respondeu:

— Eu sou o mestre.

Não consegui esconder meu desapontamento, “Viajei tanto para chegar até aqui e conversar com um mestre de verdade, e me aparece uma mestra francesa!”, pensei. “Todo mundo procura um mestre velhinho, oriental, com longas barbas. Não uma mulher jovem, bonita, que nem nasceu no Oriente!”

Insisti:

— Você não entendeu direito, quero falar com o mestre.

E, novamente, ela respondeu:

— Eu sou o mestre.

Inconformado, decidi fazer uma pergunta bem difícil para que ela se sentisse embaraçada e me levasse ao mestre de verdade.

— O que é budismo? – perguntei.

Tranquilamente, ela me respondeu:

— A base do budismo é o fato de que todo ser humano sofre.

Pensei comigo mesmo: “Não é possível. Saio da cultura ocidental, que prega o sofrimento como base da purificação e da sabedoria, e aqui ouço que a base do budismo é o sofrimento?”. Não satisfeito, resolvi fazer uma pergunta ainda mais difícil para que ela não soubesse a resposta e me levasse ao verdadeiro mestre:

— E por que os seres humanos sofrem?

— Porque são ignorantes – ela respondeu.

Pensei: “Bem, se são ignorantes, deve haver alguma coisa que não saibam e que talvez seja a resposta para o que estou procurando.”

— E qual é o conhecimento que nos falta? – arrisquei.

— Precisamos ter a compreensão de que as coisas em nossa vida são dinâmicas e fluidas. Quando o ser humano está feliz, bloqueia a felicidade, pois deseja a eternidade para tal momento. Torna-se rígido, com medo de que o prazer acabe. Quando está infeliz, julga que o sofrimento não terá fim, mergulha na sombra, e assim amplia sua dor.

A mestra continuou:

— Como as ondas do mar, a vida é dinâmica. É tão certa a subida quanto a descida. Cada momento tem sua beleza. No prazer, nós nos expandimos, e na dor, nos contraímos. Um movimento é complementar ao outro. Saber apreciar a alegria e a dor constitui a base da felicidade. Você não pode ser feliz somente quando tem prazer, pois perderá o maior aprendizado da existência. Você deve descobrir um jeito de ser feliz na experiência dolorosa, porque ela carrega a oportunidade de desenvolvimento.

À medida que a mestra falava, meu queixo caía. Como ela atingira tanta sabedoria? Por que eu não chegara antes àquelas conclusões? Será que, finalmente, conheceria o segredo da felicidade?

E ela continuava a me ensinar:

— Viva intensamente! Não desfrute somente o sol, aprecie também a lua. Não desfrute somente a calma, aproveite a tempestade. Tudo isso enriquece a existência. A vida não acontece somente dentro de uma casa, de uma cidade, de um país: ela tem de ser experimentada dentro do universo. A felicidade é um modo de viver, é uma conduta, é uma maneira de estar agradecido ao sol, à lua, a quem lhe estende a mão e também a quem o abandona, pois, certamente, nesse abandono está a possibilidade de você descobrir a força que existe em seu interior.

— A felicidade não é o que você tem, mas o que faz com o que tem. Por esse motivo há pessoas que, apesar de terem bens materiais, de serem bem relacionadas, com filhos saudáveis, ainda assim se sentem angustiadas e deprimidas. Mas a felicidade permanente existe. Ela vem quando aprendemos o significado dos acontecimentos em nossa vida.

Encantado com suas palavras, consegui apenas balbuciar antes de sair:

— Obrigado, mestra!

No caminho de volta ao meu hotel, fiquei pensando: “A felicidade não é o que acontece na nossa vida, mas como nós

elaboramos esses acontecimentos, como lidamos com eles e como reagimos a eles”.

A FELICIDADE É UMA EXPERIÊNCIA LIGADA À SABEDORIA

A diferença entre o sábio e o ignorante é que o primeiro sabe aproveitar suas dificuldades para evoluir, enquanto o segundo se sente vítima de seus problemas. Qualquer estúpido pode ser infeliz. Não é necessário alguém especial para ver problemas em qualquer coisa, a qualquer hora. Aliás, há pessoas que não desperdiçam uma oportunidade de sofrimento. Porém, saber transformar pequenas ocorrências em fonte de alegria é habilidade de poucos.

