

As 10 Chaves Para a Felicidade



CELINE CLAIRE



**As 10 Chaves Para a
Felicidade:**

**Formas Simples de Ser Feliz
e Desfrutar da Vida Não
Importando as
Circunstâncias**

©CELINE CLAIRE 2022

Autora: Celine Claire

Tradutor: Gustavo Suna Lyra

Índice

As 10 Chaves Para a Felicidade:

Todos os direitos reservados. Distribuição e reprodução deste material são proibidas. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada num sistema de recuperação ou transmitida por quai...

Capítulo 1

Capítulo 2

Capítulo 3

Capítulo 4

Capítulo 5

Capítulo 6

Capítulo 7

Capítulo 8

Capítulo 9

Capítulo 10

Capítulo 11

Capítulo 12

Capítulo 1

Introdução

A felicidade é a pedra fundamental que influencia a qualidade de vida. Conhece alguém que mora numa pequena casa e tem um carro velho? Eles podem não ser ricos em termos materiais, mas eles são milionários em sua felicidade.

Todos nós passamos por coisas na vida que gostaríamos de não ter de fazer. Isso pode mudar como nos sentimos e aparentamos. Apesar disso, você tem a escolha de passar a vida miserável ou feliz. Você é a única pessoa em controle disso. Há muitas variáveis na vida que você não pode controlar, mas a sua felicidade não deve nunca estar nas mãos de outrem.

Uma das maiores barreiras para felicidade real é o fato de vivermos numa sociedade que encoraja a salvação através de bens materiais. Depois nós comparamos aquilo que temos com o que os outros ao nosso redor têm. Se eles, nós podemos nos

sentir inferiores. Isso pode realmente influenciar o nível de felicidade experienciada.

Estar muito ocupado também pode empurrar a felicidade para o segundo plano. Se você está sempre trabalhando, cheio de tarefas, você pode acabar sem tempo para você mesmo e para aproveitar a vida. Vá devagar e foque naquilo que realmente importa para você. Não há por que trabalhar sem parar ou fazer tudo sozinho.

A Comunicação é importante para a verdadeira felicidade acontecer. Se você não compartilha com outros o que você quer ou o que você não tolera, eles não vão saber. Nunca peça desculpas por impor alguns limites para que você seja feliz nos seus relacionamentos.

Antes que você possa ser realmente feliz, você tem que pensar o que o é felicidade para você. O seu significado de felicidade por ser bem diferente do que os outros pensam. Uma vez que você tenha identificado isso, você pode trabalhar para melhorar seu gerenciamento de tempo, comunicação e e essas mudanças vão te permitir chegar lá. Interpretações equivocadas podem te impedir de ser feliz, não seja o seu pior inimigo.

Você pode dizer que não consegue fazer nada em relação às pessoas horríveis ao seu redor. Embora seja verdade até um certo ponto, você não deve deixar a negatividade te afundar ao mesmo nível deles. Você precisa ser feliz com a pessoa que você vê no espelho e quem você pensa que é.

Não é possível ser feliz o tempo todo, mas você pode ser feliz a maior parte do tempo. Também é possível usar a felicidade para ajudar a atravessar os tempos mais difíceis da sua vida. À medida que você lê os capítulos, você pode identificar algumas armadilhas que estão te atrasando.

Você também pode se tornar empoderado de ideias e conceitos que você pode implementar no seu dia a dia. Ao fazer isso, esses conceitos vão se tornar um hábito e fazer parte da sua vida todos os dias.

Estar no controle quando o assunto é a sua felicidade é importante. Você não pode só relaxar e esperar que as coisas vão acontecer sozinhas. Os dias viram semanas, meses, anos! Você quer gatar seu tempo se sentindo como você se sente agora ou você quer gozar deles vivendo sua vida ao máximo?

A perspectiva geral da sua vida é um grande fator quando o assunto é felicidade. Você não precisa ter o melhor carro ou a maior casa da rua. Você não precisa ser CEO de uma empresa. Definir sua vida através de bens materiais pode inibir a verdadeira felicidade.

A qualidade dos seus relacionamentos com família, amigos, colegas de trabalho e com quem você se relaciona, no geral, também influencia quão feliz você é. É hora de olhar para esses relacionamentos e entender quão reflexivos eles são. Seus

relacionamentos devem te ajudar a se sentir seguro e satisfeito. Se você costuma se sentir ansioso, triste ou com raiva, você precisa mudá-los.

Estudos mostram que pessoas felizes tendem a se dar melhor em todas as áreas da vida. Eles ficam menos doentes, têm menos problemas com filhos ou divórcios. Eles também costumam se dar melhor no trabalho porque o chefe percebe que eles estão felizes por estar ali.

Você pode fazer mudanças na sua vida que vão trazer felicidade agora. Não importa onde você vive, quanto dinheiro você ganha por mês ou quão velho você é. Nunca é tarde para ser feliz e aproveitar a vida. Essas 10 chaves para a felicidade vão te ajudar a encontrar o caminho que vai tornar esse sonho uma realidade.

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>