

Saiba como melhorar sempre

20 REGRAS PARA A VIDA

*O que podemos aprender com os
maiores pensadores que existiram.*

DR. SANDRO GONÇALVES

20 regras para a vida

Dr. Sandro Gonçalves

20 regras

Para a

Vida

*O que podemos aprender com os
maiores pensadores que existiram.*

Honestidade e Transparência: Pague o Quanto Você Quiser

Eu decidi fazer algo diferente com este livro. Ao invés de fixar um preço, escolhi confiar em você e oferecer o conteúdo no formato "pague o quanto você quiser". Isso é uma demonstração da minha confiança na sua honestidade e no valor que você verá no material. Acredito que esse livro pode agregar muito à sua vida, e espero que você considere retribuir de forma justa.

Este livro foi criado com bastante dedicação e pesquisa, trazendo conteúdo de alta qualidade e complexidade.

Levando em consideração que o quanto este livro pode te ajudar em seu desenvolvimento pessoal sugiro um preço de **R\$6,90** como referência, levando em conta o esforço envolvido na criação e o impacto que ele pode ter. No entanto, a decisão é sua — contribua com o que achar justo!

Para pagamento, utilize estes dados:

Qrcode pix:



Chave Pix: honestebook@gmail.com

Obrigado por apoiar este projeto e por valorizar o conhecimento. Sua contribuição nos ajuda a continuar produzindo conteúdos como este!

PROPOSTA

Esta obra foi escrita para que você possa evoluir com os ensinamentos dos maiores pensadores que já existiram.

Este livro conta com o estudo de frases deixadas por grandes nomes como Platão, Chaplin, Dalai Lama, Gandhi, dentre outras figuras marcantes que deixaram a marca na história.

Todas as frases foram devidamente selecionadas para que você possa evoluir como pessoa, aprendendo sempre a alcançar a felicidade através da evolução constante.

Este livro pode e deve ser lido por todos os leitores, independentemente de sua idade, crença, cor, opção sexual ou situação financeira, pois todas as palavras deste livro foram minuciosamente escolhidas para que sua experiência seja marcante para toda sua vida.

Análises do autor sobre felicidade, espiritualidade, resiliência, amizade, solidariedade serão abordadas nesta leitura, fazendo com que você se sinta em uma verdadeira aula com os maiores nomes que já existiram.

Aproveite a leitura.

DO AUTOR.

Dr. Sandro Lúcio Gonçalves nasceu em Orizona/Goiás em 15 de fevereiro de 1982, filho da dona Maria, dona de casa bem brava e do Tião, um lavrador muito sistemático.

Enquanto ainda tinha 2 anos de idade seus pais se mudaram para a cidade de Caldas Novas/GO, pobres e sem recursos, chegaram a viver em um barraco de lona improvisado até que conseguiram moradia em uma fábrica de gesso de um tio que era irmão de seu pai.

Por ser de família muito humilde, teve que começar a trabalhar logo cedo, e aos 10 anos de idade já ajudava sua família vendendo hortaliças na rua, para complementar a renda.

Aos 14 anos mudou-se para a zona rural, onde ele precisava andar cerca de 8 km a pé para poder frequentar a escola pública buscando sempre ser uma pessoa melhor.

Desde criança sempre gostou muito de ler e já declarava seu desejo de ser advogado, sendo que este era um sonho que lhe parecia muito distante devido às dificuldades financeiras que passava.

Em 1999 terminou o ensino médio e mudou-se para Araguari/MG onde foi trabalhar de gesseiro na construção civil, e logo no próximo ano conheceu a Francielli, sendo esta a mulher que ele escolheu para passar o resto de sua vida.

Depois veio a sua primeira filha Alessandra e posteriormente a Anna Clara, que são seus maiores orgulhos.

Em 2005, mediante ajuda dos avós maternos de sua esposa, o Zezinho (*im memorian*) e a Dona Geralda, e de sua Sogra Solange, começou o curso de direito, onde prometeu em juramento diante de Santo Yvo a cuidar dos mais necessitados.

20 regras para a vida

Formou-se em 2010, tendo sido aprovado com louvor na prova da Ordem dos Advogados do Brasil e em diversos concursos públicos, e sempre se preocupou em cada dia adquirir mais conhecimento.

Logo em 2011 foi homenageado como advogado revelação pela OAB/MG 47º Subseção, tendo se especializado em planejamento Tributário pela Faculdade Sul Mineira e em advocacia Tributária pela Faculdade Ebradi (Escola Brasileira de Direito), onde se formou com nota máxima em todas as disciplinas, tendo sido orientado pelo Renomado Jurista Ives Gandra Martins.

Em 2017 iniciou seus estudos pela Harvard University, tendo se certificado em contratos legais, título que tem muito orgulho de ter conquistado.

Em 2020 devido à pandemia criou seu canal no youtube para trazer orientações jurídicas à população Brasileira, e hoje conta com mais de 780 mil inscritos e mais de 195 milhões de visualizações.

Foi idealizador de vários projetos de lei, dentre eles o 14º salário para aposentados e pensionistas, Margem social, PEC da pauta popular, dentre outras.

Em 2021 foi homenageado pela Câmara dos deputados pelos relevantes serviços prestados aos aposentados e pensionistas, e em 2022 foi homenageado pela Assembléia Legislativa do Rio Grande do Sul como um dos grandes expoentes na luta pelos aposentados.

Atualmente faz mestrado em *international business* pela Master University Science Technology of Miami, e está concluindo o último semestre do curso de Filosofia da Universidade Ibra de Minas Gerais.

E sem sombra de dúvidas, apaixonado pela vida.

1 - Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim.

James R. Sherman.



Embora esta frase seja comumente atribuída a Chico Xavier ou a São Francisco de Assis, na verdade esta célebre frase pertence ao escritor James R. Sherman, e foi publicada no livro “Rejection”, em 1982, ano de meu nascimento, por isto dou início ao nosso livro com esta frase que simboliza o renascimento.

20 regras para a vida

Para refletir:

A partir da leitura da frase acima, é possível perceber a renovação que ocorre quando um indivíduo reconhece que para ser uma pessoa mais feliz ela tem que passar por uma mudança de mentalidade.

Ninguém tem o poder de mudar o passado. Entretanto, para alcançar a felicidade é necessário deixar as mágoas e erros cometidos para trás e recomeçar mudando o foco das suas escolhas, para enfim recomeçar uma nova vida.

Por lógica é importante entendermos que o passado não pode ser apagado, mas as cicatrizes deixadas devem ser encaradas como uma lembrança de que aquilo que te feriu não foi forte o suficiente para te derrotar.

Ao recomeçar em busca da felicidade, não repita as ações que te levaram aos erros do passado, pois não é possível realizar os mesmos atos e obter resultados diferentes.

2 - Imagine uma nova história para sua vida e acredite nela.

Paulo Coelho



Paulo Coelho de Souza é um escritor brasileiro. Escritor do livro *O Alquimista* que é considerado um dos mais importantes livros do mundo e já vendeu mais de 150 milhões de cópias, superando livros como *O Senhor dos Anéis* e *O Pequeno Príncipe*. (Wikipédia).

20 regras para a vida

Para refletir:

Esta frase, embora também seja relacionada à recomeço, assim como a frase anterior, tem uma conotação ainda mais forte, pois ela aborda dois pontos-chaves para a felicidade, ou seja, o sonho e a fé.

Sonhar é a sensível arte de projetar na mente algo feliz que ainda não aconteceu, mas poderá acontecer.

Uma vida sem sonhos é uma vida vazia, pois sonhar é a melhor forma de manter a chama da esperança acesa.

A esperança por sua vez, é a fusão do sonho e fé, pois no sonho eu mentalizo a felicidade, e a partir da fé eu torno o sonho realizável.

Ora meu caro leitor, se você busca a felicidade, você precisa usar a lei da atração a seu favor e imaginar uma história próspera e abundante para sua vida, mas essa nova história precisa ser algo concreto, palpável e que possa ser realizável.

