

CÓDIGOS

DA

FELICIDADE

Cinco passos fáceis e poderosos para você ter uma vida mais feliz!

NEIDI CASSOL

CÓDIGOS DA FELICIDADE

*Cinco passos fáceis e poderosos
para você ter uma vida mais
feliz!*

Neidi Cassol

ÍNDICE

01

Assuma o controle da sua vida

02

Escolha como deseja viver

03

Sinta Gratidão

04

Domine sua mente e emoções

05

Esteja presente



Introdução

Códigos da felicidade"

Primeiramente eu quero parabenizar você pela decisão de estar aí do outro lado da tela, lendo este eBook.

Eu desenvolvi este eBook com muito carinho para pessoas como você, por isso, sua companhia nesta leitura me deixa muito feliz e me permite saber que você pensa como eu, que acredita que existem códigos para a felicidade e também busca por conhecimentos e informações que podem nos proporcionar a experiência mágica de viver uma vida incrível, plena e gratificante todos os dias de nossas vidas. Acredite, aplicar o que você vai ler aqui pode mudar poderosamente a sua vida, assim como mudou a minha.

Mas, será que existem códigos da felicidade?

Durante estes últimos 20 anos em que eu venho atuando na área de desenvolvimento humano, tenho percebido que muitas pessoas que buscam a minha ajuda para viver melhor, levam uma vida medíocre, pobre de sentimentos positivos como satisfação, alegria, realização e felicidade.

Eu confesso prá você que eu mesma já fui uma destas pessoas, que vivia a vida no piloto automático, passava os dias sem grande entusiasmo, com altos e baixos de humor e perdendo o equilíbrio com facilidade. Para encontrar as respostas para resolver isto em mim e sair deste estado, comecei uma longa jornada de estudos, pesquisas, leituras, cursos, retiros e formações. Eu investi muito tempo e dinheiro para descobrir as chaves e respostas valiosas que sei hoje e algumas delas eu vou te mostrar agora.

Neste ebook eu vou compartilhar com você 5 passos poderosos para conquistar uma vida mais equilibrada e feliz. Conquistar, sim, porque acredito que a vida dos sonhos a gente conquista, desde o primeiro passo, como este que você está dando agora, ao ler este livro.

Espero que assim como eu, você também tenha o ardente desejo de tornar a sua vida uma obra de arte, e que queira desempenhar o papel de artista principal nesta obra.

Então vamos começar?

Veja o primeiro passo para você aumentar o índice de felicidade em sua vida.

PASSO 1

Assuma o controle da sua vida !



Assuma o controle da sua vida

Eu não sei se você já se deu conta disso, mas, sua vida depende diretamente das escolhas que você faz.

Você pode estar pensando que isto é um tanto lógico, mas, o fato é que muitas pessoas passam uma existência inteira sem dar-se conta disso. Passam o tempo todo culpando os outros, as circunstâncias, os fatos, o clima ou o governo pelos rumos que sua vida vai tomando, sem nunca considerar a ideia de que estão deixando de exercer o papel de protagonistas de sua própria história.

Dentro dos fundamentos de coaching e desenvolvimento pessoal existe um princípio chamado de Princípio da Autorresponsabilidade, que diz

que somente você pode escolher a sua vida.

Então, responda esta pergunta:

Depois que se tornou adulto, alguém obriga você a fazer alguma coisa?

Certamente não. O fato é que as escolhas que você faz, acertadas ou não, determinam os resultados que você obtém; medíocres ou extraordinários. Veja bem, a ideia não é apontar culpados, mas, facilitar a percepção de que embora não seja muito confortável, na maioria das vezes temos responsabilidade pelas escolhas boas ou ruins que fazemos e por seus resultados em nossas vidas.

Assuma o controle da sua vida

Uma forma eficaz para assumir o controle da sua vida é perdoar-se e sempre que perceber suas falhas, tentar corrigi-las o mais rápido possível para seguir adiante. Não fique ruminando seus erros nem gerando mais sofrimento a si mesmo, pois toda vez que você relembra algo de ruim que lhe aconteceu, a dor volta a se fazer presente, então, vire a página, aprenda com a experiência e avance.

