

Vida 360°: dicas para ser feliz!



Vida 360°: dicas para ser feliz!



Todos os direitos reservados.

**Proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem
autorização expressa do autor (art. 184 do Código Penal e
Lei no 9.610, de 19 de fevereiro de 1998).**

Revisão:

Luzinete da Silva Mussi

Léo Ricardo Mussi

Mussi, Lúcio Júnior

Vida 360º: dicas para ser feliz. Lúcio Mussi Júnior. 1 ed. – Sinop-MT:

Instituto Saber, 2020.

34 p.

ISBN: 978-65-87333-00-7

1.Autoajuda I. Título.

CDD – 158.1

Ebook gratuito oferecido por:



VIVO  66 9 9616-2930

livros@isciweb.com.br

isciweb.com.br

Cursos a distância reconhecidos pelo MEC

- **Faculdade** (Graduação) e **2ª Licenciatura**
- **PÓS-GRADUAÇÃO**
- **Revista Científica / publicação de artigos**
- **Publicação de livros digitais**

Sumário:

- Uma reflexão além do superficial 5
- A roda da vida 7
- Fortalecendo as áreas com pontuação baixa 12

- Uma reflexão além do superficial:

Quando o tolo encontra diferenças, percebe que uns são melhores que outros. Quando o sábio encontra diferenças, percebe que somos todos complementares.

Somos todos iguais no que nos torna humanos, nossas particularidades só tendem a facilitar a estruturação social. Quando entendermos que a vida em sociedade não seria possível se todos fôssemos iguais, o respeito mútuo prevalecerá e poderemos encontrar a felicidade sendo cada um de nós o que realmente somos. Então não sentiremos obrigação de sermos mais e nem o medo de sermos menos, já que nos veremos como partes equivalentes de um universo perfeito.

A roda da vida!

Nesta obra, convidamos o leitor(a) a fazer uma autoanálise através de uma ferramenta muito utilizada atualmente: a roda da vida.

Esta dinâmica consiste em elencar as principais áreas da vida humana e ajudá-lo a identificar quais áreas carecem de atenção para que se possa encontrar o equilíbrio e conseqüentemente uma vida mais feliz e saudável.

Buscamos adaptar a roda da vida apresentada por Rhandy di Stéfano em seu livro “Manual do Sucesso Total”, de modo que você possa fazer uso deste recurso de forma rápida e prática.

Após o exercício trazemos dicas para fortalecer cada área de sua vida.

Para melhor visualização em telas de celulares, transformamos a roda no gráfico a seguir.

10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Família	Amor	Social	Lazer	Saúde	Carreira	Finanças	Intelectual	Emocional	Espiritual

Seja sincero com você mesmo e marque uma nota de 1 a 10 para cada área de sua vida.

Se você imprimiu esta página, marque x nos números. Caso contrário anote as notas em um papel.

Na página seguinte temos as orientações que você deve seguir para atribuição das notas.

- **Família:** vocês se entendem? Conversam? Discutem? Se divertem juntos? Se ajudam? Quanto melhor o convívio maior a nota.
- **Amor:** existe reciprocidade? Preocupação um com o outro? Momentos felizes? Brigas? Caso não esteja em um relacionamento amoroso de uma nota com relação a sua satisfação em estar sozinho no momento.
- **Social:** pense em seu convívio com as pessoas de fora de sua família. Você tem facilidade ou dificuldade para interagir? Gosta de estar em locais públicos ou foge das pessoas? Tem mais amigos ou inimigos?
- **Lazer:** você se diverte? Faz coisas de que gosta? Ou só pensa em trabalho? Ou passa o tempo livre em frente a TV?
- **Saúde:** você descansa o suficiente? Se alimenta bem? Faz exercícios físicos regulares? Está bem fisicamente?

- **Carreira:** gosta de seu trabalho? Sente-se bem com o que faz? Está satisfeito com sua remuneração?
- **Finanças:** suas contas estão em dia? Tem mensalmente o dinheiro suficiente para manter suas despesas?
- **Intelectual:** costuma ler? Pesquisar? Aprender coisas novas?
- **Emocional:** está emocionalmente equilibrado? Perde a paciência com facilidade? Sente muita tristeza, medo ou raiva?
- **Espiritual:** como está se relacionando com sua espiritualidade (com sua fé seja ela qual for)?

isciweb.com.br/livros

Estas respostas servem para te mostrar como você está em cada área de sua vida.

O ideal é que busquemos o equilíbrio. Com a ajuda das dicas do próximo capítulo procure fortalecer as áreas cujas notas foram baixas e esteja certo: você tem o poder de melhorar sua vida. Sempre!

isciweb.com.br/livros

Fortalecendo as áreas com pontuação baixa:



Comece fazendo o que é necessário, depois o que é possível, e de repente você estará fazendo o impossível.

