

“Auto-estima é o que há de mais divino no ser humano. Pois, quando nada lhe resta, resta-lhe a si mesmo.”

Cintia Salvato

CRESCER

Ano VI - Nº 235 • 5 de agosto de 2009

O CRESCER é uma publicação do Setor de Comunicação da  **TEMOLENS**
O Laboratório da Sua Ótica

Sorria mais para você mesmo!

JÉ tão comum admirar ou ser admirado por outras pessoas que, às vezes, esquecemos de fazer isso para nós mesmos, não é verdade? Pare um pouco e pense: você já se elogiou hoje por alguma coisa?

O autor do livro *Antes que o dia acabe, seja feliz!*, Ajahn Brahm, aposta que elogiar nossas próprias boas qualidades significa encorajar positivamente a nós mesmos. Então, faça o teste, experimente se elogiar por algo. “Elogios ajudam a economizar dinheiro, enriquecem nossos relacionamentos e trazem felicidade. Precisamos espalhar mais elogios por aí”, aconselha.

Brahm, que também é budista, conta que, certo dia, seu professor perguntou qual era a primeira coisa que ele fazia ao acordar e,

em seguida, sugeriu que, em todas as manhãs, antes mesmo de escovar os dentes, o autor se olhasse no espelho e desse um sorriso. “Se você não conseguir sorrir naturalmente, então levante seus dedos indicadores, coloque um em cada canto da boca e puxe-a para cima”, cita Brahm sobre a atitude do professor.

Essa situação pode até parecer engraçada, mas tente fazer isso. Às vezes, a preocupação do trabalho e o estresse do dia a dia nos tira a oportunidade de aproveitarmos as pequenas coisas da vida e, por isso, reagimos de forma negativa às situações. Não deixe que seu dia comece mal, a técnica do sorriso de dois dedos pode ajudá-lo a agir de modo diferente.

Tenha um momento

seu, elogio-se mais, desenvolva-se e acredite em seu potencial. “É um truque muito útil quando nos sentimos doentes, cansados ou meio deprimidos. Está comprovado que sorrir libera endorfina na corrente sanguínea, o que fortalece nosso sistema imunológico e nos faz sentir felizes”, garante Brahm.

Depois de conhecer a importância de se elogiar, vá até a seção **Motiva Plus** do site www.motivaonline.com.br e confira o texto *A pedra preciosa da sua vida é a felicidade. Boa leitura!*

Para saber mais:

Livro: *Antes que o dia acabe, seja feliz!*

Autor: Ajahn Brahm

Editora: Fundamento