Ser mais humano

# Reconecte-se à sua esperança

FOTOS: DIVULGAÇÃO; ISTOCK

**"Compaixão é o profundo pesar pelo sofrimento de outra pessoa, acompanhado de um sincero desejo de aliviar a dor e remover a causa do seu sofrimento. É ela que nos dá o direito de sermos como somos, nos iguala e nos retira da gangorra emocional"**

**HELOÍSA 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

Estamos vivendo uma fase (muito) difícil enquanto sociedade... Tão difícil que, nos últimos dias, muitas pessoas falaram comigo sobre esperança ou sobre estarem se sentindo desesperançadas. Infelizmente, não tenho uma saída e nem uma resposta pronta para dizer qual o melhor caminho para nosso Brasil (eu, de verdade, adoraria saber!). Em contrapartida, conheço algumas ferramentas que podem nos ajudar, individualmente, a lidar com nossos próprios medos e frustrações (emoções que, via de regra, estão por detrás do pessimismo).

Em primeiro lugar, a melhor e maior dica para construir um futuro melhor é encarar as nossas dores e tristezas com positividade. Ser positivo traz a convicção de que nada acontece por acaso, e sim por um motivo. Esse entendimento é essencial para se conectar à esperança! Mas, para além disso, eu também recomendo que você:

**1 Ouça a sua intuição:** a inteligência espiritual (ou intuição) está presente em todos nós, mas não temos o hábito de escutá-la adequadamente. Trata-se da nossa sabedoria interior, algo que nos pertence e que, quando observada atentamente, direciona exatamente para o caminho que desejamos seguir, uma realidade que abastece a nossa esperança.

**2 Assuma a responsabilidade por si mesmo(a):** quando você assume as rédeas da sua própria vida, escolhas e convicções, também se torna responsável por si. Responsabilizar-nos pelos nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos gera empatia, sinergia, confiança, criatividade e um movimento de proatividade.

**3 Pratique a compaixão:** compaixão é o profundo pesar pelo sofrimento de outra pessoa acompanhado de um sincero desejo de aliviar a dor e remover a causa do seu sofrimento. A compaixão nos permite legitimar o outro. Isto é, dar a ele o direito de ser exatamente como é. Ou seja, a compaixão nos iguala e nos retira da gangorra emocional em que vivemos, de ora nos sentirmos menor, ora nos sentirmos maior que o outro.

Com essas três dicas, você fomentará sua positividade e, aos poucos, voltará a viver a esperança de dias melhores!

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