São Francisco de Assis

Família!

A Sociologia vê as famílias como as células fundamentais da sociedade. Embora a estrutura familiar dos brasileiros tenha sofrido diversas alterações nas últimas décadas ela continua e continuará desempenhando um papel de base em nossa organização social.

Segundo Gandhi, “Você deve ser a mudança que você quer para o mundo.”

Se você busca mudanças por parte das pessoas que convivem contigo, deve vivenciar a mudança em você mesmo primeiro.

Perceba que cada indivíduo de uma família tem suas particularidades e o que traz satisfação a um, pode trazer desconforto a outro. São justamente esses conflitos de interesses que geram desavenças.

Buscar um meio termo que possa contentar (ao menos parcialmente) os envolvidos é sempre a melhor opção.

Para Gisela Valin (terapeuta e youtuber) em parte das famílias não é possível que os indivíduos compartilhem muito de seus sentimentos. Para ela, existem diferenças energéticas, culturais e de valores que devem ser respeitadas. Se enfrentar dificuldades de interação com um (ou mais) de seus familiares, respeite a individualidade dele (e a sua) e quando estiverem em contato, busque focar em assuntos sobre os quais vocês concordem. Não tente mudar o outro e nem mude sua opinião se não estiver convencido, mas seja diplomático(a), evite discussões infrutíferas.

Uma questão de grande importância no quesito família é a relação entre pais e filhos.

Caso você seja o(a) filho(a) tente enxergar além das ordens de seus pais. Na maioria das vezes verá que por trás da “implicância” existe a preocupação com seu bem estar e seu futuro.

Se você é a mãe (ou pai) entenda que revolta e rebeldia são reações naturais quando a pessoa sente-se pressionada. Esteja certo de que a revolta não é com você, mas ainda que seja, não é contra sua pessoa e sim contra a figura de “chefe” que você está representando.

Tente criar “normas da casa” para que todos sigam, assim já fica determinado de antemão o que seus filhos podem ou não fazer. Isso diminui a ansiedade de ter que decidir tudo em cima da hora.

Procure refletir antes de se posicionar frente a seus filhos, só diga “não” se realmente for preciso, as vezes os pais se acostumam a dizer “não” pra tudo. Isso é muito ruim, parece perseguição. Mas quando tiver que dizer “não”, seja firme e mantenha a calma mesmo que seu filho (ou filha) se descontrole. Discussões descontroladas diminuem sua autoridade.

Blanchard em seu livro “O gerente minuto” afirma que uma chamada de atenção não deve ultrapassar um minuto. Segundo o autor, quanto mais longa é uma repreensão, mas enfadonha e menos eficiente ela se torna. Ele ainda afirma que você deve elogiar em público e repreender em particular.

As pessoas esquecerão o que você disse, as pessoas esquecerão o que você fez. Mas elas nunca esquecerão como você as fez sentir.

Carl W. Buehner

Amor!

O ponto forte desse quesito é entender que existe uma pessoa nesse mundo com qual você deverá passar todos os dias de sua vida. Sua felicidade depende de encontrar essa pessoa.

Sim, essa pessoa é você mesma(o). Você pode fugir do mundo inteiro, mas não conseguirá fugir de si e nem tampouco de sua consciência.

Acredite, o primeiro passo é se encontrar. Procure entender suas ações, o que as motivam. Entenda o que te faz sorrir e o que te faz triste.

Primeiro encontre a felicidade dentro de você! Mas se a tristeza prevalecer, busque ajuda (psicanalista, psicólogo, psiquiatra...). Você não tem que sofrer sozinha(o).

Ninguém tem o poder ou a obrigação de fazer outra pessoa feliz. Uma jornada a dois só será plena se vocês forem felizes juntos.

Os estudiosos de Física Quântica afirmam que pensamentos geram emoções, emoções geram energia e a energia atrai mais energia que vibre na mesma frequência.

De acordo com essa teoria, uma pessoa que está angustiada ou sentindo solidão só atrai mais angustia e solidão. Pense no amor e não na falta dele. Pense que está prestes a encontrar alguém que será tudo que você sonha, sinta isso.

Um fator importante é não se empolgar a ponto de não ser capaz de analisar as atitudes do parceiro. Algumas atitudes demonstram possessividade e não amor. Observe sinais de agressividade, indiferença, narcisismo, entre outros. Se uma pessoa não se preocupa quando você sofre, ela definitivamente não gosta de você.

Se esse for o caso, saia da relação o quanto antes. Cuide de você, melhore como ser humano e verá como vai atrair pessoas melhores para sua vida.

Fechando esse assunto, vale lembrar que você tem o poder de amar ou odiar alguém e, embora fazer isso conscientemente possa ser perigoso, deixar algo assim sem controle pode ser ainda pior.