Após mentalizar o que você realmente deseja, chega o momento de Colocar sua fé em ação e desejar com todas suas forças para que aquilo se realize.

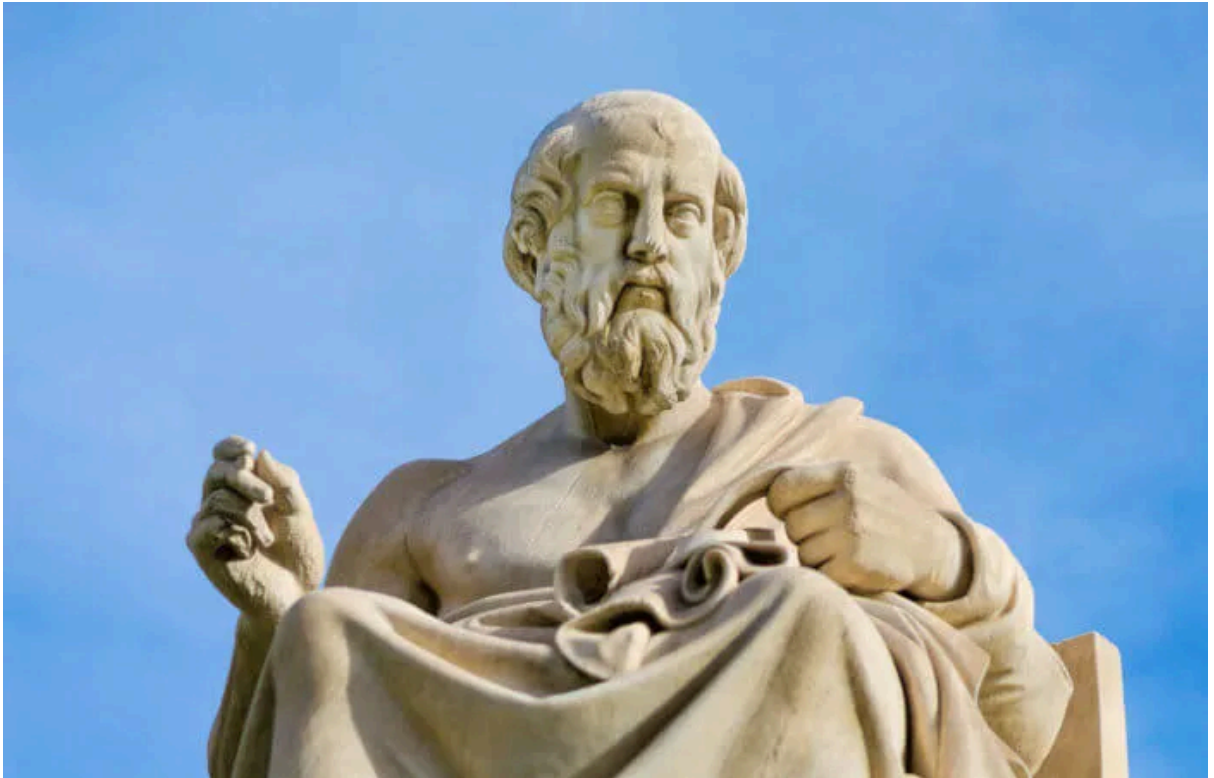
Assim, depois da leitura destas duas frases, você já entendeu que necessita da mudança, e que precisa saber qual é a mudança que você precisa, e que somente a sua fé, torna essa mudança possível.

-

20 regras para a vida

3 - Não espere por uma crise para descobrir o que é importante em sua vida.

Platão



Platão foi um filósofo e matemático do período clássico da Grécia Antiga, autor de diversos diálogos filosóficos e fundador da Academia em Atenas, a primeira instituição de educação superior do mundo ocidental. (Wikipédia) Platão foi discípulo de Sócrates que proferiu a frase "conhece a ti mesmo".

20 regras para a vida

Para refletir:

Platão também foi o autor da célebre frase: "Tente mover o mundo – o primeiro passo será se mover a si mesmo", que nos ensina que a mudança deve partir de dentro da nossa alma.

É muito comum que os seres humanos entrem na zona de conforto e não dêem a devida atenção ao mundo que lhes rodeia por vivermos em um mundo caótico, cheio de problemas e dificuldades, o indivíduo às vezes não consegue fazer uma autoavaliação sobre o que é realmente importante.

É comum o ser humano dar valor a algo somente depois que perde, pois os indivíduos tendem a tocar a vida no "piloto automático", isto é, às vezes agem sem ter a direção da sua própria vida.

Portanto, se você sente que está prestes a perder algo que lhe é muito caro, pare agora e comece a encarar sua vida como um jardim, regando as plantas que lhe são mais importantes, e retirando as ervas daninhas que rodeiam sua vida.

A felicidade às vezes se apresenta nas pequenas coisas, contudo em alguns momentos estamos ocupados demais para perceber isso e a deixamos escoar por entre nossos dedos.

20 regras para a vida

4 - A persistência é o caminho do êxito.

Charles Chaplin.



Charles Chaplin (1889-1977) foi o mais famoso artista cinematográfico da era do cinema mudo e deixou grandes obras à humanidade.

20 regras para a vida

Para refletir:

É muito comum que as pessoas se deixem abater pelas dificuldades apresentadas durante a caminhada, pois o que muitos insistem em ignorar é que não é possível fazer uma caminhada sem dar o primeiro passo.

Assim, você precisa percorrer a vontade de mudar, necessita saber qual a mudança que você espera, sempre ter muita fé que é possível alcançar a felicidade, e por fim, é indispensável que você tenha muita persistência para chegar até a mudança que você espera.

Não é possível chegar ao ponto final sem que a jornada tenha sido devidamente percorrida, por isto, mantenha-se sempre focado no lugar em que você quer chegar, independentemente de quantos obstáculos irão surgir diante de você.

Tenha um propósito a ser alcançado e sempre foque neste propósito, pois sem uma direção você não irá conseguir chegar a lugar nenhum. Passe a ter todos os seus objetivos de vida sempre muito bem definidos para que a mudança realmente ocorra.

Por exemplo, se a felicidade imediata que você busca é a melhoria da sua vida financeira, mentalize as formas de conseguir isto, mesmo sabendo que a curto prazo, você terá que planejar uma renda extra, terá que trabalhar mais, investir dinheiro para aprender coisas novas etc...

Contudo, se na primeira dificuldade você não tiver a persistência necessária, você estará fadado ao fracasso.

5 - Determinação, coragem e autoconfiança são fatores decisivos para o sucesso. Se estamos possuídos por uma inabalável determinação, conseguiremos superá-los. Independentemente das circunstâncias, devemos ser sempre humildes, recatados e despidos de orgulho.

Dalai Lama



Dalai Lama (1935) é um monge Budista e líder espiritual tibetano. Recebeu o Prêmio Nobel da Paz de 1989, em reconhecimento à sua campanha pacifista para acabar com a dominação chinesa no Tibete.

20 regras para a vida

Para refletir:

Dou início aos comentários da frase do Dalai Lama trazendo uma pequena frase clichê “Se você não acredita em você? Quem irá acreditar? Pode até parecer uma frase de para-choque de caminhão, mas na verdade é uma frase dotada da sabedoria popular, pois o primeiro passo para começar a sua mudança de vida em busca da felicidade é acreditar que isto vai dar certo.

Determinação é saber que você tem um objetivo bem definido para sua vida, e que você não vai desistir até que esse objetivo seja alcançado, independentemente do que acontecer.

A coragem não é a ausência de medo, mas sim o enfrentamento do medo de fracassar. As pessoas têm muito medo da opinião dos outros, tem medo de desistir, tem medo de não dar certo, mas se você deixar o medo dominar você terá assumido o fracasso.