Da mesma forma, reconheça suas vitórias e comemore com entusiasmo sempre que entender que acertou em algo. Você pode inclusive presentear-se por algo bem feito, isto aciona o sistema límbico do seu cérebro, promove a produção de endorfina e desencadeia sensação de bem-estar.

Nosso cérebro entende quando usamos sistemas de recompensa por algo bem feito e tende a nos brindar com mais resultados parecidos e positivos. Os acertos também podem ser usados como fonte de aprendizado para melhoramento de processos e resultados, se você usar sua experiência positiva para aprender, seu avanço será mais rápido.

Anote esta dica:

Comemorar com entusiasmo as conquistas e aproveitar as experiências não tão boas para extrair aprendizado.

PASSO 2

Escolha como deseja viver!



Escolha como deseja viver

Considerando que no primeiro passo vimos que você é o principal responsável por sua vida, fica também bastante evidente que é você quem deve fazer as escolhas do que quer e do que não quer para a sua vida.

Acredito que provavelmente você já tenha ouvido alguns destes ditados populares:

“ Para quem sabe onde quer chegar, metade do caminho já está percorrido”

“ Quando você planeja, o universo conspira a seu favor!”

“ O vento nunca é favorável quando não há rumo”

“ Para quem não sabe para onde vai, qualquer caminho serve”.

Embora de forma figurada, estas frases evidenciam que para que possamos direcionar de forma eficaz nossas ações e esforços no sentido daquilo que realmente queremos para nossas vidas, é preciso que tenhamos muita clareza de onde queremos chegar num período curto, médio e longo no tempo de nossa existência.

O mais importante de tudo isso, é que não podemos terceirizar nem delegar estas escolhas, pois trata-se da nossa vida, do nosso destino e do nosso futuro. É possível concluir que qualquer insatisfação futura não lhe permitirá colocar a culpa em ninguém a não ser em você mesmo, seja por ação ou por omissão.

Escolha como deseja viver

Então, seguem algumas perguntas de ouro para você, pegue papel e caneta e responda:

1. Quais são as cinco coisas e as cinco pessoas mais importantes da sua vida?
2. Onde você quer estar morando daqui cinco ou 20 anos?
3. Onde ou com o quê você deseja estar trabalhando daqui dez anos? Imagina estar atuando na profissão que você tem hoje?
4. Com quem você quer estar quando chegar na fase final da sua vida?
5. Que tipo de avô ou avó você quer ser caso tenha este privilégio um dia?
6. O que as pessoas que você mais ama diriam a teu respeito se você partisse desta vida agora? Como elas olhariam para sua história, seus exemplos, o modo como viveu e o legado que deixou? – 10 –

Eu espero que você saiba ou que tenha, pelo menos, uma vaga ideia para responder à estas perguntas, pois do contrário, pode não se sentir muito confortável. Isso já aconteceu comigo. Na primeira vez em que ouvi estas perguntas, fiquei um tanto incomodada e recebi estes questionamentos quase como uma invasão de privacidade, pois achava que chegavam de forma muito precoce em minha vida.

Hoje entendo que quanto mais cedo qualquer pessoa encontrar as respostas para estas perguntas, mais cedo vai se sentir orientado sobre sua jornada existencial e entender como possui enorme capacidade de influenciar o seu próprio destino.

Escolha como deseja viver

O fato é que quando definimos nossos valores e prioridades, quando temos clareza de quem são as pessoas e as coisas mais importantes em nossas vidas, fica muito mais fácil tomar decisões acertadas. Quando sabemos com convicção quais são as experiências que desejamos viver, temos condições de conduzir com assertividade nosso caminho.

Ter esta clareza é muito importante e com o apoio das ferramentas de coaching é possível fazer isto de forma rápida e eficaz.

Se você quiser conhecer uma pergunta poderosa que aplico aos meus clientes de coaching em processos presenciais e on-line para definir com clareza os seus valores e prioridades, [clique aqui](#).

Na prática, ter clareza do que queremos em nossas vidas é que nos permite saber se uma aparente oportunidade é um atalho para chegar mais rápido ao destino ou se é na verdade um desvio de rota que pode nos afastar do caminho principal.

Conseguiu entender?

Vamos analisar dois exemplos práticos:

Exemplo 1. Se você definiu com clareza que o seu casamento é algo valioso e prioridade em sua vida, você recusará com convicção à um convite que surge para dar uma escapada para um flerte casual.