Analisando as palavras da mestra, concluí que, à medida que as pessoas evoluem e amadurecem, passam por quatro fases no processo de percepção da felicidade:

- **PRIMEIRA FASE:** Acontece na infância. A criança concebe a felicidade como o “prazer eterno”. Como vive sempre no presente, a criança sente que a felicidade estará no presente sempre. Ela acredita que esse estado de graça deve fazer parte de todos os momentos de sua vida. É o princípio da busca pelo prazer. Com o tempo, e com as sucessivas frustrações, por meio das experiências que vai vivenciando, ela se tornará um adulto que depositará sua expectativa de felicidade no futuro. Muita gente não ultrapassa essa fase. Quando se sente afetivamente infeliz, continua imaginando que a qualquer momento aparecerá um príncipe encantado para realizar seu sonho de felicidade. Acha, por exemplo, que encontrará um emprego no qual poderá ser feliz diariamente. Quem pensa dessa maneira acredita que as pessoas se dividem em duas categorias: mocinhos e bandidos. Por isso, vive sempre se frustrado, já que é sempre pego de surpresa, e muito desapontado com tudo e com todos.

- **SEGUNDA FASE:** É quando assimilamos nossas frustrações e passamos a acreditar que a vida é apenas uma coleção de momentos felizes. Alguns desistem até de viver um relacionamento consistente e duradouro para procurar prazer em encontros fortuitos. Nesse caso, a felicidade se esvazia porque se restringe a fragmentos de vida. É o caso das pessoas que se sentem felizes somente quando estão à mesa, durante as refeições, ou das que trabalham o mês inteiro, mas apenas se sentem satisfeitas no dia do pagamento. É uma fase de pobreza existencial, pois quem pensa assim acha que a vida é um sofrimento eterno com pequenos momentos de alegria. Se você pensa desse jeito, quero lhe pedir que levante a cabeça e aprenda com o sol, pois ele sempre aparece durante o dia, embora algumas vezes esteja escondido atrás das nuvens.
- **TERCEIRA FASE:** É a fase em que aprendemos que a vida é uma série de ciclos entre celebração e aprendizado, entre instantes de dor e de prazer. Aqui começamos a perceber que é preciso aproveitar não somente os momentos agradáveis, mas também os desagradáveis. Desfrutar dos primeiros e aceitar os recados que a vida nos passa por meio dos segundos. E que desperdiçar qualquer experiência é perder a valiosa chance de crescer como pessoa e sentir que estamos vivos.
- **QUARTA FASE:** É a fase da maturidade, na qual aprendemos que tudo o que acontece em nossa vida tem um sentido de aprimoramento. Nesse estágio de compreensão, paramos de reclamar dos acontecimentos sofridos e simplesmente aprendemos a lição de cada evento doloroso ou prazeroso, evoluindo no que é necessário.
É como a mulher que teve um pai alcoólatra e não pôde fazer nada para impedir que ele se destruísse até a morte. A experiência de impotência quando criança

criou nela uma necessidade patológica de querer salvar alcoólatras. Assim, quando adulta, se envolveu em relacionamentos complicados, com homens que bebiam demais. Tinha compulsão por querer tirar os companheiros do vício. Até que um dia se dá conta de que o pai fez com a própria vida o que quis, e que ela não precisava namorar dependentes do álcool para tentar salvá-los. Quando a consciência chega, a pessoa amadurece e se livra dos padrões destrutivos. É como disse a mestra: a felicidade permanente surge quando entendemos o significado dos acontecimentos em nossa vida e aprendemos tanto com a felicidade quanto com a dor. Se você chegou a esse ponto, que bom! Certamente, já começou a perceber que é o criador dos acontecimentos da sua vida.

Chegando ao hotel, pensei na verdade da frase que diz: *“Quando o discípulo está preparado, o mestre sempre aparece.”* Isso é um fato. O mestre sempre vem, seja na forma de uma mulher francesa, seja na forma do pai, de um colega de trabalho, de um animal de estimação ou de uma criança caminhando pela relva.

O importante é perceber os mestres que ganhamos de presente da vida e não desperdiçar nenhuma chance de aprender com eles.