Já a autoconfiança é ter o conhecimento de si mesmo e saber que você está preparado para qualquer obstáculo que possa surgir entre você e sua felicidade.

Para escrever este livro eu precisei de determinação, coragem e autoconfiança, para alcançar o meu objetivo que é de lhe entregar um conteúdo bom e que pode lhe inspirar a buscar a felicidade.

6 - Agir, eis a inteligência verdadeira. Serei o que quiser. Mas tenho que querer o que for. O êxito está em ter êxito, e não em ter condições de êxito. Condições de palácio tem qualquer terra larga, mas onde estará o palácio se não o fizerem ali?.

Fernando Pessoa.



Fernando Pessoa foi um importante autor do modernismo português. Fernando Pessoa nasceu em 13 de junho de 1888, na cidade de Lisboa, em Portugal. Quando criança, escrevia em português, francês e inglês.

20 regras para a vida

Para refletir:

Sonhar e não colocar o sonho em prática é muito pior que sequer sonhar, pois isto lhe causará uma tremenda angústia da qual esmagará o seu coração como se fosse um rolo compressor esmagando um ovo.

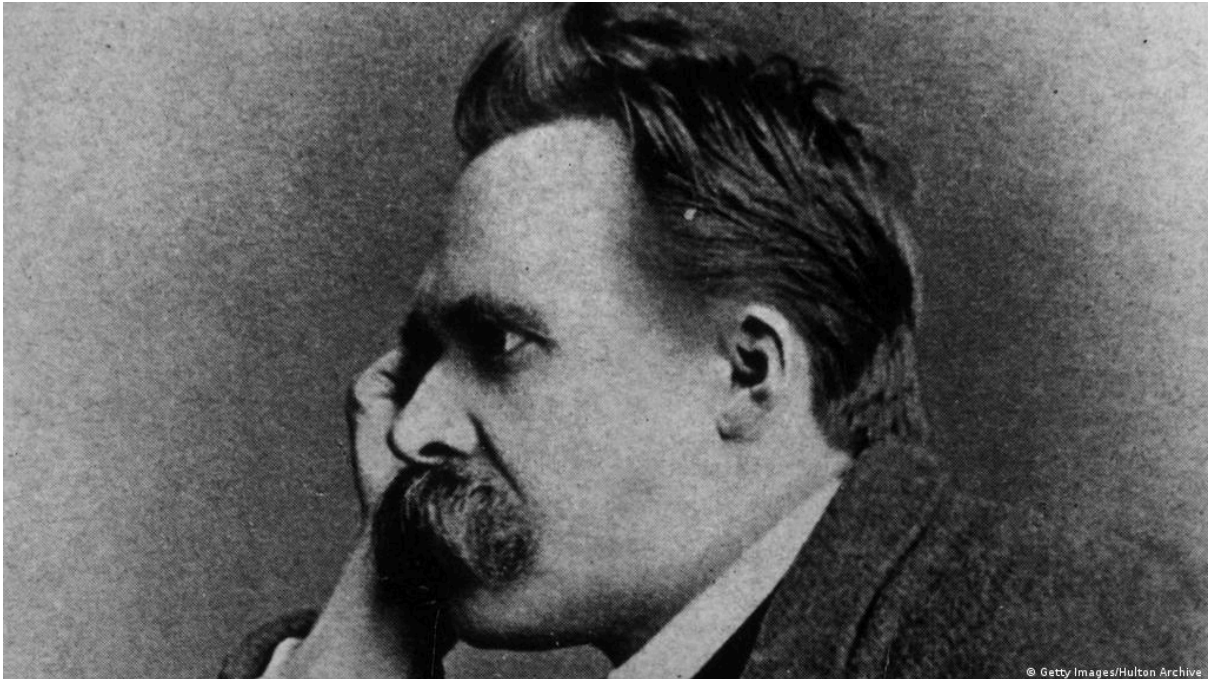
Para buscar a felicidade através da mudança de hábitos, é necessário que você esteja disposto a doar tudo de si na busca do que você realmente deseja.

O dicionário traz a palavra agir como sinônimo de: “tomar providências, atuar, fazer, provocar uma reação, produzir um efeito.”, assim sendo, é impossível alcançar seu objetivo se você não tomar providências para que isto aconteça e produza um efeito positivo na sua vida.

Depois de saber o que você já quer, pare de pensar tanto e comece a agir, ponha o esqueleto para balançar, o cérebro para funcionar e comece a colocar sua fé em ação, faça logo, por que manter-se somente no pensamento, analisando, procrastinando, você jamais terá resultados.

7 - Só se pode alcançar um grande êxito quando nos mantemos fiéis a nós mesmos.

Friedrich Nietzsche.



Friedrich Nietzsche foi um filólogo (estudioso de línguas clássicas, como o latim e o grego antigo), poeta e filósofo alemão contemporâneo, autor de uma vasta e polêmica obra. Seus livros deixaram os primeiros indícios do surgimento da filosofia contemporânea.

20 regras para a vida

Para refletir:

O termo fidelidade provém do latim fidelitas e também permite fazer referência à exatidão ou pontualidade na execução de uma ação, podendo ser entendida como a virtude decumprir ou mesmo honrar uma promessa feita.

Uma pessoa que assume para si o caminho da fidelidade é aquela que é cumpridora das suas promessas, que mantém sua lealdade apesar do passar do tempo e mesmo que as mais adversas circunstâncias possam surgir.

Quando se fala em fidelidade é comum pensar na fidelidade conjugal que se estabelece entre aqueles que juram amor eterno, ou mesmo a fidelidade entre os amigos, que prometem se defender pelo elo da amizade.

Entretanto, muitas pessoas se esquecem que antes de tudo ela precisa ter fidelidade consigo mesmo, ou seja, com sua moral, com sua ética e com sua felicidade, pois trata-se de uma virtude que nasce do auto respeito a si mesmo, e a partir do momento que a pessoa se respeita é que ela terá condições de respeitar o próximo.

20 regras para a vida

8 - Lute com determinação, abrace a vida com paixão, perca com classe e vença com ousadia, porque o mundo pertence a quem se atreve e a vida é muito para ser insignificante.

Augusto Branco.



Augusto Branco, nasceu no coração da Amazônia em 23 de Maio de 1980, e escreveu as suas primeiras poesias aos 7 ou 8 anos de idade, pouco antes de começar a ajudar na loja de ferragens do pai. A frase acima foi escrita no livro: “VIDA: Já perdoei erros quase imperdoáveis”, e se tornou mundialmente conhecida devido à profundidade da mensagem passada.

20 regras para a vida

Para refletir:

Esta é sem dúvida uma das frases que eu considero mais intensas que um escritor poderia nos presentear, pois ela mostra a síntese da realidade humana, pois a vida é de vitórias e fracassos, mas é muito bela para ser insignificante.

Arthur Schopenhauer era um grande filósofo que dizia que a vida é feita de lutas e sofrimentos, e que o simples fato de estar vivo, já lhe coloca dentro de uma luta para manter-se assim.

Por isso é que nós não podemos nos limitar a ser meros seres medíocres, pois o simples fato de estarmos vivos nos faz ser vitoriosos, uma vez que nós já travamos a maior batalha de nossas vidas antes mesmo de nascer, enfrentando milhões e sendo o único a chegar ao ventre de nossas mães.

Ora, se nós tivemos tanta determinação para nascer, não é agora, que já estamos aqui, que poderemos nos dar o luxo de fraquejar e não sermos determinados em todas as lutas que enfrentamos.

Não se entregar à vida com intensidade, com paixão e não entregar o melhor que você pode oferecer para o mundo é negligenciar a beleza que o universo lhe proporcionou.

9 - Enquanto a cor da pele for mais importante que o brilho dos olhos, haverá guerra.

Haile Selassie.