Escolha como deseja viver

Exemplo 2. Se você tem claro que a sua saúde é prioridade para você, você saberá organizar a sua agenda de modo a destinar um tempo para atividade física e alimentação saudável.

Conseguiu entender?

É exatamente assim, deste modo, que nossas decisões e escolhas sempre estão alinhadas com O QUE e COMO desejamos viver.

Para muitas pessoas, é mais difícil chegar à esta clareza de propósitos, parece-lhes mais fácil, muitas vezes, começar primeiro por definir o que elas não querem para as suas vidas, o que também pode ser um bom começo.

No meu curso on-line focado em coaching e Inteligência Emocional eu ensino técnicas e ferramentas poderosas para você facilmente ter clareza do seu propósito de vida e desenhar o seu caminho futuro com segurança, escolhendo suas prioridades e metas nas principais áreas da sua vida.

O objetivo principal é construir uma história equilibrada e feliz, da qual você possa se orgulhar sempre que tiver oportunidade de olhar para sua trajetória. Se você quiser saber mais sobre como se orgulhar da sua história, [clique aqui](#) para conhecer um caminho fácil e seguro.

PASSO 3

Sinta Gratidão!



Sinta Gratidão

Vamos começar analisando de forma reflexiva esta frase:

Não é a pessoa feliz que é grata, é a pessoa grata que é feliz!

Você sabia que alimentar pensamentos de gratidão tem o poder de gerar felicidade?

Está cientificamente comprovado que a Gratidão está diretamente associada à felicidade e que pessoas gratas experimentam mudanças positivas em suas vidas.

De acordo com uma pesquisa feita pelo professor Willibald Ruch, da universidade de Zurique, as pessoas que comunicam gratidão em atos, palavras e ações são mais felizes, mais calmas, mais éticas, mais resilientes, mais saudáveis, mais dinâmicas e estão menos propensas a serem vítimas da depressão.

A pesquisa mostrou também que o sentimento de gratidão entrega muitos benefícios:

- Aumenta o nível de felicidade
- Melhora os relacionamentos
- Promove a paz de espírito
- Melhora a pressão arterial
- Melhora a qualidade do sono
- Diminui a incidência de dor
- Aumenta a serenidade e confiança

O Sentimento de gratidão também ativa as conexões neurais do sistema de recompensa do cérebro, estimulando a produção de dois importantes neurotransmissores: a ocitocina e dopamina, que quando acionados, promovem sensação de paz e bem-estar, estimulam o afeto, a calma, a

Sinta Gratidão

serenidade, segurança e confiança, reduzindo a presença de emoções tóxicas e negativas como a fobia, o medo e a raiva.

Na prática, as pesquisas mostram que quem consegue manter um registro diário de gratidão por três semanas, experimenta aumento do índice de felicidade em 25%, sente melhora na qualidade do sono e percebe aumento do nível de energia.

O mais legal é que o exercício da gratidão não precisa ser estático nem ter hora marcada para acontecer, ele pode e deve ser espontâneo, você pode agradecer enquanto come, enquanto toma água, enquanto toma banho, enquanto deita para dormir, enquanto sai para trabalhar, enquanto trabalha, quando

chega em casa ou enquanto abraça as pessoas que você ama... ou seja, você pode se sentir grato exatamente agora!

Um fato interessante é que ninguém consegue se sentir grato e infeliz ao mesmo tempo.

Pessoas gratas são otimistas, pessoas ingratas são pessimistas.

Então, de fato você é quem decide o que vai ocupar seus pensamentos e por consequência, gerar seus sentimentos.

O segredo está na capacidade de sentir gratidão.

Vamos experimentar?

Sentindo Gratidão

Eu desafio você à fazer um exercício de gratidão agora mesmo.

Vamos lá?

Procure identificar pelo menos três motivos pelos quais pode se sentir grato em sua vida hoje.

Fale-os em voz alta.

Conseguiu? Viu como é gostoso e reconfortante sentir gratidão?

Eu também preparei um guia maravilhoso que vai te apoiar a experimentar de forma rápida e segura os benefícios da gratidão em sua vida, é uma técnica poderosa e transformadora, que aumenta muito seu índice de felicidade. Para pegar o seu guia gratuito, basta [clique aqui](#).

