



MARGARIDA VIEITEZ

PESSOAS QUE NOS FAZEM FELIZES

PERCEBA QUEM GOSTA REALMENTE DE SI
E LIBERTE-SE DE RELAÇÕES TÓXICAS

a esfera  dos livros

INTRODUÇÃO

Introdução	13
----------------------	----

Capítulo 1. Pessoas que lhe fazem bem e pessoas que lhe fazem mal. . . .	17
1.1 O poder dos outros sobre si	18
1.2 O impercetível «contágio emocional» e o seu poder de escolha .	23
1.3 O que o faz sentir uma pessoa que gosta de si, e lhe faz bem? . .	28
1.4 O que o faz sentir uma pessoa que diz gostar de si, mas faz o oposto?	50
1.5 O que o faz sentir quem não gosta de si, e lhe faz mal?	62

Capítulo 2. Que relações lhe fazem bem?	76
2.1 Pessoas e relações que lhe fazem bem.	78
2.2 Pessoas e relações que o fazem sentir bem e, logo depois, mal. .	84
2.3 Pessoas e relações que lhe fazem mal	91

Capítulo 3. Porquê ter relações «empobrecidas»?	95
3.1 Relação amorosa «pobre», «rica» e «remediada»	96
3.2 Relação de amizade «pobre», «rica» e «equivocada»	108
3.3 Relações familiares «pobres», «ricas» e «disfarçadas»	117
3.4 Relações de trabalho e pessoais «pobres», «ricas» e «amorfás» .	128
3.5 Perceber o porquê	135

Capítulo 4. Qual o poder e a influência das pessoas tóxicas, «mesccladas» e «resolvidas» na sua vida?	138
4.1 «Diz-me com quem andas, dir-te-ei como te sentes»!	140
4.2 Somos o que pensamos?	146
4.3 Quem são as pessoas com quem gosta de estar?	150
4.4 Quem são as pessoas com quem não gosta de estar?	151
4.5 À conversa com o seu «eu»	152

Capítulo 5. Porque aceita «migalhas»?	158
5.1 Porque aceita «menos», quando pode e merece ter mais?	160
5.2 Qual o seu grau de exigência?	161
5.3 Uma «prisão» chamada «dependência»	164
5.4 Que preço está a pagar ao aceitar «migalhas»?	173
5.5 Do que está a prescindir? O que está a deixar para trás?	176

Capítulo 6. Mudar «o outro» valerá a pena?	179
6.1 Será que muda?	179
6.2 O «gostar» e o «sempre»	185
6.3 E quando parece, e não é?	187
6.4 De «tóxico» a não «tóxico». Que «viagem», que «riscos», que «imprevistos»?	192

Capítulo 7. E quando sou «tóxico» para mim próprio? Como tornar-me «não tóxico»?	196
7.1 O que pensa de si?	197
7.2 O que faz consigo próprio e o que permite que façam?	200
7.3 Qual a sua «forma» de «estar» na vida?	203
7.4 O que faz com os seus medos? E com a culpa?	206
7.5 E quanto às suas emoções? Tóxicas ou «nutritivas»?	212
7.6 Como «revitalizar» as suas emoções positivas?	215
7.7 Medo de ser «eu» e medo de perder a felicidade?	226

Capítulo 8. Mudança de visão: Goste de quem gosta de si.	229
8.1 Decida «Ser Inteiro». Quando? Como?	229
8.2 Pessoas «certas», «almas «gémeas», «metades», ou pessoas genuínas, resolvidas, de bem com a vida e com elas próprias? . .	231
8.3 Quais os benefícios de «Ser Inteiro»?	233
8.4 Seja compreensivo e tolerante consigo próprio	236
8.5 Perdoe-se, e siga em frente	238

Capítulo 9. Um exercício para a vida	241
9.1 Como atrair e conquistar pessoas que gostem de si e lhe façam bem?	241
9.2 Os seus pensamentos «imediatos» decidem enquanto os deixar	247

Capítulo 10. Escolha ter pessoas «solares» e «estrelares» na sua vida. . .	249
---	------------

Para ti...

Margarida, minha querida filha, que tornas cada dia da minha vida surpreendente, único e deslumbrante... com o teu sorriso, a tua clarividência, a tua perspicácia e intuição... mostrando-me «janelas» pintadas de branco, abertas de par em par... para jardins repletos de florzinhas amarelas que ninguém plantou, e que crescem sem ninguém cuidar...

Para ti...

Mãe, que me ensinaste a Ser...

Para ti...

«Sentir»...

Para ti, e para ti, e para ti...