Haile Selassie é uma figura crucial na história da Etiópia e da África. É considerado um dos maiores líderes que já existiu pelos adeptos do movimento rastafári. Há aqueles que dizem que ele é uma pessoa iluminada, que nasceu para ensinar regras e compartilhar uma ideologia.

20 regras para a vida

Para refletir:

A frase exposta de Haile Selassie refere-se ao racismo, e como as pessoas são intolerantes uns contra os outros, utilizando-se de argumentos injustificáveis para disseminar o ódio.

Todos os dias nós somos permeados por sentimentos de ódio e amor. Cabe a nós refletirmos sobre estes sentimentos, e aguçar nossa sensibilidade para com o próximo. Negar o ódio, a intolerância, ou mesmo o preconceito é negar emoções que se encontram presentes na vida da sociedade. O preconceito, o abandono, o descaso são formas de manifestação de ódio que se encontram na sociedade. Entretanto cabe a nós refletirmos se nós preferimos estar no lugar do ofensor ou do ofendido.

Ora, o ódio é um sentimento voraz que é caracterizado pela aspereza que traz para a vida de quem é o portador deste sentimento.

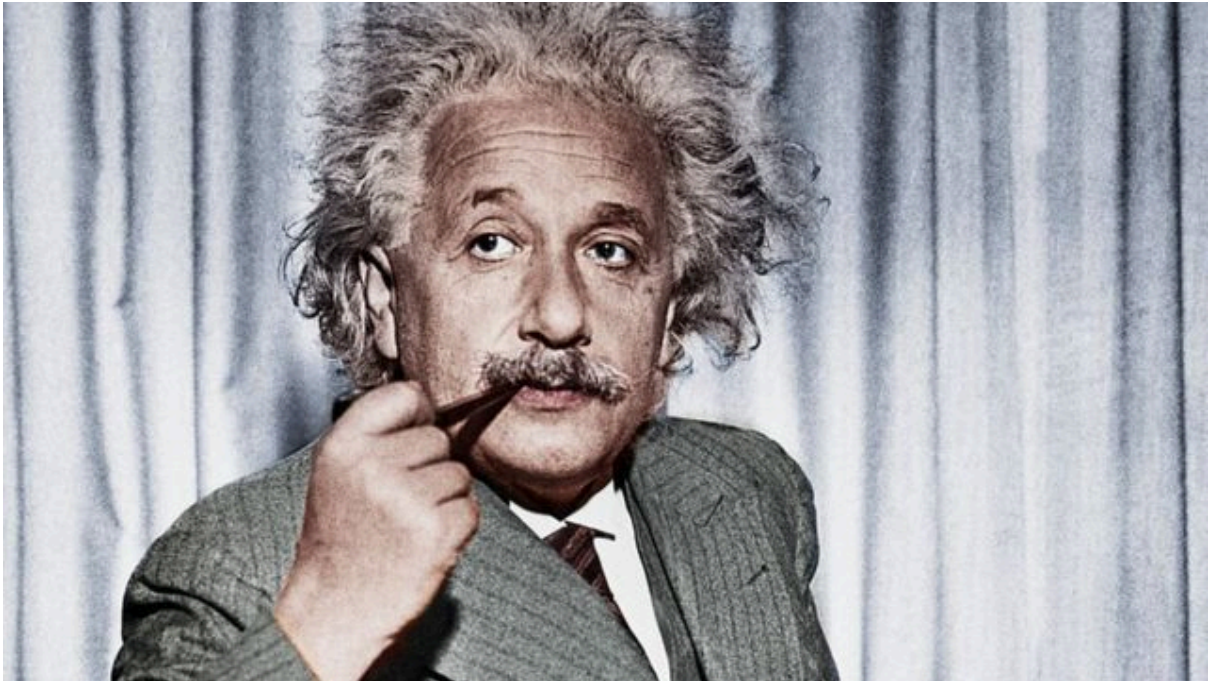
Cabe a você neste momento refletir sobre sua vida e eliminar todo tipo de ódio e preconceito que possa estar deixando sua vida mais pesada e áspera, seja o ódio pelo seu chefe, seu marido ou esposa, seu filho, vizinho, pela humanidade ou pela sua própria vida.

Plante e cultive o amor, pois este é um sentimento genuíno, que traz felicidade e é caracterizado pela leveza e suavidade que traz na vida de quem ama. (revistaea)

20 regras para a vida

10 - A imaginação é mais importante que o conhecimento, porque o conhecimento é limitado, ao passo que a imaginação abrange o mundo inteiro.

Albert Einstein



Albert Einstein foi um dos maiores cientistas de todos os tempos. Ele mudou a forma como entendemos o espaço e o tempo, abrindo caminho para uma grande revolução na Física.

Para refletir:

As pessoas mais felizes tendem a apresentar maior capacidade de imaginação e sempre encontram uma forma de equilibrar a sua própria mente.

A imaginação é uma característica dos seres vivos que é utilizada de forma diária e contínua, e que nos seres humanos ela se apresenta de forma diferente em cada indivíduo.

Essa atividade mental é extensa e magnificamente rica, e por isso nós devemos explorar e conhecer cada vez mais de perto a força da nossa imaginação.

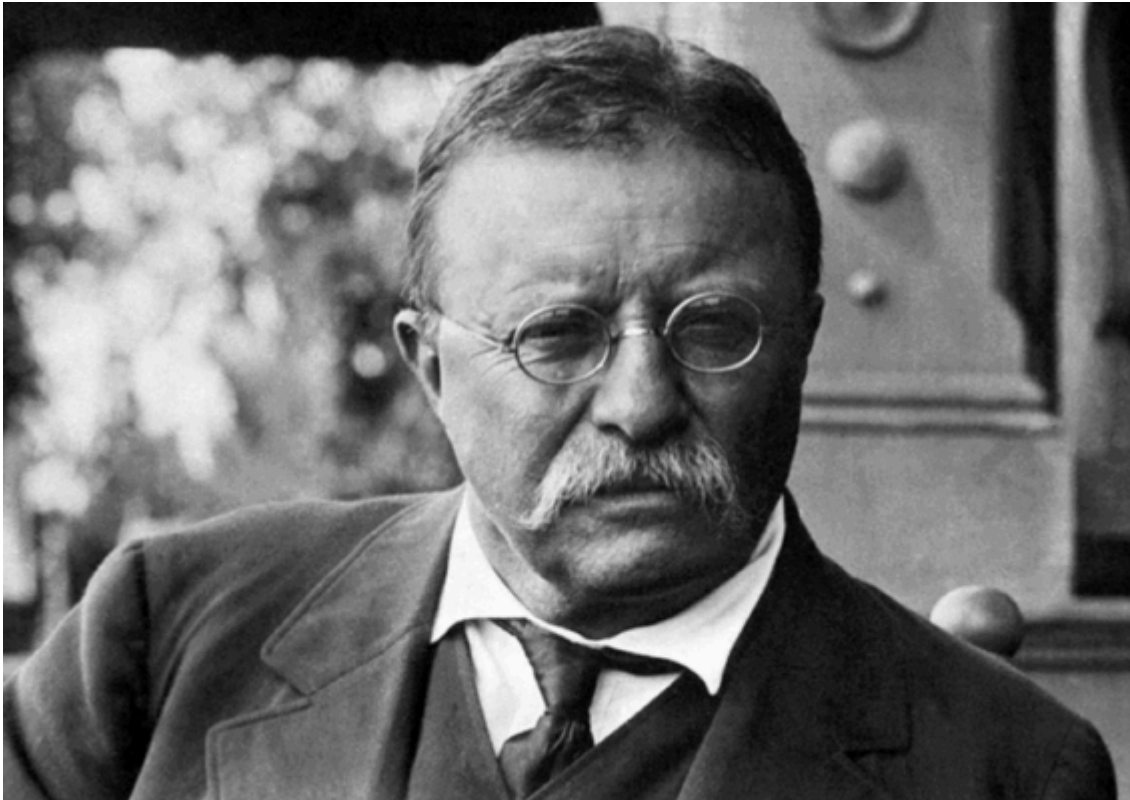
Na verdade tudo que vivemos e sentimos é fruto da nossa imaginação, pois se você está lendo este livro neste momento é por que você consegue reconhecer essas letras. Contudo, estas letras foram imaginadas por alguém, que as idealizou em sua mente, desenhou em algum local, e espalhou ao resto da humanidade o que isto significava.