PASSO 4

Domine sua mente e emoções!



Domine sua mente e emoções

Você certamente já ouviu dizer por aí que o órgão mais poderoso do corpo humano é o cérebro.

É ele que controla os nossos sentimentos e nosso bem-estar físico de maneira geral, ou seja, nossa mente e nossas emoções estão intimamente relacionadas, é daí que se origina o conceito de Inteligência Emocional.

De uma maneira bem simples, a inteligência emocional pode ser entendida como o equilíbrio entre razão e emoção, já que nosso cérebro é constituído pelo hemisfério esquerdo e direito, metaforicamente relacionados à razão e emoção, respectivamente.

O hemisfério esquerdo é o lado da razão, números, letras, dados, gráficos, o lado lógico, analítico, real, considera o que é palpável. Já o hemisfério direito é o lado da emoção, da intuição, o lado

subjetivo, romântico, sonhador e sentimental. Assim, usar de forma equilibrada o potencial dos dois hemisférios é uma habilidade de pessoas que possuem inteligência emocional. Vale ressaltar que a Inteligência Emocional também pode ser entendida como a capacidade de uma pessoa para sentir, entender e modificar seu estado emocional de maneira consciente. Então, podemos concluir que entender emoções e sentimentos é uma habilidade decisiva para o sucesso de qualquer pessoa.

Segundo aponta Daniel Goleman, um dos maiores estudiosos sobre o tema no mundo, pode-se dizer que a Inteligência emocional é a capacidade de identificar os

Domine sua mente e emoções

Próprios sentimentos e os dos outros, ser capaz e automotivar-se e gerir bem as emoções dentro de si mesmo e em seus relacionamentos.

Segundo as conclusões de Goleman, apenas 13% das pessoas fracassam por falta de QI e 87% fracassam por falta de Inteligência Emocional.

Também o presidente da TalentSmart, Travis Bradberry, depois de conduzir uma pesquisa com mais de 1 milhão de pessoas, concluiu que a inteligência emocional é a característica presente em mais de 90% dos funcionários de maior destaque nas empresas.

Desenvolver a inteligência emocional requer persistência, esforço e intenção consciente para amadurecer esta habilidade.

A boa notícia é que é possível amadurecer emocionalmente. Existem quatro pilares principais propostos por Goleman para desenvolver a Inteligência Emocional:

- Autoconhecimento e autoconsciência – conhecer e entender suas próprias emoções e sentimentos.
- Autocontrole - a habilidade de autocontrole das emoções é um desafio e está relacionada a identificar e controlar o stress, o nervosismo, o choro e os impulsos.
- Empatia – reconhecer emoções nos outros. Compreender o que a outra pessoa está sentindo é uma importante habilidade da inteligência emocional.

Domine sua mente e emoções

- Habilidade social – relacionar-se com outras pessoas. A habilidade social é fundamental para que alguém possa relacionar-se de maneira harmoniosa com as outras pessoas e com os grupos dos quais faz parte. É importante desenvolver a tolerância, o respeito e a flexibilidade.

Os estudos de Inteligência Emocional mostram que existe um grupo de emoções que mais nos afetam no dia-a-dia:

Tristeza, raiva, alegria, amor e medo.

Aqui está um exercício para você fazer:

Você consegue identificar qual é a emoção mais forte e presente em sua vida nos últimos 3 dias?

Se é uma emoção positiva, ótimo, mas, se o que mais te afeta é uma emoção negativa como raiva, medo ou tristeza, como você pode lidar com ela?

Veja um exemplo prático.

Quando sinto que estou muito ansiosa ou agitada, procuro identificar onde está o foco dos meus pensamentos, então, geralmente percebo que estão relacionados à preocupação com o futuro ou algum fator incontrolável. A técnica que eu uso para me acalmar é trocar os pensamentos e praticar a meditação.

Domine sua mente e emoções

Depois que introduzi a meditação na minha vida eu me sinto muito mais calma, mais focada e mais feliz.

Apesar de ser uma prática muito simples, muitas pessoas me dizem que tem dificuldade para meditar ou não sabem como começar.

Se este também é o seu caso, aqui está um guia fácil e prático que preparei com muito carinho para iniciantes. Com ele, você pode começar a meditar agora mesmo e diminuir a sua ansiedade. Basta [clique aqui](#) para acessar, é gratuito.

