

Home » Bem-Estar » O desapego e o amor para uma vida mais leve



O desapego e o amor para uma vida mais leve

Ter uma vida mais simples e leve, focada nas pessoas e experiências, e não nos bens materiais, pode ser a chave para seguir no caminho da felicidade.

Por Vinicius Galico - 18/07/2017



Refletir sobre onde está o foco de sua vida é importante: nos bens materiais ou nas pessoas e experiências? Foto: iStock.com/Getty Images

Você já parou para pensar na quantidade de compromissos que possui? Conta de água, conta de luz, internet, telefone, supermercado, aluguel e tantos outros. Já refletiu sobre quantos dos seus planos envolvem comprar algo e como alguns dos seus sonhos se resumem a conquistas materiais? Ou, em quantos setores da vida é alvo de cobranças, ou seja, precisa atender demandas – seja financeiramente ou por resultados? Dinheiro, busca pelo sucesso, emprego, casa, carro, roupas, celulares, computadores de última geração e muitos outros exemplos. Nesse sentido, convidamos a uma reflexão. Faça-se as seguintes perguntas: dentre tudo o que me cerca, o que eu realmente preciso? E, para o que, no meu cotidiano, eu dou mais atenção? Se a maioria das suas respostas gira em torno do verbo “ter”, no sentido de possuir, e não em “ser”, você precisa aprender a viver com menos, de uma maneira leve.

Outro exercício simples também é capaz de provar essa tese. Pegue uma folha e divida em duas partes. Primeiro, de um lado, elenque seus bens mais preciosos e suas maiores conquistas. Depois, do outro, escreva quais foram os momentos em que você foi mais feliz. Se as duas colunas não estiverem relacionadas, temos mais uma demonstração de que precisamos trabalhar a questão de que precisamos dar menos importância às posses materiais.



Foto: iStock.com/Getty Images

Saia do piloto automático!

Muitas vezes, o dia a dia das pessoas se resume a cumprir burocracias: ir para o trabalho, pagar as contas, consertar o carro, fazer faxina, preparar o almoço e tantas outras ações. “Nosso cérebro tenta sempre economizar energia, portanto, as coisas cotidianas começam a entrar em piloto automático. Paramos de prestar a atenção na comida que comemos, nas conversas que temos com pessoas queridas, nos trajetos que gostamos de passar e os passeios e atividades que gostamos de fazer”, ressalta Márcio Merçon, professor do curso de Psicologia da Faculdade Pitágoras de Linhares.

Para que possamos ser felizes todos os dias, em meio à rotina, devemos viver os momentos, sermos mais simples, desapegar dos bens materiais, buscar o prazer nas pequenas coisas e encontrar relevância nas relações com as pessoas. “Somos seres de experiências. Nossos aprendizados se dão quando estamos experimentando cada momento que vivemos. É nesses momentos, também, que reconhecemos nossas principais necessidades e demandas”, salienta o professor. Sendo assim, quando o olhar que se tem sobre a vida é reajustado, as prioridades acabam mudando.



Foto: iStock.com/Getty Images

Ser leve é amar as pessoas e não as coisas

“A sociedade é mais apegada ao ter, em grande parte, devido ao estímulo de consumo. Muitos pensam que, quanto mais se tem, mais respeito terá. Contudo, sabemos de muitas dessas pessoas que contam com as posses materiais e se sentem infelizes, com

um vazio interno latente”, pontua Maura de Albanesi, psicóloga e psicoterapeuta.

Para Marcelo Katayama, terapeuta e instrutor do Núcleo Ser, uma forma de ampliar a sensação de bem-estar e preencher “vazios emocionais” é cultivar os nossos relacionamentos, aprendendo a nos expressar de uma forma clara e leve, cuidando do outro com respeito, criando um ambiente onde as diferenças possam ser discutidas e acolhidas, e aprendendo a lidar com nossos estados emocionais de forma mais produtiva. Nesse sentido, a psicanalista Cristianne Vilaça complementa que “a resposta para uma vida mais feliz está na capacidade do indivíduo de encontrar a si mesmo e compreender que o vazio interior nunca poderá ser preenchido com algo externo ou excessos materiais”.

LEIA TAMBÉM:

- 6 passos para pensar diferente e fugir da zona de conforto
- Live-se do material: saiba como o desapego pode fazer bem a você
- Como controlar as emoções: 5 exercícios para lidar melhor com relações e sentimentos

comportamento

Carregar comentários

RECOMENDADAS

Recomendado por Outbrain

 <p>Playstation 4 Slim 500gb Ps4 + Uncharted 4 + Crash</p> <p>Submarino</p>	 <p>Creme que elimina rugas e olheiras em 5 minutos enlouquece</p> <p>Be'Young - Antirrugas Instantâneo</p>	 <p>Sophia Alkmin reaparece com searedo para eliminar</p> <p>Be'Young - Antirrugas Instantâneo</p>	 <p>Ele estava desempregado e agora ganha R\$ 700</p> <p>Atilado Speed</p>
 <p>Recupere seus cabelos com novo método</p> <p>HairCaps - Conversa de Homem</p>	 <p>Pessoas ficam chocadas com este vídeo sobre trabalhar</p> <p>Negocioem21Dias</p>	 <p>Peça já seu Multiplus Itaúcard e junte pontos para viajar</p> <p>Pontos MultiPlus</p>	 <p>Método deixa os fios fortes e sem queda</p> <p>Haircaps - Man House</p>

MAIS LIDAS

- MUNDO MÍSTICO Descubra quem é o seu escravo astral e por quem você é dominado

f t g+
- MUNDO MÍSTICO Descubra qual é o paraíso e inferno astral do seu signo

f t g+
- FAMOSOS E TV Confira o ent e depois do elenco de Carrossel

f t g+
- ENTRETENIMENTO Como está o elenco de Grey's Anatomy 13 anos após a estreia da série

f t g+
- FAMOSOS E TV Valter perde o foco e Deborah e Michele estão na final do MasterChef

f t g+

PRÓXIMA NOTÍCIA