Se você quer ser alguém melhor, use a sua imaginação, se solta das amarras que lhe foram impostas e saiba desfrutar da sua própria mente. Sua imaginação tem o poder de mudar inclusive seu próprio corpo, pois quando você pensa em uma situação, seu cérebro é capaz de lhe causar sensações de como se você estivesse vivenciando isto.

Procure imaginar e mentalizar coisas boas.

11 - Eu não me importo com o que os outros pensam sobre o que eu faço, mas eu me importo muito com o que eu penso sobre o que eu faço. Isso é caráter..

Theodore Roosevelt



Theodore Roosevelt foi um militar, autor e político norte-americano, membro do Partido Republicano. Foi o 26º presidente da história dos Estados Unidos, comandando o país entre 1901 e 1909. Em 1913, Roosevelt esteve no Brasil a convite de Cândido Rondon, para uma expedição nas regiões de Amazonas, Rondônia e Mato Grosso. As impressões que teve dessa viagem estão descritas no livro *Through The Brazilian Wilderness*, lançado no ano seguinte.

Para refletir:

O medo da opinião alheia é a maior barreira que alguém pode encontrar na busca do sucesso ou da felicidade. Quando vocês estão perdendo tempo com medo da opinião alheia deixamos de cuidar da nossa autoestima, e perdemos o gosto da nossa liberdade, pois ao agirmos para agradar aos outros, não conseguimos ser autênticos e buscarmos nossa felicidade.

Não podemos jamais nos deixar mover pelo desejo de agradar, pois isso nos torna prisioneiros da opinião alheia. Nosso grande medo é que caso não tenhamos uma opinião favorável sobre nós, não teremos aceitação, jamais seremos amados ou admirados.

Entenda que não é possível viver sem que as pessoas te julguem, mas as pessoas felizes sabem administrar as doses destes julgamentos e aceitando as opiniões que mais assemelham às suas.

Quanto mais cedo você aceitar que nunca será amado por todos, mais você se ama e começa a agir de acordo com suas convicções.

12 - Ser ofendido não tem importância nenhuma, a não ser que nos continuemos a lembrar disso.

Confúcio



Confúcio (551- 479 a.C.) foi um filósofo chinês, cujas ideias serviram de norma de comportamento à sociedade chinesa durante mais de dois mil anos e exerceu grande influência sobre toda a cultura da Ásia Oriental.

Devido às grandes injustiças que presenciava, passou a difundir os princípios filosóficos e morais que tinha elaborado e criou uma escola com a finalidade de espalhar os princípios da justiça e do bom governo.

Para refletir:

A vida é uma eterna escola que sempre irá nos ensinar e nestas lições que a vida nos traz algumas se dão pela dor, outras vem pelo amor. Cada ser humano aprende estas lições que a vida ensina de formas distintas, contudo, uma lição deve ser aprendida por toda e qualquer pessoa, qual seja, não devemos guardar mágoas.

O maior erro que um pai pode cometer com um filho é ensiná-lo a remoer esse sentimento.

Quando a pessoa te ofende ela tem o interesse de que você aceite aquela ofensa e guarde ela dentro de um cantinho do seu coração, e quando você guarda a raiva dessa pessoa, você começa a envenenar a sua alma, espremer seu coração e destruir sua mente.

Quando você passa a remoer essa ofensa, você passa a perder seu sono, perde tempo planejando uma vingança infundada, ou mesmo inunda seu coração de ódio desejando algum mal para quem lhe proferiu as ofensas. Quando isso ocorre, você sai do foco da sua vida, suas coisas se atrapalham e quando a gente percebe, já deixamos de cuidar daquilo que realmente nos importa.

20 regras para a vida

13 - O amor recíproco entre quem aprende e quem ensina é o primeiro e mais importante degrau para se chegar ao conhecimento.

Erasmus von Rotterdam



Desiderius Erasmus von Rotterdam, mais conhecido como Erasmo de Roterdã (1466-1536), foi um humanista, teólogo e escritor holandês, um dos maiores vultos do humanismo cristão. Dedicou toda sua vida à causa da reforma interna da Igreja Católica.

Para refletir:

Uma das mais belas artes do mundo é ensinar. O ser humano nunca aprenderá a ser feliz enquanto não aprender a servir o próximo, e uma das mais belas formas de servidão é ensinar aquilo que se aprendeu.

A arte de ensinar é o dom de ao mesmo tempo questionar, partilhar e criar experiências novas que evoluam a vida do outro.

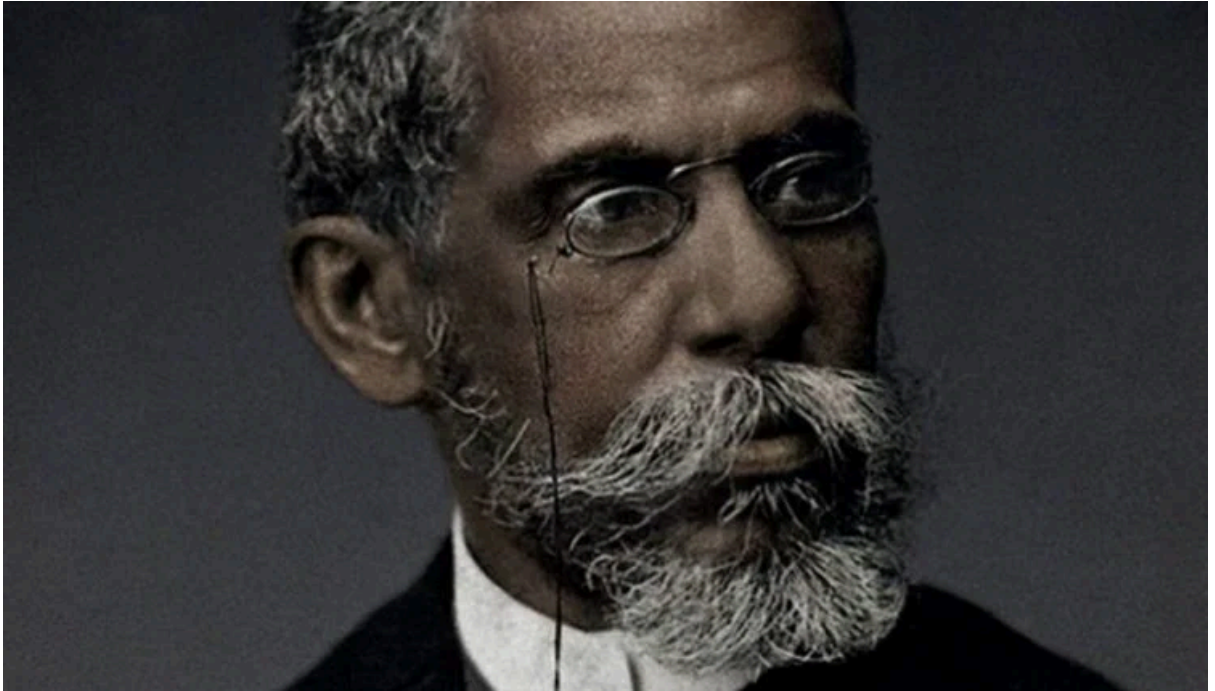
É imaginar formas que desafiem as capacidades e a inteligência dos que você cuida para que possam compreender a vida e lhe atribuam significado.

Trata-se de compartilhar a liberdade que o conhecimento proporciona. Quem recebe o conhecimento passa a conhecer mais o mundo, compreender mais a vida e ser mais livre e mais feliz.