PASSO 5

Esteja presente



Esteja presente

Lembre-se que o único tempo que você possui é o AGORA.

Por mais clichê que isso possa parecer, perceba: o passado já foi, o futuro ainda não chegou e o único momento possível para qualquer coisa que seja é o “agora”. Então, procure manter o foco nesse tempo, no tempo desse instante, no tempo que você tem hoje.

Embora neste momento você já esteja lendo o último capítulo, procure observar como está o seu nível de atenção nesta leitura e o quanto você está realmente presente neste momento.

Eckart Thole fala com propriedade sobre isso em seu livro sobre o Poder do agora, evidenciando que quanto mais você fincar os pés no momento em que está vivendo, mais poderá transformá-lo num verdadeiro presente para si!

Durante os últimos dez anos eu venho observando e estudando atentamente meus pensamentos e sentimentos e fiz uma descoberta muito interessante.

Percebi que existe uma relação muito forte entre o que estou pensando e o que estou sentindo. Pude constatar que sempre que meus pensamentos e foco de atenção estão conectados às minhas experiências do passado, lembranças, histórias, fatos e perdas, eu não me sinto bem.

A conexão com o passado desperta culpa, mágoa, saudade, nostalgia, tristeza e arrependimento. O pior de tudo isso é quando este sofrimento é inútil e decorrente de algo que já passou e não pode mais ser

Esteja presente

mudado, pois sabemos que ninguém pode voltar no tempo e mudar os fatos.

O lado bom de se refletir sobre o passado é que você pode acessar algum entendimento diferente sobre as atitudes que tomou outrora gerando aprendizado, então pode usar isso para tentar reparar alguns erros que cometeu ou tentar se redimir com aquelas pessoas com as quais você reconhece que errou, o que é válido e louvável, se for possível. O que não é válido é ficar remoendo, lamentando e rejeitando situações que não podem mais ser mudadas, alimentando um ciclo vicioso e maléfico de sofrimento.

Ainda em minhas observações sobre meus sentimentos, também constatei que sempre que me sentia nervosa ou ansiosa, estava sem

perceber me desconectando do presente, atropelando o tempo e vivendo no futuro.

A conexão com o futuro gera inquietude, tentar antecipar o tempo, pré-ocupar-se e conjecturar sobre as possibilidades do que pode ou não acontecer desperta ansiedade, preocupação, stress, medo, insegurança e incerteza.

Então, o que podemos concluir de tudo isso?

É simples de entender.

Embora o meu passado contenha minha história e também minhas memórias; e meu futuro represente as possibilidades, esperanças e sonhos; o único tempo capaz de me entregar paz e conexão é o tempo presente.

Esteja presente

É neste tempo que devo concentrar meu foco, minha presença, minhas escolhas, minha energia e minhas atitudes.

Quando nosso foco está no momento presente passamos a ver a magia e a beleza contida nas coisas mais singelas, como por exemplo, na beleza de uma flor, no calor de um abraço, num olhar, num sorriso, na beleza da natureza que nos rodeia, no som de uma música ou no sabor de um café.

É no presente que está toda a beleza e também nosso poder de ação.

E você?

Onde você está agora?

Parabéns!

Você chegou ao final da leitura, o que mostra que você é uma pessoa diferenciada!

Agora coloque em prática o que você aprendeu e me conte sobre os resultados na sua vida, eu vou adorar saber.

Conte comigo!

Com carinho,

Neidi Cassol



Instagram



[You tube](#)

Sobre a Neidi Cassol



Neidi Cassol é professora universitária há mais de 18 anos, Master Coach e palestrante.

Encantada pela missão de ensinar e inspirar transformações, já impactou presencialmente milhares de pessoas com suas palestras, treinamentos e eventos.

Neidi promove reflexões profundas e emocionantes que geram mudanças intensas na vida dos participantes pela aplicação de ferramentas de coach, PNL, neurociência, inteligência emocional, física quântica e meditação.

Saiba mais aqui:

www.neidicassol.com.br



Para você lembrar sempre:

Nós somos aquilo que queremos ser!

Faça sua escolha!

Com carinho,
Neidi Cassol

Vamos manter
contato?



[You tube](#)

neidicassol@gmail.com

www.neidicassol.com.br