



Euforia

A vida é feita de pequenas vitórias, cultive o hábito de comemorá-las

Durante a minha pequena existência neste mundo, aprendi muitas coisas, em muitas situações diferentes e com pessoas de todos os tipos.

Muitas lições que aprendi na vida, não as aprendi querendo aprendê-las, muitas coisas que sei hoje aprendi na marra, na teoria de erros e acertos. Bati muitas vezes a cabeça na parede, muitas vezes na mesma parede até aprender, outras vezes caí no mesmo buraco em inúmeras oportunidades diferentes até aprender a contorná-lo.

E se existe algo que gosto de fazer é ensinar, ou seja, tentar compartilhar aquilo que sei, ou que pelo menos acredito saber, com todos os meus semelhantes, para que façam diferente do que fiz, e aprendam pelo método mais fácil e menos doloroso. Acreditem não é preciso bater a cabeça na parede ou cair no buraco para saber que dói, acreditem em que já fez muita isso.

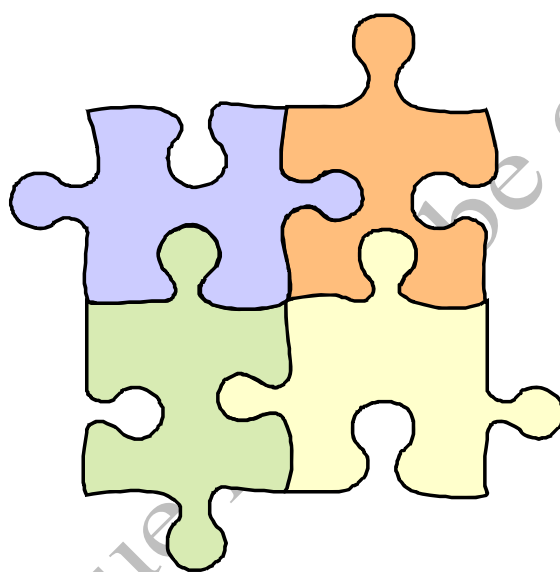
Uma grande lição que aprendi com a minha experiência clínica é a de que temos muitas vitórias durante a vida, porém não cultivamos o hábito de comemorá-las. Nós somos cultivadores de derrotas, nos chateamos com cada derrota que sofremos e não ficamos eufóricos com as pequenas e importantes vitórias que temos.

Devotamos a nossa vida para realizar algo grande, para obtermos uma grande vitória, porém as grandes vitórias de nossas vidas são poucas, grandes realizações são feitas em quantidades reduzidas, e muitas vezes vivemos anos esperando uma grande vitória para comemorarmos.

A nossa vida precisa de comemoração, nos precisamos da euforia da vitória, nós precisamos extravasar o grito de vencedor, nós precisamos experimentar o pódio, necessitamos das medalhas das pequenas coisas para pendurá-las na nossa parede, para fazerem parte do nosso cantinho da vitória.

*Ninguém pode nos fazer infelizes, apenas nós mesmos.
São João Crisóstomo, Padre da Igreja (345 - 407)*

Você comemora as suas vitórias? Ou somente quando realiza algo grande! Quantas coisas grandes você realizou neste último mês? Comemorou! Comemorar não é fazer festa, comemorar e viver momentos de euforia por ter realizado algo grande ou pequeno, pois de qualquer forma as coisas grandes são feitas sempre de coisas pequenas, portanto antes das grandes conquistas sempre existem pequenas vitórias.



Comemore a sua saúde, mesmo que ela não esteja 100%.

Comemore o seu emprego, mesmo que não seja o melhor emprego do mundo.

Comemore a sua família, mesmo que ela seja meio quebrada.

Comemore a sua nota conquistada em uma prova, exame ou concurso, por menor que seja.

Comemore o carro que você comprou, mesmo que não seja zero quilômetro.

Comemore a reforma da sua casa, mesmo que não tenha ficado do seu agrado.

Comemore os aniversários dos filhos, mesmo que eles não mereçam.

Comemore as datas importantes, namoro, noivado, casamento, mesmo que o tempo já tenha amarelado.

Comemore um bom negócio que fez para sua empresa, mesmo que seu chefe não o reconheça por isso.

Comemore as pequenas coisas, pois a vida depende sempre de pequenos resultados. Seja eufórico, seja empolgado, seja feliz, seja capaz de dizer eu quero, eu posso. Deixe a energia positiva da vitória, recarregar as suas baterias para produzir a luz que o guiará para o futuro.



Joel Gonzaga de Sousa

Baseado na vida real

Não giramos em todo do sol,
mas em torno da luz.