Meus queridos Amigos «Solares» e «Estrelares» que me «aquecem», «iluminam», fazem rir (muito!) e sentir uma imensa gratidão... que bom que estão sempre aí...

Para ti, Francisco

Meu querido editor, a quem muito admiro! Com muitos !!!!

INTRODUÇÃO

«Ninguém merece as tuas lágrimas, mas quem quer que as mereça não te vai fazer chorar.»

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

Já, alguma vez, pensou:

Como sei se gosta mesmo de mim?

Como sei se me quer mesmo bem?

Que pessoas e que relações, amorosas, de amizade, de trabalho, familiares, pessoais... me fazem bem?

Que poder e influência aquela pessoa tem sobre mim, para me fazer sentir «assim»?

Quantas vezes se interrogou:

Porque aceito «migalhas», quando sei que mereço muito mais?

Mudar o outro valerá a pena?

Porque tenho dificuldade em dizer o que penso?

Como atrair pessoas que gostem de mim?

Neste livro, encontrará as respostas a todas essas perguntas. E ainda muitas outras, para todas aquelas interrogações que no passado, próximo ou longínquo, se fez repetidas vezes.

Quem sabe, igualmente, um dia, no futuro, próximo ou distante, uma dessas perguntas surja, e a leitura do que agora escrevo possa, de alguma forma, ajudá-lo a refletir sobre o que verdadeiramente quer e merece!

Ter a certeza de que quem escolheu para fazer parte da sua vida gosta de si, e lhe quer mesmo bem, não é uma utopia, pode ser uma realidade, e está ao seu alcance.

O presente livro reflete uma Mudança de Visão, no que respeita às pessoas e às relações, no sentido de aprofundar o verdadeiro sentido

das escolhas que faz, designadamente, quem escolhe para fazer parte da sua vida, com quem decide relacionar-se, e que poder e influência as outras pessoas têm na sua vida.

Um verdadeiro despertar e consciencialização de que o poder para fazer a diferença está, a cada momento, nas suas mãos, e que todas as respostas só são possíveis de ser encontradas se primeiro encontrar as perguntas certas para cada uma delas.

Porque é possível Ser, Sentir e Ter por inteiro!

Ao escrever este livro, o meu principal propósito foi, baseada na minha experiência profissional de mais de vinte anos, ser uma espécie de «guia» na maior «expedição» da sua vida, ao estranho, mas espantoso, «Mundo das relações».

O presente livro, quem sabe, poderá ser o seu «mapa». A sua «bússola» será o seu «Eu inteiro»! Um pouco mais à frente perceberá o sentido destas palavras!

De forma muito abreviada, ao escolher ler este livro, espero, sinceramente, ajudá-lo:

- a escolher pessoas que gostem mesmo de si e lhe façam bem;
- a compreender o poder e a influência dos outros na sua vida;
- a perceber que existem pessoas com emoções tendencialmente negativas e outras com emoções tendencialmente positivas;
- a não aceitar relações «empobrecidas»;
- a escolher ter relações saudáveis, verdadeiras e genuínas;
- a escolher «o melhor» para si;
- a confiar em si, e a acreditar nas suas escolhas;
- a saber dizer: «não quero isto para mim!»;
- a saber perguntar-se: «porque preciso disto?»;
- a descobrir porque aceita «menos» quando pode ter «mais»;
- a descobrir se se «intoxica» a si próprio;
- a conhecer-se melhor;
- a saber «observar» os seus pensamentos e emoções;
- a saber ser «inteiro»;
- a amar-se ainda mais;
- a não ter relações de dependência;
- a descobrir que é sempre momento de escolher;
- a revitalizar as suas emoções positivas;

- a escolher pessoas «solares» e «estrelares» para a sua vida;
- a sentir que a vida é o maior presente que se pode ter.

Está preparado?

A «Viagem» vai começar...

CAPÍTULO 1

PESSOAS QUE LHE FAZEM BEM E PESSOAS QUE LHE FAZEM MAL

«... Omitir a verdade a si mesmo e aos outros, e reprimir os sentimentos, ocasiona a perda da habilidade de sentir emoções positivas, tais como a alegria, o interesse e a paixão.»

JOHN GRAY

«De alguma maneira que não posso entender, a alegria é contagiosa, como o entusiasmo e o amor.»

PAULO COELHO

Sabe que poder e influência podem ter as emoções dos outros sobre si?

Sabe que poder e influência têm sobre si as pessoas com quem se relaciona?

Sabe que diferença esse conhecimento pode fazer na sua vida?

Neste primeiro capítulo vou falar-lhe sobre esse «impercetível contágio emocional», que pode revelar-se tão benéfico quanto prejudicial, e sobre um dos poderes mais importantes que o acompanha durante toda a sua vida: o seu Poder de Escolha!

