

Alimente sua vitalidade!

É incrível e preciso contar (afinal, desejo que você desfrute disso também!). Tenho ganhado cada vez mais vitalidade e não digo isso pela idade, é também no sentido de me manter positiva e com amor-próprio, mesmo nos períodos de dificuldades. Mas sei que muita gente, conforme os anos avançam, deixa de acreditar em sua própria energia.

Em geral, são pessoas que se entregam às negatividades e à baixa autoestima. Então, preciso dizer que há atitudes simples que podem fazer toda a diferença para sua vitalidade! Assim como foi para mim, certamente te darão mais energia para viver.

A primeira delas é manter o bom humor diante das adversidades. Seja lá qual for o motivo que tenha para se sentir mal-humorado, pense que esses momentos passarão e que as pessoas à sua volta não podem ser castigadas com antipatia. E, se pensar bem, nem você merece levar tanta negatividade para si. Sorria para as pessoas, ria de si próprio, traga mais leveza à vida. Não permita que as dificuldades consumam e amargurem você.

Outra dica é comemorar pequenas conquistas diárias. Pode ser comemorar sozinho e também vibrar com quem você ama. Nossos pequenos momentos, somados, compõem a vida e por isso cada momento merece ser visto como uma dádiva, pois o tempo não recua. Abrace e ame mais! O abraço sem medo, de "umbigo com umbigo", é uma prova de confiança e um poderoso agente produtor de



ocitocina, o hormônio do amor, que melhora o humor, a sociabilidade e reduz a ansiedade. A neurociência já provou os benefícios do amor para a saúde emocional e física. Para isso, não reprima as palavras de gratidão, reconhecimento e de amor. Quanto mais coisa boa a gente disser, mais elas voltam para nós!

Cultive as relações sociais. Nunca

pense que você está velho demais para fazer novos amigos. Isso é um paradigma a ser quebrado. Amigos são essenciais para sermos longevos. Pessoas solitárias são mais depressivas.

E, por fim, já pensou em ajudar o próximo? O melhor legado que podemos deixar na vida é fazer o bem a outra pessoa. Faça a diferença e recarregue suas energias!

Amigos são essenciais para sermos longevos. Já pensou em ajudar o próximo? O melhor legado que podemos deixar na vida é fazer o bem a outra pessoa. Faça a diferença e recarregue as suas energias!



Heloisa Capelas é especialista em desenvolvimento humano. Autora de *O Mapa da Felicidade e Perdão – A Revolução Que Falta*, é diretora do Centro Hoffman de Autoconhecimento, em São Paulo. Sites: heloisacapelas.com.br e centrohoffman.com.br. Facebook: /CapelasHeloisa

Envie suas perguntas para Heloisa Capelas pelo e-mail anamaria@maisleitor.com.br