



FELICIDADE ONDE ESTÁS?



Por Dr. Rui Moreira
Psiquiatria CSB
Clínica for Happiness

Na felicidade, como em muitas outras coisas, adotamos uma atitude mais expectante do que atuante. Esperamos que ela aconteça, que algo surja, que alguém faça qualquer coisa. Por vezes, os acontecimentos negativos do passado invadem a nossa memória e acabam por dominar a nossa vida. São assuntos íntimos que, no dia a dia, fazem prevalecer as emoções negativas que nos fazem sofrer, transformando-nos em pessoas azedas, maldispostas e infelizes.

TRANSFORMAR SITUAÇÕES NEGATIVAS EM OPORTUNIDADES PARA MUDAR

Muitas vezes, precisamos dos outros, desejamos que alguém nos escute e nos ajude a ver de outro modo as mesmas coisas, aquelas que nos estão a derrotar e a fazer infelizes. Os amigos são um auxílio da maior relevância, mas, por vezes, impõe-se um apoio especializado, um profissional que nos ajude a refletir e a tomar as melhores opções. Apesar de doloroso, o processo de procura interior faz-nos compreender que todas as coisas têm um lado positivo e podem constituir um desafio, transformando situações negativas em oportunidades para mudar.

OLHAR PARA FORA, PARA OS OUTROS, PARA O MUNDO E DARMO-NOS MENOS IMPORTÂNCIA

Os caminhos para a felicidade, como todos os percursos existenciais, têm obstáculos e dificuldades, mas a maior delas reside em cada um de nós. Torna-se imperioso olhar para fora, para os outros, para o mundo, darmo-nos menos importância. A felicidade é um caminho, possivelmente, para percorrer devagar, prestando atenção ao que nos rodeia, olhando, escutando, fazendo o bem.

“Saber encontrar a alegria na alegria dos outros, é o segredo da felicidade”

George Bernanos