Já pensou que pessoas escolhe para ter na sua vida?

O que sentirá ao lado de uma pessoa que gosta MESMO de si?

E ao lado de quem não gosta de si, nem lhe faz qualquer bem?

Podem parecer-lhe perguntas estranhas, eu sei!

Mas, muito para além da «estranheza», elas encerram o enorme desafio de descobrir que poder e que influência permite que os outros tenham sobre si, sobre a sua vida, e que pessoas gostam de si e lhe fazem MUITO BEM!

Vamos então iniciar esta «viagem a dois», que o levará a «destinos» provavelmente nunca antes «visitados», e que mudará a forma como vê as pessoas que «desfilam» à sua volta, e as relações que estabelece, neste grandioso «espetáculo» que é a Vida!

1.1 O poder dos outros sobre si

Sabe que poder as emoções dos outros têm sobre si?

Quantas vezes já pensou, sorrindo: «Esta pessoa faz-me tão bem?»

Quantas vezes se perguntou: «Será que esta pessoa me faz mesmo bem?»

Quantas vezes a sua voz interior, aquela que nunca se cala, lhe gritou: «Para que precisas de uma pessoa que te faz mal?»

Sim, neste Mundo onde vive, por vezes «perto de mais», dormindo e respirando ao seu lado, ou em lugares longínquos, e ainda assim, «sempre presentes», existem pessoas. Muitas pessoas. Todas únicas, todas semelhantes, todas imperfeitas. Todas sentindo as mais variadas emoções e vivendo os mais diversos estados emocionais.

Pessoas tendencialmente sorridentes e repletas de boa energia, fazendo e espalhando o Bem por onde quer que passem;

Pessoas tendencialmente menos sorridentes, algumas parecendo carregar «pedras», senão «rochas», na sua «mochila»;

Pessoas que parecem ter sobre elas, quase todo o tempo, uma «nuvem escura», que teima em molhar quem delas se aproxima.

Sabia que ao escolher ter na sua vida qualquer uma das pessoas acima descritas, o que sentirá e viverá será totalmente diferente?

As pessoas com quem se relaciona têm um poder e influência muito grande na sua vida, e na forma como se sente.

Claro que, como Ortega y Gasset afirmou: «Nós somos nós e as nossas circunstâncias.» Apesar de tendencialmente sorridentes, também podemos ter momentos de pesar, de tristeza, de cansaço, de necessidade de criticar ou culpar os outros, de «barafustar» de ansiedade, de descrédito nas pessoas e no Mundo. Mas, se formos pessoas tendencialmente positivas, com boa energia, confiantes, otimistas, os momentos restringir-se-ão a momentos, não a um estado emocional permanente, não a uma filosofia de vida.

Sabe o que está por detrás de como nos sentimos ao longo de um dia?

As nossas emoções.

E por detrás das nossas emoções?

Os nossos pensamentos!

Mas será que são apenas as nossas emoções que condicionam como nos sentimos?

Não, as emoções dos outros também têm o poder de nos influenciar, e muito.

Sabia que as emoções são contagiosas?

Sim, são contagiosas, e contagiam-se como se se tratasse de um verdadeiro vírus, semelhante a uma gripe.

Apesar de muitas vezes tudo se desencadear ao nível do inconsciente, você é contagiado pelas emoções dos outros, e contagia os outros com as suas emoções.

Lembra-se do que sentiu da última vez que viu alguém triste? Ou que tentou ajudar alguém que vivia uma situação complicada? Ou que esteve na presença de uma pessoa nervosa ou muito ansiosa?

Recorda-se de como se sentiu?

E quando esteve perto de alguém que estava superfeliz com qualquer acontecimento? Ou quando se deixou contagiar pelo riso de um amigo? Ou quando alguém lhe disse que tinha vencido o que quer que fosse e irradiava felicidade?

Como se sentiu?

Segundo David Goleman, pode mesmo existir um verdadeiro «contágio emocional», ainda que, a maioria das vezes, possa ocorrer a nível inconsciente, e ser não intencional.

O importante a reter é que as emoções se contagiam. Por isso, torna-se fundamental saber escolher as pessoas que quer na sua vida.

A paz, a serenidade, a alegria, o entusiasmo, a felicidade contagiam-se!

Segundo um estudo publicado no jornal *Psychological Science*, as emoções até têm um cheiro característico, e podem contagiar-se simplesmente pelo odor. O que faz pressupor que, mesmo escondendo o seu estado de espírito, ele é na mesma contagioso.