Assim, uma ótima forma de aguçar sua felicidade é procurar compartilhar seus conhecimentos, para que outros também conheçam a felicidade que lhe foi proporcionada através do conhecimento.

14 - Esquecer é uma necessidade. A vida é uma lousa, em que o destino, para escrever um novo caso, precisa de apagar o caso escrito.

Machado de Assis



Machado de Assis (1839-1908) foi um escritor e poeta brasileiro. Entre suas grandes criações literárias destacam-se: Helena, Memórias Póstumas de Brás Cubas, Dom Casmurro, Quincas Borba e O Alienista. Foi um dos fundadores e presidente da Academia Brasileira de Letras.

Para refletir:

Esta frase relaciona-se a abrir seu coração para o novo e deixar tudo aquilo que já não nos serve para trás.

Quantas pessoas não conseguem evoluir porque estão presas ao passado, prendem-se a memórias que já não se encaixam às mudanças que a vida apresenta.

Você deve conhecer alguma pessoa que está infeliz no seu trabalho, mas que por um dia já ter sido bem sucedido, não consegue entender que não sua vida já não comporta mais aquilo, e que ele vive infeliz na busca de uma felicidade vivida no passado.

Muitas pessoas se prendem aos mais diversos contextos por causa de uma felicidade do passado, como por exemplo um relacionamento que já foi bom mas que hoje é tóxico, um amigo que já lhe trouxe alegrias, mas hoje só traz problemas, etc...

Desprender-se do passado pode ser o melhor passo para conquistar um bom futuro.

20 regras para a vida

15 - Se podemos sonhar, também podemos tornar nossos sonhos realidade.

Walt Disney



Walter Elias Disney, conhecido como Walt Disney, foi um produtor cinematográfico, cineasta, diretor, roteirista, dublador, animador, empreendedor, filantropo e cofundador da The Walt Disney Company.

Para refletir:

Como é possível fazer uma caminhada se não for dado o primeiro passo? A resposta é que sem este primeiro passo não há como fazer uma caminhada.

Então, como se pode realizar um sonho se você não tiver o sonho? A resposta novamente é negativa, pois sem sonhar, não se pode realizar nada, uma vez que o sonho é a base de tudo.

Vou te convidar a fazer uma reflexão e convidá-lo a fazer uma lista de todos aqueles sonhos que você realizou, mas que após conquistá-los, você se esqueceu que isto já foi um sonho.

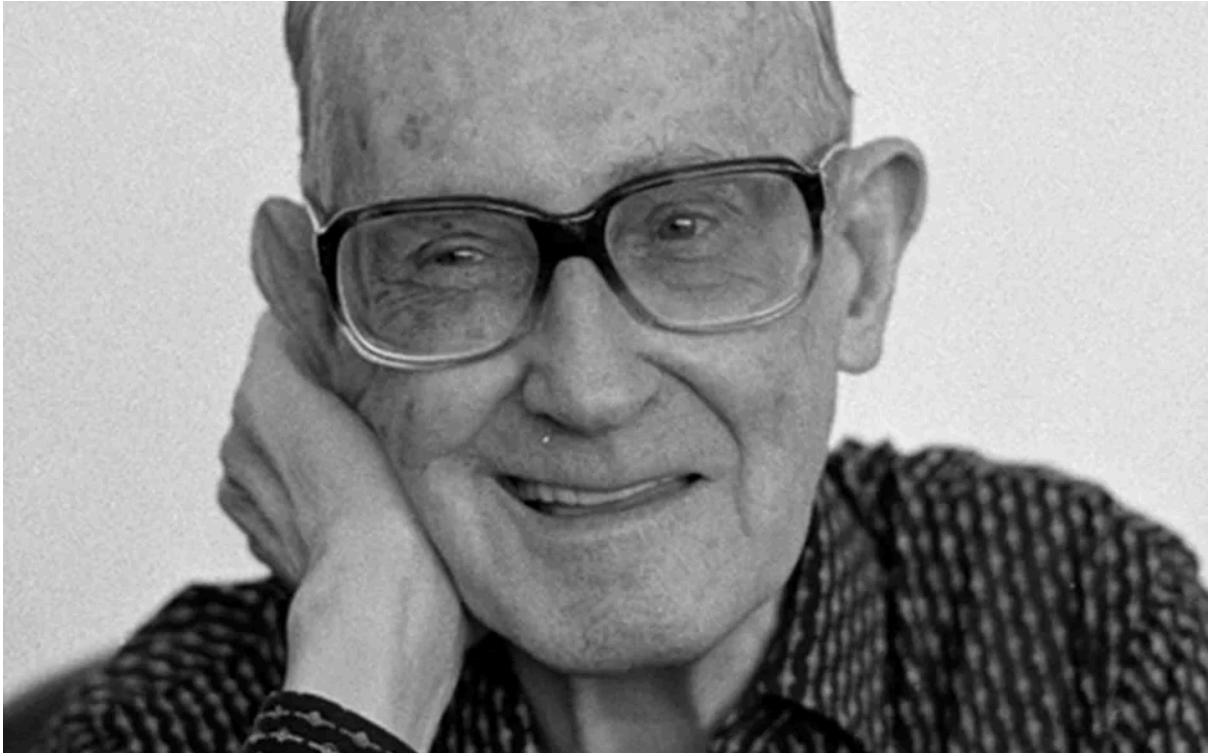
Vamos lá, pense comigo, você talvez sempre sonhou em se casar, e isto foi realizado. Sempre sonhou em ser pai ou mãe, e hoje isto foi possível, sonhou com aquela casa, aquele emprego, etc...

A grande questão é que depois que aquilo se realiza a gente se esquece que tínhamos um sonho de ter aquilo, e passamos até desdenhar do sonho conquistado.

Uma ótima técnica que uso sempre é pensar em tudo o que já realizei, e também naquilo que quero realizar, assim vejo que é possível.

Ser feliz sem motivo é a mais autêntica forma de felicidade.

Carlos Drummond de Andrade



Carlos Drummond de Andrade foi um poeta, farmacêutico, contista e cronista brasileiro, considerado por muitos o mais influente poeta brasileiro do século XX.

Para refletir:

O que é a felicidade? Como ela se manifesta?

Felicidade é o estado de quem é feliz, uma sensação de bem estar e contentamento, que pode ocorrer por diversos motivos.

De fato, milhares de filósofos e cientistas mundo afora tentam decifrar os segredos da felicidade.