Mas de nada vale ter mestres sábios e brilhantes se não formos bons discípulos para colocar a sabedoria em prática em nossa vida.

A maior prova de que aprendemos a lição é o quanto conseguimos ser felizes.

Agarre a chance de mudar sua vida

Você é o dono da sua vida.

Coloque na sua cabeça que você pode mudar. A infelicidade é um estilo de vida, uma maneira de olhar o mundo pelo lado contrário. Em vez de você tirar proveito do momento atual, lamenta-se do que poderia ter acontecido ou fica ansioso pelo que poderá acontecer.

Mas você pode trocar de estilo de vida e criar um novo jeito ver o mundo. Agora é hora de viver para valer!

Para que uma mudança ocorra, o primeiro passo é saber onde você está e para onde quer ir, pois enquanto a felicidade é infinita e surpreendente, a infelicidade é óbvia e repetitiva. Para deixar a infelicidade para trás, é preciso reconhecer sua origem e perceber como ela acontece em sua vida, pois ela sempre se reapresenta em padrões definidos.

AS FONTES DA INFELICIDADE

1. Viver condicionado ao passado

Todos nascemos com um potencial infinito de realização. Porém, à medida que somos educados, durante a infância e adolescência, perdemos a rota original da própria existência. Deixamos de fazer aquilo que nos realiza e passamos a agir de acordo com as crenças dos outros: primeiro pais e professores e, depois, toda a sociedade. Nosso objetivo de

vida nos é imposto e passamos a condicionar nosso sucesso ao aplauso das pessoas que nos cercam. Para continuar merecendo essa aprovação, progressivamente abandonamos nossas vocações e passamos a realizar os desejos alheios.

Sua infelicidade nasce e cresce conforme você vai seguindo o que escutava de negativo na infância: seu pai vivia lembrando que a vida era difícil, e fez você acreditar que nunca conseguiria ganhar dinheiro; sua mãe dizia que a vida era carregar pedras, e levou você a não ser capaz de desfrutar suas conquistas; sua tia não cansava de repetir que ninguém valoriza ninguém nessa vida, e fez você viver à caça de aplausos.

Deixe as pessoas do passado no passado! Perdoe-as!

Muitos não avançam na vida por passar o tempo todo culpando as pessoas do passado. Elas fizeram o melhor que podiam. Está na hora de você decidir o que é melhor para sua vida agora e colocá-la no rumo que deseja.

2. Querer agradar e impressionar os outros

A maioria das pessoas vive para ser admirada por uma multidão de olhos vorazes que, muito provavelmente, não irão se cruzar nunca mais. Quando elas param para perceber o rumo que deram à própria vida, verificam que apenas juntaram coisas que não servem para nada.

No propósito de querer agradar aos pais, muita gente abre mão do que realmente importa para si. São as pessoas que desistem de realizar a própria vocação e começam a obter conquistas não para si, mas para os pais. É o caso da criança que não quer estudar balé, mas se rende ao fato de a mãe ter desejado, na juventude, ser bailarina. Para agradar a mãe, começa a colecionar troféus até que um dia conclui que nada daquilo contribuiu para sua felicidade.

Quem consegue realizar as metas de sua alma é feliz e desperta admiração por causa de sua integridade como

pessoa. Porém, quem vive dependendo da admiração alheia sempre será infeliz, porque deixa de lado o compromisso consigo mesmo. Você não vai conseguir ser feliz se valorizar mais a opinião dos outros do que seus próprios sentimentos. Alguns, mesmo se sentindo infelizes, caem na cilada de raciocinar assim: “Se os outros estão aplaudindo é porque estou no caminho certo.” Com isso, só avançam em frustrações.

Você é mais importante que qualquer julgamento alheio. Viva para surpreender a si próprio, e não aos outros. Viva para realizar as metas da sua alma e será feliz. Como bônus, despertará a admiração por causa de sua integridade.

3. Desperdiçar oportunidades

A maioria das pessoas não valoriza as próprias vitórias e costuma jogar fora suas conquistas, desperdiçando oportunidades. Essas pessoas não conseguem aproveitar o tempo, não valorizam o amor, não desenvolvem a capacidade criativa.

