

Usando o "Wase" e buscando a "Felicidade"

Nunca pergunte o "por quê" das coisas, mas, sim, o "para quê"

Postado em 23 de dezembro de 2016



Mesmo nas rotas acidentadas da vida, é possível baixar o aplicativo "Wase" e ir em busca do caminho da felicidade, da tranquilidade da alma. Porém, a gente não consegue mudar nada e nem chegar a lugar nenhum se não souber onde está. Então, primeiro tem que se encontrar, para, depois, traçar a rota a seguir.

Vou fazer uma breve releitura do livro "Mapa da Felicidade" de autoria de Heloisa Capelas - Coach, que é uma mestra em apontar direções.

Então, façamos a primeira pergunta pertinente: "O que me faz feliz?"

Ah! Como é difícil responder essa pergunta e sempre ficamos a pensar: "Por que será?"

É porque a maioria das pessoas não faz ideia da resposta, pois, tudo é uma questão do paradigma das verdades que foram aprendidas e não as verdades que foram escolhidas. Sendo que essas verdades foram aprendidas na infância, visto que nascemos com apenas 30% do cérebro pronto e os outros 70% são formados até os 12 anos. E, assim, levamos a vida sabendo fazer o que aprendemos, sem identificar aquilo que realmente satisfaz a todos:

"Ser Feliz".

"Como assim?", esse é o ponto onde as pessoas travam.

Vamos ponderar sobre a seguinte afirmativa: "O que me impede de ser feliz são as verdades que não são minhas e que eu nunca contestei".

É necessário, então, se voltar para questionamentos primários e descobrir o que realmente se quer e não ficar preso ao que os outros acham que isto ou aquilo é que vai trazer a felicidade. Para que esse caminho seja percorrido existem quatro paradas, como se fossem quatro estações onde o trem da vida precisa estacionar e encontrar as respostas, para, em seguida, partir em busca da próxima estação. "Bora lá, vamos nessa viagem".

1ª Estação - Tomar consciência

A gente não consegue mudar nada se não souber onde está. Ok!

É saber que você aprendeu daquele jeito, portanto, não é você que está errado.

Por exemplo: - Sou egoísta, mas, quem me ensinou a ser assim?

Se aprendi, posso desaprender. Se me construí, posso me desconstruir. Esse é o 1º passo.

O segundo passo - Se tudo começou quando nasci e foi se solidificando até aos 12 anos, é óbvio que recebi de meu pai e de minha mãe, sendo assim, eu sou a repetição deles, tal como uma árvore - a raiz é a infância que não se vê porque ela está encravada.

O maior problema é quando passamos a vida pensando que se é uma "nectarina" quando, na verdade, se é uma "maça". Ai se fica inadequado, sempre cuidando, combatendo as pragas e os defeitos, mas, não adianta. Tomar consciência é aceitar a sua origem e se tornar a melhor "macieira" que puder e perdendo aqueles com os quais aprendeu a ser o que não era.

Perdoar por que? Porque eles não ensinaram a ser egoísta por sacanagem, mas, sim, porque eles também aprenderam da mesma maneira que ensinaram.

Entretanto, eu evolui e vi que não sou isso ou aquilo, sou o que escolho ser. E aí, vem uma das grandes lições da vida: "nunca perguntar o "por que" das coisas, mas, sim, o "para que", pois, o "por que" vitimiza e o "para que" impulsiona para frente.

Ninguém é o que é porque quer e quando se perdoa o outro, se perdoa a si mesmo.

2ª Estação - Comunicar-se. Como?

Falar da dor ou da raiva, na medida certa e sem agredir, mesmo que se tenha que pedir um tempo, devido a, naquele momento, não se estar pronto.

3ª Estação - Perdoar

Perdoar-se é essencial no processo. Isto porque o coração magoado não consegue perdoar mais ninguém. O perdão não é possível sem antes liberar a raiva. Perdoar é "calçar o sapato do outro" e, isto, é compaixão. É importante pedir perdão pessoalmente. Perdão mental não vale. É olhar no olho e dizer: "me perdoa". É bom lembrar que: perdão não tem nada a ver com reconciliação. Ao perdoar, a gente liberta o outro e, também, a si mesmo.

4ª Estação - Encontrar-se

Sim, ao rever a nossa história devemos perdoar os nossos pais e nos perdoarmos, pois, todos nós merecemos o perdão e, assim, todos estaremos livres.

Dessa maneira, a cada dia eu passo a me conhecer, a me curar, a me potencializar, visto que cheguei na última estação e, aí sim, estarei pronta para buscar a minha felicidade.

O meu jeito, talvez, agrade a alguns e desagrade a outros, mas, é o meu jeito: -ser positivo sempre \ -ser ético sempre \ - assumir a responsabilidade pelos comportamentos e, principalmente, nunca perguntar: "Por que comigo?", mas, sim, questionar: "Para que isso aconteceu?".

Acredite, se conseguir fazer esta pergunta: "Para que", com certeza tudo vai ficar mais fácil e vai provar que o "Wase" funcionou na busca do caminho da "Felicidade".

CÂNDIDA POSSEBON - (Arujá \ SP)

Profissional & Self Coach - PSC

Cert.6097 - IBC Instituto Brasileiro de Coaching

Rede Brasileira em Empreendedorismo e Health Coaching