

“Sorria! Sorrir abre caminhos, desarma os mal-humorados, contamina. Mas sorria com a alma, não apenas com os lábios.”

Lia Waider

Felicidade é contagiante!

Como é uma pessoa “nutritiva”? É aquela com a qual temos gosto de conviver. Sempre que estamos inseguros, ela nos anima a seguir adiante. Quando o beco está sem saída, indica-nos uma porta secreta. Não precisa falar sequer uma palavra, é só olharmos para ela e já nos sentimos bem, apenas sua presença nos alivia. Ao falar, então, leva-nos para o céu, escuta os mínimos detalhes do que dizemos, jamais nos critica, está sempre pronta para enumerar nossas qualidades, espera com paciência a conclusão de nossos raciocínios e, quando lhe perguntamos o que devemos fazer, responde apenas: “O que você acha que seria melhor nessa situação?”. Enfim, estimula-nos a encontrar nossas próprias respostas. Além disso, quando os outros nos atacam, ela nos defende. Pessoas assim são tesouros, são anjos vestidos de seres humanos! Conviver com elas é aumentar nossas possibilidades de ter uma vida mais saudável, alegre, feliz e muito mais otimista.

Diga com quem andas e saiba quem és

Um estudo norte-americano mostra que, de fato, uma pessoa tem 42% mais possibilidades de ser feliz quando vive perto de um amigo com alto-astral. Sabe aquela história de que felicidade pega? É a pura verdade! Pelo menos quando você mora a até 800 metros de distância de um colega de bem com a vida. O efeito cai para 22% caso more a mais de 2 quilômetros. Os pesquisadores dizem que indivíduos cercados de gente fe-

liz têm mais chances de emplacar um sorriso no rosto. Isso vale também para amigos de amigos— tudo porque a felicidade individual tem o poder de propagar ondas pela rede social e gerar grupos de felicidade e infelicidade.

A conclusão disso tudo é que devemos escolher com critério amigos e colegas. Eles podem dizer muito sobre nós e, até mesmo, influenciar nossas atitudes e possibilidades de vencer na vida. Mas devo alertar que a lei fundamental dos relacionamentos humanos é a seguinte: “Semelhante atrai semelhante” — contrária à lei da física, que diz que polos opostos se atraem. Portanto, para que você encontre um amigo sincero, paciente, atencioso, prestativo, alto-astral e otimista, é necessário cultivar essas qualidades em si próprio. Caso contrário, essa pessoa não se manifestará em sua experiência de vida.

Você atrai o que é — Como cultivar essas qualidades em nós? Devemos começar fazendo uma análise criteriosa de nossos pensamentos dominantes. Masaru Emoto, pesquisador japonês, descobriu que palavras, músicas e, até mesmo, pensamentos e sentimentos influenciam a água. Somos constituídos de aproximadamente 70% de água, portanto, tudo o que pensamos, falamos e escutamos tem influência sobre nós. Emoto verificou que, de acordo com as influências do ambiente, os cristais de gelo tomam formas diferentes. A água vinda de nascentes naturais mostra padrões geométricos equilibrados e cristalinos, já as poluídas

apresentam estruturas disformes.

O pesquisador colocou gotas de água destilada entre dois alto-falantes durante toda a noite, a seguir, congelou essa água e fotografou os cristais de gelo. A música clássica produziu formas harmônicas e cristais de preciosa simetria, enquanto o *heavy metal* criou estruturas hediondas. Após esse experimento, ele escreveu algumas palavras em um pedaço de papel e as fixou em um vidro contendo gotas de água. Palavras cheias de amor e admiração, como o ocorrido com a música clássica, produziram formas suaves e simétricas, já expressões ameaçadoras, contaminadas de raiva, criaram formações distorcidas e medonhas.

O que os norte-americanos constataram em nível de convivência humana, Emoto confirmou no laboratório. Nossos pensamentos e palavras e, por consequência, atitudes e ações influenciam nosso entorno. Pessimistas e mal-humorados, em geral, rodeiam-se de indivíduos que reforçam essas atitudes. Mas, se nos empenharmos em ser uma força positiva do universo, irradiando consolo, compreensão, entendimento, otimismo e amor à nossa volta, isso retornará multiplicado. Realmente, as pessoas com as quais você anda dizem exatamente como você é!

Ômar Souki,

Ph.D. em comunicação pela Ohio University, é conferencista e autor de 22 livros. Prima por seu interesse, dedicação e foco na melhoria contínua das pessoas e empresas.