Fala-se muito em desperdício material, como o da energia elétrica, da água, do dinheiro. Mas o pior de todos é o desperdício da vida. É triste ver gente que não sabe utilizar os próprios talentos e não os desenvolve. Qualquer tipo de aptidão exige dedicação para desabrochar.

A maioria das pessoas, no entanto, passa pelas oportunidades sem lhes dar atenção. Muitas se arrependem por não ter se dedicado ao grande amor de sua vida; outras, por ter jogado fora preciosas chances profissionais. Só olham para o que não têm e não conseguem aproveitar o que têm.

Há quem sacrifique a vida para conseguir *status* e poder. E acaba vivendo numa grande ilusão. No desejo de conquistar títulos e riqueza, sufoca os sonhos do coração. Acha que vai impressionar os outros desfilando com um carro sofisticado, e não se dá conta de que o que causa a admiração é tão somente o objeto, o carro, e não a pessoa que está ao volante.

Quando alguém se dedica a alimentar ilusões, perde oportunidades. No desejo de conquistar títulos e riqueza, sufoca seus sonhos.

Quem se propõe a apenas acumular dinheiro deixa escapar a chance de conviver com o filho, com a pessoa amada e consigo mesmo. Quem se preocupa muito com segurança, com medo de assalto e de sair de casa ignora as oportunidades profissionais e amorosas que estão fora dos muros da sua segurança.

É comum ouvir: “Ah, se eu soubesse... se eu tivesse... se eu pudesse...”. Precisamos entender que as chances são poucas e, por isso, não podemos perder muito tempo com nossas escolhas. Muitas vezes, a questão resume-se a pegar ou largar, e para isso devemos estar preparados.

Quanto mais rápida for nossa capacidade de analisar e decidir, mais plenamente viveremos. Nossa vida depende muito de nossas decisões, de nossa capacidade de avaliar o que realmente é importante. Por isso, a velocidade para descobrir a importância das coisas pelas quais devemos lutar é fundamental.

4. Colecionar bobagens

Muitos gastam sua vida colecionando bobagens. Grandes coleções de cursos inacabados, de amores frustrados, de projetos engavetados, de centenas de livros não lidos, de relações sem afeto, de sapatos comprados e não usados, de casas de praia abandonadas. Há até quem sinta mais orgulho em mostrar sua coleção de vinhos do que em saboreá-la...

Algumas pessoas se habituaram a colecionar virtudes para conquistar a simpatia alheia, querendo agradar os outros e esquecendo-se de ser elas mesmas.

Essas pessoas não questionam por que fazem essas coleções, nem se elas contribuem para sua felicidade. Então, mantêm guardado esse lixo, e justificam: “Bem, quem sabe um dia eu possa usá-lo.”

É igualmente o caso dos que fazem regime e emagrecem, mas mesmo assim guardam as roupas do tempo em que eram gordos. “Se eu voltar a engordar...”, pensam. Não percebem que aquelas roupas são um incentivo para que voltem a ganhar peso.

É muito importante desfazer-se do desnecessário.

As quinquilharias inúteis ocupam o espaço reservado a novas criações. Por exemplo, quando sofremos uma desilusão amorosa, a frustração ocupa o espaço de um novo amor. Por isso, os japoneses dizem: “Para você beber vinho em uma taça, precisa antes jogar fora o chá”. Limpe sua taça!

Além disso, as quinquilharias consomem a energia necessária para construir coisas novas. Ficar remoendo o passado, lamentando o que poderia ter sido feito e não foi, apenas desvia a atenção do presente, onde realmente as coisas acontecem.

As quinquilharias também criam ilusões. Levam a pensar: “Se eu tivesse me dedicado mais, tido mais suporte, o resultado seria diferente.” Pura ilusão. O que já foi, já foi. O importante é fazer a limpeza. Em casa, no escritório e, principalmente, no coração.

Mas não confunda: colecionar quinquilharias que não levam a nada é completamente diferente de colecionar boas recordações, momentos de intimidade, superações de desafios e aproximação de amigos; coisas que, de fato, ajudam-nos a encontrar a felicidade.

OS TRÊS MITOS DA INFELICIDADE

Todo indivíduo necessita de três alimentos vitais para a alma. Esses alimentos são:

1. CONFIANÇA – o alimento para fortalecer a fé.
2. REALIZAÇÃO – o alimento para aumentar o poder de alcançar resultados.