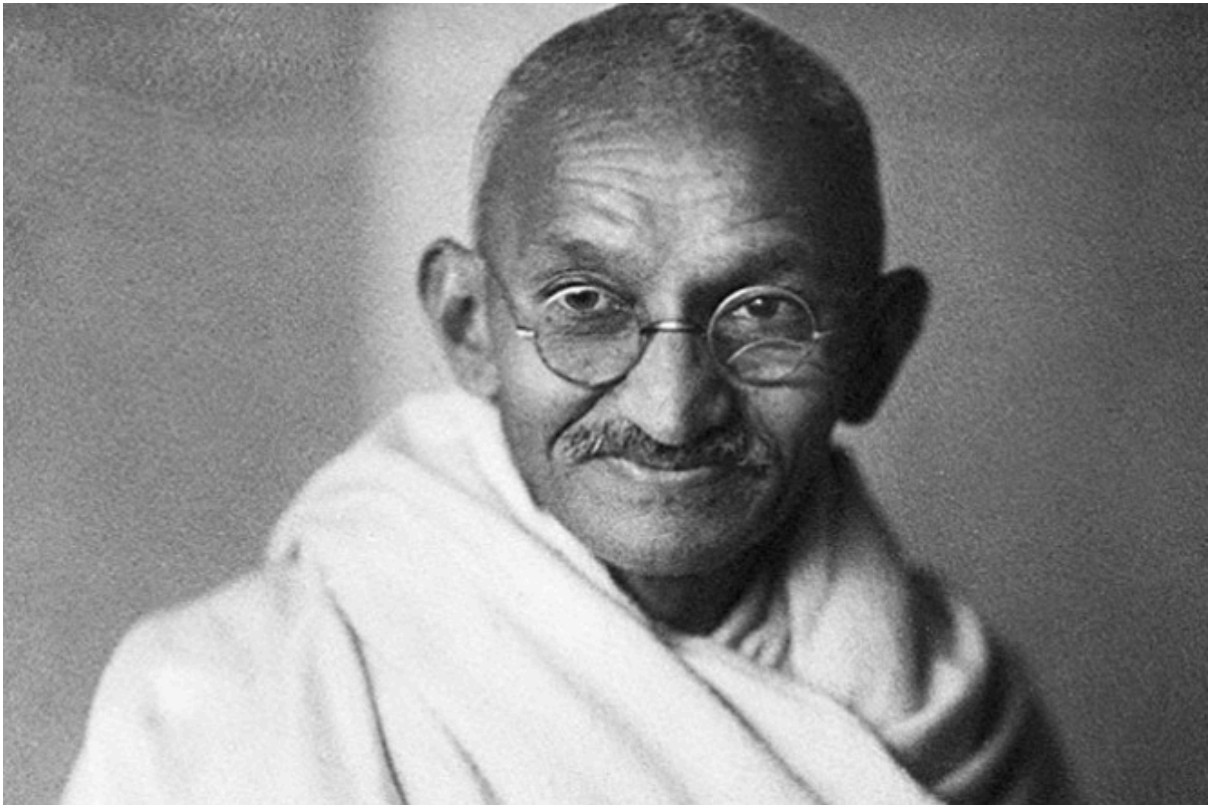
O estado de felicidade é aquele que você respira fundo e pensa consigo mesmo: "como eu queria que esse momento nunca acabasse."

E para ter esses momentos é preciso algum motivo? Na verdade não. Felicidade é um estado de espírito, um sentimento que nos inunda sem ter razão ou porque. Às vezes a felicidade vem quando você toca os pés descalços na grama, quando você vê o sorriso de uma criança, etc...

Enfim, não há motivo, não há razão para você não ser feliz, sua felicidade começa com sua vontade de ser feliz.

16 - Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho.

Mahatma Gandhi



Mohandas Karamchand Gandhi foi um advogado, nacionalista, anticolonialista e especialista em ética política indiana, que empregou resistência não violenta para liderar a campanha bem-sucedida para a independência da Índia do Reino Unido, e por sua vez, inspirar movimentos pelos direitos civis e liberdade em todo o mundo. O honorífico Mahātmā, que significa "de grande alma", "venerável" foi aplicado a ele pela primeira vez em 1914 na África do Sul, é agora usado em todo o mundo.

Para refletir:

Muitas vezes não conseguimos compreender a beleza do caminho pensando somente no ponto de chegada, ou seja, a gente tende a pensar que somente seremos felizes quando conseguirmos algo que ainda não está ao nosso alcance.

Veja, que muitos pensam que somente serão felizes após se casarem, depois que se casam, somente serão felizes depois que tiverem filhos, depois que tem os filhos acham que a felicidade chegará quando seus filhos estiverem formados e encaminhados na vida, depois que os filhos estão encaminhados, acham que a felicidade só ocorrerá quando tiverem seus netos, e depois que os netos chegam, acham que estão velhos demais e já não tem tempo para serem felizes.

Ora meus amigos, a felicidade sempre esteve lá e você não quis usufruí-la por que ainda esperava uma felicidade que se encontrava em outra linha de chegada.

Entenda, a felicidade é cumulativa, pois seus amigos lhe trazem felicidade, seus entes queridos lhe trazem felicidade, seu trabalho deve lhe trazer felicidade, suas lutas e conquistas devem ser encaradas como felicidade, e não como um fardo na sua vida.

Ora meu caro leitor, não viva no futuro, viva o presente, pois é aqui que você encontrará sua felicidade. Lembre que para chegar até aqui você percorreu um longo caminho. Curta este momento focando nas coisas boas, e receba as felicidades futuras quando elas chegarem sempre de braços abertos, mas sem esquecer as coisas boas que você já tem.

17 - A felicidade de um amigo deleita-nos. Enriquece-nos. Não nos tira nada. Caso a amizade sofra com isso, é porque não existe.

Jean Cocteau



Jean Maurice Eugène Cocteau foi um cineasta, ator, encenador e autor de teatro francês.

Nascido numa pequena vila próximo a Paris, Jean Cocteau foi um dos mais talentosos artistas do século XX. Além de ser diretor de cinema, foi poeta, escritor, pintor, dramaturgo, cenógrafo, ator e escultor. Cocteau começou a escrever aos dez anos, aos dezesseis já publicava suas primeiras poesias. A sua principal obra de poesia é o livro *Clair-obscur*, editado em 1954.

Para refletir:

Um verdadeiro amigo sempre se alegrará com a felicidade do outro, por que isto lhe dará a felicidade também.

Claro que uma amizade daquelas que se guardam do lado esquerdo do peito, daquelas que se sentem que são verdadeiramente verdadeiras não se estende a muitos, porque exige que experiência, intimidade e confiança.

A Amizade é um amor de benevolência que se manifesta em uma via de mão dupla, pois o mesmo amor que vai ao amigo, em regra retorna para gente, devendo ser sempre reciprocamente conhecido e manifestado.

A amizade verdadeira, aquela que torna os amigos como irmãos, embora de ventres distintos, tem uma confiança mútua que supera todas as provas do tempo, e todas as dificuldades apresentadas.

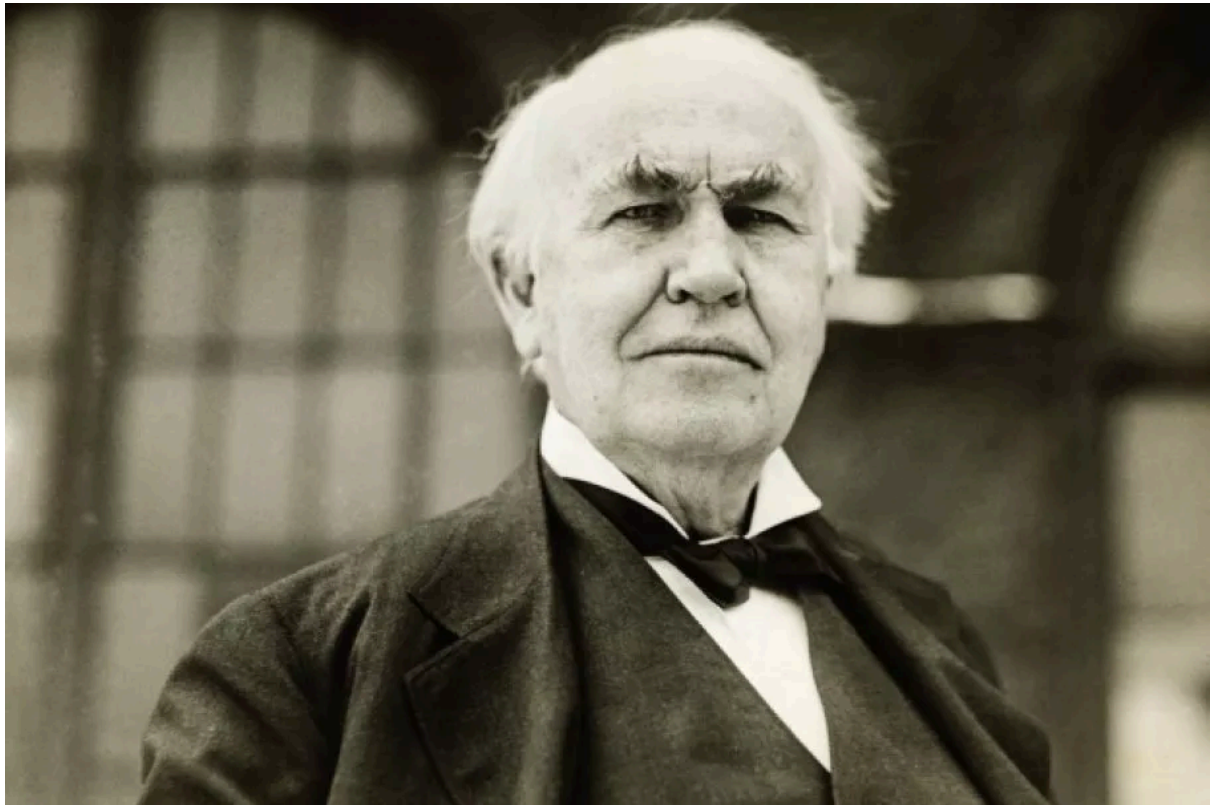
Os amigos bons são aqueles que mesmo fisicamente distantes estarão sempre juntos, como que em uma só alma, sendo alicerce um para o outro em todas as situações, seja na vida, seja na morte.

