

“A liberdade é a capacidade do homem de assumir seu próprio desenvolvimento. É nossa capacidade de moldar a nós mesmos.”

Dr. Rollo May

CRESCER

Ano VI - Nº 236 • 11 de agosto de 2009

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

A pedra preciosa da sua vida é a felicidade!

Um dos fatores que podem ajudá-lo a ser mais feliz é o autoconhecimento. Através dele, você descobre o que deseja para o futuro, o que espera das pessoas e, principalmente, aprende como agir diante das situações.

O autor do livro *Antes que o dia acabe, seja feliz!*, Ajahn Brahm, conta que, certo dia, o professor de uma escola empresarial dos Estados Unidos fez uma atividade diferente com seus alunos: ele pegou uma jarra, colocou pedras grandes e, em seguida, cascalhos, areia e água. E, ao depositar cada item, ia perguntando aos seus alunos se o recipiente estava cheio. A explicação para essa atitude do professor é que, se você quer que na jarra da sua vida caibam pedras grandes,

então deve colocá-las primeiro, ou seja, é essencial aprender a dar prioridade para algumas coisas em sua vida. Mas, se você não se conhecer, como pode descobrir o que é prioridade?

Brahm acredita que não há outra forma de ser feliz em nenhum aspecto da vida se dentro de nós não existir o autoconhecimento. “Talvez, a pedra mais preciosa que devemos colocar, primeiramente, em nossa jarra seja a felicidade interior. Por que muitos de nós não damos prioridade a ela, deixando-a sempre para o fim?”, indaga o autor.

Não deixe que a felicidade seja a última coisa a ser pensada em seu dia. Brahm diz que existem pessoas que vivem afirmando que apenas serão felizes quando conseguirem um

carro novo ou ganharem mais. É aquele velho ditado: “Ah, quando eu tiver aquilo, serei completamente feliz”. Por que esperar algo acontecer para somente depois aproveitar a felicidade? “Aqueles que acreditam nisso, veem a felicidade como um sonho futuro, um arco-íris a um ou dois passos de distância, mas sempre fora de alcance”, afirma o autor. Por isso, aproveite e coloque a felicidade como a pedra grande da sua jarra!

Para saber mais:

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

Autor: Ajahn Brahm

Editora: Fundamento

Colaboração: Cristiane Dias