Quando você foca nos defeitos de uma pessoa (preferencialmente em coisas que te irritam) a tendência é que ache cada vez mais defeitos até que o convívio torne-se insuportável. É como uma auto-hipnose. Se focar nos pontos positivos, que te agradam, certamente começará a encontrar muitos outros pontos positivos e irá ignorar os pontos negativos.

Isso vale para todos os tipos de relacionamentos (amoroso, familiar, profissional...).

A dica é tentar “manter os pés no chão” e enxergar o todo, a realidade, o lado bom e o ruim de cada um. Afinal todos somos humanos.

Social!

A questão do convívio social envolve em primeiro lugar a aceitação. Aceite que a outra pessoa pode ser o que ela quiser, desde que isso não prejudique mais ninguém além dela mesma.

Se uma pessoa se comporta como um idiota, ela tem todo o direito de ser um idiota e você tem o direito de evitar o convívio com ela. Simples assim. Não confronte, faça como a água, contorne o obstáculo e siga seu caminho.

O problema é quando você não pode evitar o convívio. Nesse caso procure ser o mais superficial e profissional possível. Tente não se envolver com os comentários da pessoa e não aceite que ela invada sua privacidade. Se preciso, deixe sem resposta e leve o assunto novamente para o profissional.

Claro que na prática pode ser complicado o entendimento, mas tente ser diplomática(o), mas firme.

Lazer!

Esta é definitivamente uma parte boa da vida que muita gente negligencia. Seres humanos precisam mudar um pouco o foco. Quando focamos só em trabalho (ou estudo) nosso rendimento cai gradativamente.

Passear, se divertir, jogar (de maneira saudável), ter contato com a natureza, se dedicar a um hobby... tudo isso é importante para o cérebro e para o equilíbrio emocional.

isciweb.com.br/livros

Saúde!

A grosso modo, podemos dizer que a manutenção da saúde física e mental de um indivíduo dependem principalmente de três fatores:

- alimentação;
- atividade física;
- descanso.

Cuide de sua alimentação, faça atividades físicas regulares e reserve o tempo suficiente para o descanso.

Acredite, isso fará uma diferença enorme em sua qualidade de vida.

Carreira!

Algumas correntes filosóficas afirmam que cada ser humano no planeta traz consigo um objetivo específico. Uma tarefa que busca cumprir na sociedade. Desta forma, os que encontram e desempenham sua tarefa, vivenciam a verdadeira realização profissional e dão o melhor de si à sociedade.

Bob Proctor afirma que a sua renda varia de acordo com 3 fatores:

- o quanto a sociedade necessita do trabalho que você desempenha;
- o quão bem você desempenha seu trabalho;
- a dificuldade que existe em te substituir.

Alberto Dell'Isola, um dos mais renomados hipnoterapeutas brasileiros, destaca a importância do indivíduo desempenhar uma atividade laborativa que lhe traga satisfação para a manutenção de seu equilíbrio psicológico.

Steve Jobs mencionou em um de seus discursos que as pessoas deveriam olhar no espelho pela manhã e perguntar a si mesmas: - Se esse fosse meu último dia de vida, faria o que vou fazer hoje?

Ele afirma que se a resposta for negativa por vários dias seguidos, então algo precisa ser mudado.

Contudo, podemos afirmar de maneira geral, que um cidadão brasileiro, hoje, possui uma liberdade relativamente satisfatória para escolher a profissão que lhe seja mais adequada. Inclusive mudar de profissão, mesmo depois de inserido no mercado de trabalho.

Portanto, se não está satisfeito, mude. Mude de emprego, mude de profissão se preciso, mas mude. Procure uma atividade que lhe traga satisfação, uma atividade que lhe traga a remuneração de que necessita, uma atividade com a qual possa sentir que está contribuindo com o funcionamento da sociedade. Dedique-se, estude e seja realmente bom no que faz.

Finanças!

Embora nossa finança tenha certa ligação com nossa carreira, ela depende muito mais de como se gasta o dinheiro do que da quantidade de dinheiro que se ganha.

Não importa se você ganha um ou 50 salários mínimos por mês, se gastar mais do que ganha estará se endividando e suas finanças estarão desequilibradas. Lembre-se também de que, quanto maior for sua renda, maior será sua capacidade de endividamento.

Não importa qual seja sua renda, você deve equilibrar receita (o dinheiro que entra) e gastos (o dinheiro que sai). Só assim terá equilíbrio financeiro.

Caso seu dinheiro esteja insuficiente para fazer o que precisa ou deseja, o problema está em um dos dois pontos a seguir (ou nos dois): está gastando demais ou seu emprego (ou profissão) não gera a renda de que necessita. Nos dois casos, mudanças são necessárias.

Intelectual!

A ativação da área intelectual relaciona-se bastante com cultura. Seria a leitura de bons livros, ouvir boas músicas, ter contato com todo o tipo de arte.