Quer saber o prazer de uma amizade? Então me diz agora, ao ler esta reflexão, em qual amigo você pensou?

Pois Bem, se ele estiver feliz, tenho certeza que seu coração estará repleto de felicidade também, esta é a verdadeira felicidade, aquela felicidade que transborda, simplesmente de saber que o outro está feliz.

18 - Nossa maior fraqueza está em desistir. O caminho mais certo de vencer é tentar mais uma vez.

Thomas Edison



Thomas Edison (1847-1931) foi um dos maiores inventores da humanidade. Sua maior invenção foi da lâmpada elétrica. Chegou a registrar um total de 1.033 patentes. É de sua autoria a frase “Um gênio se faz com um por cento de inspiração e noventa e nove de esforço”.

Filho de um marceneiro e de uma professora, quando tinha sete anos de idade frequentou a escola pública de Port Huron, mas era muito impertinente, o que não agradou o professor e ele foi expulso e por isso completou sua educação primária com sua mãe, que fez com que ele estudasse o que realmente gostava: as ciências.

Para refletir:

A vida é uma viagem que vai do berço ao caixão e que durante todo este percurso ela deve ser movida por metas e objetivos, que se transformam no caminho para concretização dos sonhos e demais projetos que dão sentido à nossa jornada existencial.

A plenitude da vida somente ocorre após um processo evolutivo engrandecedor que nos conduz a fazer com que a vida tenha razão de ser.

Cada desafio que se apresenta diante de ti é uma oportunidade de aprendizado e evolução, contudo, nem todos conseguem enfrentar estes desafios que surgem diante de nossa vida. Mas é exatamente neste momento que a vida te dá a chance de enfrentar as adversidades e obstáculos, jamais permitindo que você desista, e é neste momento que mesmo sabendo que você é uma pessoa comum, você pode ter um destino extraordinário.

É claro que em determinados momentos da vida, por mais que tenhamos bastante empenho, muita força de vontade, e que queiramos muito nossos objetivos, há momentos em que enfrentamos frustrações e que a vontade de desistir se torna cada vez mais forte e presente em nossas vidas.

Contudo, quando esta hora chegar, é sempre importante manter sua motivação, procure manter o foco nas razões que lhe fazem lutar, no propósito maior de toda aquela luta que você está enfrentando, e que no final das contas, vai valer a pena cada segundo da luta, pois você sabe que será um indivíduo verdadeiramente feliz e realizado.

19 - A solidariedade é o sentimento que melhor expressa o respeito pela dignidade humana.

Franz Kafka



Franz Kafka (1883-1924) foi escritor tcheco, de língua alemã, considerado um dos principais escritores da Literatura Moderna. Suas obras retratam a ansiedade e a alienação do homem do século XX. Também são suas as frases : "O tempo é teu capital e tens de o saber utilizar. Perder tempo é estragar a vida". - "Se eu estou condenado, não estou somente condenado à morte, mas também a defender-me até a morte". - "Um livro deve ser o machado que partirá os mares congelados dentro de nossa alma". - "Eu tenho a verdadeira sensação de mim mesmo apenas quando eu estou insuportavelmente infeliz".

Para refletir:

Como seres humanos, todos nós temos o compromisso com o desenvolvimento social como um todo, cabe a nós abrir caminhos para que todos possam atingir o autodesenvolvimento, logo esta é mais uma razão para sempre estarmos prontos para promover a solidariedade.

Desde crianças ouvimos esta palavra que parece difícil de ser entendida, contudo não é. A solidariedade é uma palavrinha substantiva, que veio do francês “*solitarité*” que significa estar tomado por um sentimento de identificação em relação ao sentimento dos outros, ou seja, é não ser indiferente à dor alheia.

O valor essencial da solidariedade transpassa todos os âmbitos do dever e segue para a vontade de tentar fazer a diferença entre aqueles que mais necessitam. É fazer algo por alguém sem esperar nada em troca, é simplesmente esperar o bem do outro, por que você nem saiba quem é o outro.

Praticar a solidariedade faz bem para a sua saúde mental, pois somos seres essencialmente sociais, isto é, não vivemos de forma isolada, temos necessidade de se relacionar com o próximo, e ao praticarmos a solidariedade fazemos bem tanto para recebe quanto para nós que praticamos.

Ser solidário é pertencer, é fazer parte da humanidade e esperar que sempre entregaremos um mundo melhor para as próximas gerações.

Gandhi já nos havia ensinado que: “quem não vive para servir, não serve para viver”, logo, sem o altruísmo, não há significado para a existência.

20 - O saber a gente aprende com os mestres e os livros. A sabedoria se aprende é com a vida e com os humildes.

Cora Coralina



Cora Coralina nasceu na cidade de Goiás e foi uma poetisa e contista brasileira que publicou seu primeiro livro quando tinha 75 anos e tornou-se uma das vozes femininas mais relevantes da literatura nacional.

Cora Coralina começou a escrever poemas e contos quando tinha 14 anos, e em 1910, seu conto "Tragédia na Roça" foi publicado no "Anuário Histórico e Geográfico do Estado de Goiás", usando o pseudônimo de Cora Coralina, sendo que com 21 anos fugiu com um advogado divorciado indo morar em Jaboticabal, no interior de São Paulo e foi impedida de continuar escrevendo pelo marido, mas em 1965, com 75 anos, Cora Coralina conseguiu realizar o seu sonho de publicar o primeiro livro "O Poema dos Becos de Goiás e Estórias Mais".

Para refletir:

A própria história de Cora Coralina é uma obra que nos faz refletir sobre a humildade de encarar os percalços da vida e nunca deixar de sonhar.

Não por acaso deixei a frase desta heroína ao final, mas para poder refletir com você sobre persistência, sobre não deixar o sonho morrer mesmo que se ache com muitos verões na vida, e por fim, para fazer um ponto de reflexão sobre a humildade.

Humildade é a qualidade positiva e benéfica que nos faz entender que ninguém é mais nem menos que nenhum outro ser humano, colocando todos nós como iguais, ou seja, simplesmente humanos, devendo todos terem o mesmo nível de dignidade, cordialidade, respeito, simplicidade e honestidade.

A humildade é um dos sentimentos mais importantes que o ser humano pode ter, pois ele nos lembra sempre de nossas próprias limitações, fazendo com que a gente deva agir sempre com modéstia e ausência de orgulho.

A Humildade consta em quase todos os textos da bíblia, sendo a falta de humildade um pecado para o homem, que por deixar de ser humilde se afasta da vida da santidade.

Ademais, por deixar de ser humilde o ser humano seca por dentro, perdendo a empatia e a vontade de fazer parte do coletivo como um todo, como um ser que vive entre irmãos.

A humildade se traduz na vida daqueles que devemos seguir, como Jesus Cristo, Ghandi, Madre Tereza, Rei Davi, etc...