

As Duas Fases da Vida: Felicidade e Sofrimento

Preste atenção nas fases da vida

É importante lembrar que a vida não é linear, ela é cíclica, desenvolve-se em ciclo. Ora estamos em uma fase de alegria e felicidade, ora em uma fase de tristeza e infelicidade, e ora em uma fase neutra, nem alegria e muito menos tristeza.

Para melhor entender essas fases, vamos colocar em um gráfico cartesiano: os pontos positivos são as fases de felicidades e os negativos as de sofrimentos. O que devemos fazer é aprender a viver nos períodos positivos e negativos com responsabilidade, e diante disso harmonizar nossa vida para viver mais tempo nas fases positivas do que nas negativas.

Entender esse processo evita cometer novos erros ou repetir os mesmos vivenciados no passado. Lembrando que as fases são cíclicas, elas têm início, meio e fim, ou seja, períodos bons de alegria e períodos de ruins de tristeza, sabendo que nenhum desses períodos dura para sempre.

Na fase de felicidade estabelece um clima de êxtase, e como tudo é alegria, não se percebe alguns acontecimentos que fogem do nosso controle, acreditando que tudo será revolvido naturalmente, isso não vai acontecer se não tiver nossa intervenção, à situação só tende a piorar. Porém, como estamos congelados no tempo, cria-se uma falsa ilusão que tudo esta bem, não se preocupando com nada, até porque o estado de alegria impede, observar o quê estar acontecendo como nitidez, e essa falsa felicidade, pode enganar quanto à situação real que esta se delineando. É preciso ficar atento a essa fase e prestar atenção, pois quando tudo esta dando certo, é sinal que alguma coisa não vai bem.

Na fase de sofrimento, por incrível que pareça, é a melhor fase da vida, ela nos faz crescer. Não estou aqui, querendo dizer com isso, que devemos ser masoquistas, não é nada disso. Apenas, é que nessa fase pensamos melhor sobre a vida e como estamos nos comportando perante ela, onde acertamos e onde erramos. Quando estamos passando por essa fase, buscamos o quanto antes uma melhor maneira para por fim a essa fase, isso nos

proporciona fazer todo esforço para encontrar caminhos que apontem um novo horizonte e reprogramar a nossa vida de uma forma responsável e adulta, com mais capacidade de acertar em nossas decisões futuras.

Estar alerta para compreender essas mudanças de ciclo ou fase e preparado para enfrenta-las, nas de felicidades com os pés firmem no chão, ciente que ela irá passar e observar com clareza o que está acontecendo em nosso contorno. Nas de sofrimento, com otimismo e confiança que tudo vai melhorar. Não esquecer o que foi aprendido no período anterior é de grande valia para solidificar o aprendizado, e assim melhor encarar os períodos da vida. Pois isso evita retroceder no processo evolutivo, criando cada vez mais, melhores situações agradáveis e com autorresponsabilidade, fazendo isso conscientemente evita novos erros no futuro.

Então entenda a fase de felicidade como uma fase de cuidado e atenção porque podemos descuidar e voltar a cometer determinados hábitos que ainda não foram radicalizados. Enquanto a de sofrimento como uma de reflexão e planejamento para uma nova fase.