Sabia que a sua felicidade também depende da felicidade das pessoas que estão na sua vida? Sabe porquê? Porque a própria felicidade, tal como referi, se contagia.

Quanto mais próximo estiver de pessoas felizes e de bem com a vida, mais feliz se sentirá.

Quanto mais palavras positivas disser e ouvir, melhor se sentirá.

Sabia que até a própria sensação de solidão pode derivar de estar ao lado de alguém que se sente profundamente só? Ou a sensação de estar a ficar velho pode estar a ser contagiada por alguém que se sente

envelhecer precocemente? Ou a sensação de estar insatisfeito, ou sentir necessidade de se queixar, ser ocasionada por alguém permanentemente insatisfeito e que se vitimiza? Ou ainda, a vontade de entrar em conflito com quem quer que seja, ser desencadeada por alguém com uma predisposição inata para o conflito? Ou, repentinamente, sentir-se stressado, porque ao seu lado está alguém com vontade de «subir pelas paredes acima»?

Já reparou que até quando espirra, boceja, mexe no cabelo, cruza as pernas, quem está à sua frente tem tendência para fazer o mesmo?

Vários estudos apontam os neurónios-espelho como sendo os responsáveis por isso acontecer. Parece que fomos concebidos de forma a imitar os outros, provavelmente por uma questão de proteção.

Se ao seu lado estiver uma pessoa que repentinamente começa a gritar e a correr, o que faz?

Sabia que as próprias redes virtuais são ferramentas de contágio de emoções? A televisão, a rádio, a Imprensa...

Sabia que até determinadas características de personalidade, como a coragem, a persistência, a perseverança, a determinação, se podem contagiar também?

De igual modo, a inércia, o comodismo, a falta de ânimo, a indolência, a apatia podem ser «contagiosas». Até o «sucesso» e «insucesso» de alguém que esteja perto de si pode ser contagiante!

Agora que sabe que as emoções se contagiam, e que quem está ao seu lado o contagia com as suas emoções, o que vai fazer para potenciar as emoções positivas e limitar o poder e a influência das emoções negativas?

Decididamente, escolher pessoas que tendencialmente experimentem emoções positivas, e lhe façam bem, é uma boa decisão.

Mas não basta. Poderá também implicar ter de tomar uma decisão no sentido de afastar aquelas pessoas que tendencialmente lhe provocam emoções negativas, ou encontrar formas de se proteger.

Além destes dois passos, existe ainda um terceiro muito importante: perceber como gerir as suas emoções negativas, descobrir se se está a «intoxicar» e aprender a revitalizar-se emocionalmente.

Estas serão as descobertas que, além de muitas outras, fará ao longo da leitura deste livro.

É você que decide a cada momento que PODER e que influência as outras pessoas têm na sua vida.

Sim, a maior parte das vezes, já as escolhemos para fazer parte da nossa vida quando percebemos que lhes demos PODER a mais para nos contagiarem. Já nos demos a conhecer, já iniciámos uma relação, já confiámos, já partilhámos, já criámos expectativas, já nos iludimos... já passou tanto tempo, sem percebermos porque não nos sentimos bem ao seu lado. Mas continuamos SEMPRE a ser nós a decidir que poder e influência elas têm sobre nós.

Decididamente, existem pessoas que nos fazem muito bem, outras menos bem, outras, ainda, mal ou muito mal.

E somos nós que lhes damos PODER para fazerem tudo isso, mesmo que inconscientemente.

As que nos fazem bem, devemos escolhê-las e tudo fazer para que permaneçam ao nosso lado.

As que nos fazem «menos bem», devemos tentar perceber porque nos fazem sentir bem, logo depois, menos bem, e porque o aceitamos. Escutar a nossa voz interior, perceber que emoções sentimos, e decidir se as deixamos permanecer ou pedimos para partirem. Se lhes damos importância, ou se não têm importância alguma.

As que nos fazem mal, afastá-las, e afastarmo-nos delas.

Imagine que tem três tabletes de chocolate à sua frente. A primeira está dentro do prazo de validade, sabe que se pode deliciar a comê-la, e até rejuvenescer, devido à presença dos mais variados antioxidantes.

A segunda, já passou de validade há uma semana, está partida em algumas partes, e tão depressa lhe parece que está boa, como estragada.

A terceira passou a validade há um mês, e apresenta aspeto esbranquiçado.

O que fará?

Sim, eu sei, as pessoas não são tabletes de chocolate. Mas as que não lhe fazem bem, podem fazer-lhe pior do que qualquer intoxicação alimentar: podem intoxicá-lo com as suas emoções negativas, intoxicar a sua mente, e também a sua vida.

