

## Algumas Dicas para Melhorar a Vida

### Melhore a sua vida e a das pessoas

#### Sorria sempre para a vida

O sorriso favorece uma melhor percepção do mundo, a alegria é contagiante se você está feliz alegre, as pessoas que estiverem em sua volta serão beneficiadas. Uma pessoa que muito sorrir eleva sua autoestima e desenvolve característica que lhe ajuda a melhor entender e compreender as adversidades da vida. Além de melhorar a saúde física, mental e espiritual. Então, amigo sorrir é um grande remédio para a alma.

#### Abrace muito e demorado

O abraço é uma troca de energia entre duas pessoas. É um analgésico para as dores da alma. As pessoas são carentes de abraço, pois na correria da vida atual muitas vezes esquecemos esse simples gesto de afeto que faz toda a diferença na vida humana. Por mais rude que a pessoa seja, ela se desarma quando recebe um abraço. Quando presenteado com sinceridade e amor elimina mágoa, dissolve rancor, melhora o temperamento e às vezes até faz chorar, colocando para fora todo aquele peso que a pessoa carrega. Abraço muito não faça economia de abraço.

#### Escute para entender o outro

O ato de escutar é uma caridade para com o próximo. Hoje a grande dificuldade é encontrar pessoas amigas que possam nos ouvir. As pessoas buscam somente ser escutadas, porém na era virtual do facebook e whatsapp não temos tempo para ouvi-las, nem mesmo se elas gritarem. Às vezes até mesmo em família deixamos de escutar nossos filhos, companheiros/as isso afeta em muito a vida familiar. A carência da escuta com atenção é muito grande, evitaríamos muitos problemas e até mesmo mortes. Escute as pessoas, preste atenção, não deixe que a tecnologia te desumanize, ela está para melhorar as condições de vida no planeta Terra, em nenhum momento para substituir as pessoas.

## A carícia o toque divino no outro

A carícia é um toque especial que reativa os chacras do corpo. O toque é maravilhoso... Beijar... Abraçar... Sentir o calor do outro. Segundo **Roberto Shinyashiki** no seu Livro: *A Carícia Essencial*, ele comenta: "... *É preciso começar a trocar carícias, a proporcionar prazer, a fazer com o outro todas as coisas boas que a gente tem vontade de fazer e não faz, porque "não fica bem" mostrar bons sentimentos! No nosso mundo negociante e competitivo, mostrar amor é... um mau negócio. O outro vai aproveitar, explorar, cobrar... Chega de negociar com sentimentos e sensações. Negócio é de coisas e de dinheiro - e pronto!*"

## Brinque feito uma criança

A brincadeira nos transporta ao mundo infantil, o mundo da magia... Faz a gente voltar a ser criança, uma criatura desprovida de malícia, sem maldade para com o outro. Redescubra o prazer e a alegria de voltar a ser criança, use a imaginação... Invente... Sorria... Chore... Liberte a criança que carrega dentro de você. Na fase adulta todos tentam reprimir essa criança que existe dentro de cada um, não permita que isso aconteça. Seja alegre e brincalhão com a vida, você vai perceber o quanto essa simples atitude mudará sua vida. Brinque muito, e principalmente com seus filhos.

## Incentive as pessoas

Incentivar é dar força para as pessoas vencerem seus obstáculos e alcançarem seus sonhos. Não reprima e desaprove os sonhos das pessoas, pelo contrário dê ânimo, coragem e otimismo, isso faz muito bem para elas. Às vezes elas estão esperando que alguém acredite nelas, querem ser apenas valorizadas e incentivadas nos seus projetos. Que custa incentivar as pessoas? Mas muitos preferem a crítica, dizendo que isso ou aquilo não vai da certo. O mundo foi e continua sendo construído pelas pessoas que sonham e realizam seus sonhos, apesar dos pessimistas, que são contrários as mudanças.

## Converse com as pessoas

Converse calmamente com as pessoas, elas são carentes de alguém para conversar. A conversa acalenta o outro, quando a fala for realmente necessária, respeitando o espaço sem ferir, sem machucar apenas palavras de conforto. Fale bastante, converse com seus familiares, seus amigos, mas faça isso presencialmente não através de tecnologia, estamos carentes de ver, ouvir e perceber o outro, isso a tecnologia não permite. Esteja presente na presença das pessoas.

## Silencia quando for necessário

Às vezes as pessoas apenas querem desabafar sem ouvir nenhum comentário, seja discreto ouça-as, o silêncio em muitos casos pode ser uma grande resposta. A escuta silenciosa com atenção disponibiliza uma melhor reflexão sobre a situação apresentada, é isso que faz os terapeutas, apenas escutam as pessoas sem emitir opinião. Na cultura da informação virtual, as pessoas sofrem esse mal de não serem escutadas. Tire um tempo para escutá-las.