Ao ler você melhora o raciocínio, amplia seu conhecimento, aumenta seu vocabulário, melhora sua fala...

Ao apreciar um quadro ou uma escultura a pessoa sente emoções novas, conhece novos pontos de vista, ressignifica conceitos e valores.

Conhecendo novas culturas expandimos nossa consciência.

A mente que se abre
a uma nova ideia
jamais voltará ao seu
tamanho original.

Albert Einstein

iscweb.com.br/nivos

Emocional!

Nosso estado emocional afeta diretamente todos os aspectos de nossas vidas e se mostra mais impactante sobre nossos relacionamentos interpessoais.

Estar equilibrado emocionalmente não significa aceitar com mansidão tudo o que acontece (e que fazem) a nossa volta, ao contrário, significa não perder a razão (e a paciência) apesar do que acontece (e fazem) a nossa volta.

Se você acredita que estando “nervoso” estará mais preparado para um conflito, tente resolver uma equação matemática em um momento em que esteja “vermelho” de raiva.

isciweb.com.br/livros

A principal diferença entre responder e reagir está no fato de serem necessários apenas instintos para reagir, mas ser preciso pensar para responder. (autor desconhecido).

O IBC (Instituto Brasileiro de Coaching) destaca 5 sintomas de desequilíbrio emocional:

1- Problemas para se concentrar.

2- Irritabilidade: as situações adversas o irritam de um minuto para outro.

3- Insônia: começa a aparecer dificuldades para dormir e sono sem qualidade.

4- Descontrole: desencadeado pela irritação, impede a pessoa de agir com razão e as decisões passam a ser guiadas pela emoção do momento.

5- Dores: aparecem dores sem explicação.

Quem conhece os outros é inteligente. Quem conhece a si mesmo é iluminado. Quem vence os outros é forte. Quem vence a si mesmo é invencível. (Lao-Tsé)

Algumas dicas importantes:

- 1- Tente filtrar o que é realmente importante e ignorar o resto. Se alguém próximo quer agir como um idiota, isso é direito dele. Não tente concertar o mundo, você nem sabe se está certo mesmo.**
- 2- Procure separar o máximo possível o trabalho da vida pessoal. O que acontece na empresa é problema da empresa e deve ser resolvido lá (no horário de trabalho).**
- 3- Respeito e amor são os pilares da relação familiar. Respeite sua família e também não aceite desrespeito por parte deles. Os piores ferimentos ocorrem na “alma” e não no corpo.**
- 4- Não leve ofensas e indiretas pelo lado pessoal. Na maioria das vezes os ataques são para a função que você ocupa e não para sua pessoa.**
- 5- Descanse e se alimente bem. Também tenha laser, hobbies... até as máquinas têm limites.**
- 6- Sim, contar até 10 respirando fundo também ajuda.**
- 7- Ao fim do dia pense em suas atitudes. Você pode ser o que quiser, até mesmo um tirano. Mas se foi um, mesmo se esforçando pra ser diferente, procure ajuda profissional. Você tem o direito de ser e fazer feliz.**

8- Entenda que nada é eterno, muito menos seres humanos. Sempre chega o momento em que carros, casas, posição social, poder... tudo perde o sentido. Nessa hora você partirá com seus sentimentos e memórias. Só isso e tudo isso.



**“TUDO O QUE COMEÇA COM
RAIVA, ACABA EM
VERGONHA.
NÃO AJA SEM PENSAR
MAS SEMPRE PENSE
PARA AGIR”**



Espiritual!

Sim! Certamente este é um dos temas mais polêmicos. Mas não se preocupe tanto agora. Não vamos falar propriamente de religião, ou que você deva seguir uma, muito menos que uma seja ou possa um dia ser melhor que outra.

Diremos apenas que, se você está buscando com seriedade expandir sua consciência. Se você chega ao final de um dia e se questiona sobre o que fez de realmente bom para o mundo e se vai fechar os olhos como um ser melhor do que aquele que os abriu pela manhã. Se você respeita o próximo e suas crenças assim como procura que te respeitem e respeitem suas crenças. Se você consegue olhar para uma criança e enxergar uma criatura que precisa de educação, mas também de amor, respeito e cuidado...

Bom, acredito que já seja possível perceber a ideia que tentamos passar... Você pode ser espiritualizado independente de sua religião, ou do fato de seguir uma ou não.



SCIWEB.COM.BR/IVROS

Esta frase pode parecer estranha em um primeiro momento. Mas tente pensar que uma pessoa que necessita de um guia lembrando-lhe a todo instante de como deve proceder, então essa pessoa não sabe fazer o bem, apenas segue ordens.

**Me esforço para ser melhor a cada dia. Pois
bondade também se aprende.**

Cora Coralina



A melhor maneira de predizer o futuro é criá-lo.

Peter Drucker