No meu anterior livro, *SOS Manipuladores*, designei de «pessoas tóxicas» quem nenhum bem nos faz, e nos pode fazer muito mal, entre as quais estão as pessoas conflituosas, insatisfeitas por natureza, permanentemente ansiosas, stressadas, angustiadas, ciumentas, obsessivas, negativas, as mentirosas, as que tem necessidade de humilhar

e desvalorizar, as incapazes de assumir compromissos, as que nunca crescem, as prepotentes e arrogantes, as que criticam constantemente... Afirmi ainda que, para além das pessoas tóxicas, existem «pessoas altamente tóxicas», designadamente os manipuladores, algumas das quais parecem possuir o poder especial de transformar a vida das suas vítimas num permanente inferno.

Através da sua leitura e da execução de vários exercícios, facilmente chegará à conclusão se está, ou não, perante uma pessoa tóxica ou um manipulador, se tem qualquer um deles na sua vida, e o que fazer nessa mesma situação.

Mas, e quanto ao saber se determinada pessoa lhe faz mesmo bem? Se as suas emoções o contagiam de forma positiva? Se gosta de si? Se lhe quer bem? Se lhe pode oferecer o «presente» de fazer parte e influenciar a sua vida, as suas emoções, o seu estado de espírito, o seu «eu»?

A sua vida é o seu maior bem! A escolha das pessoas que nela «entram» deve ser feita por si, pensando em si, no bem que elas lhe fazem e na forma como se sente.

Essa escolha não deve ser feita pensando nos outros, ou serem os outros a fazê-la por si.

Como saber se se trata de uma pessoa que vale a pena conhecer, continuar a conhecer e investir a sua «energia», o seu tempo, a sua atenção e cuidado, nessa mesma relação?

Como saber se vale mesmo a pena deixá-la «entrar» na sua vida, permanecer nela e conferir-lhe o «Poder» de o contagiar com as suas emoções?

Como saber se essa pessoa quer a sua felicidade e o seu bem-estar, como você lhe quer?

Como ter a certeza se o faz sentir em paz, em «paz fictícia» ou «de faz de conta», apenas durante alguns instantes?

O que pensar, se parece gostar, às vezes muito, mas logo depois, nada? Se parece até «transpirar» uma certa raiva, inveja, despeito, ciúme, embora com um eficaz «desodorizante»?

E se chegar à conclusão de que afinal não lhe quer assim tão bem, porque o seu comportamento, ao contrário das suas palavras, demonstra exatamente o oposto? E se, ainda assim, decidir esperar e continuar, aceitando «migalhas», que tão depressa parecem doces, como amargas de mais?

Como resolver «isto» que não lhe sai da cabeça, e que tão depressa o faz sorrir como sentir uma enorme vontade de chorar? Como «tratar» este «é, não é», este «assim-assim», esta inconstância emocional que o faz sentir feliz, e logo depois, infeliz? Como gerir aquele sentimento de que está tudo bem, mas repentinamente pode, ou vai, ficar tudo mal?

Afinal, ele/ela faz-lhe bem? Quer-lhe bem? Que poder têm as suas emoções sobre si? Que poder lhe dá?

Será que é Amor de verdade?

Será que é meu amigo verdadeiro?

Será que devo continuar a relacionar-me com essa pessoa?

Este livro vem dar resposta à difícil pergunta que se faz a si próprio, vez após vez, relativa ao gostarem ou não de si, ao bem que lhe querem, e lhe fazem, ao se essa pessoa deve ou não estar na sua vida, ao «poder» concedido por si ao companheiro/a, namorada/o, família, amigos, e todas as pessoas com quem se relaciona de forma mais próxima, de o «contagiarem» das mais variadas «formas e feitios», especialmente através das suas emoções negativas.

Descobri-lo, e sabê-lo, vai ser determinante na sua vida.

Uma longa viagem de descoberta, mas principalmente de autodescoberta, vai iniciar-se.

Preparado?

1.2 O impercetível «contágio emocional» e o seu poder de escolha

A qualidade das suas relações pode influenciar de forma inequívoca o seu bem-estar emocional, psicológico, físico, a concretização ou não concretização dos seus sonhos, desejos, aspirações, expectativas, as suas decisões, escolhas, resoluções, sucesso, o seu projeto de vida, a sua atitude perante a vida...

Talvez, neste momento, esteja a pensar:

Mas como podem as outras pessoas influenciar tanto a minha vida? Sou eu que decido a minha vida.

Sim, acredito que seja, mas, mesmo que possua uma autoestima, confiança e segurança muito fortes, quem está mais próximo de si, como seja o seu companheiro, os seus amigos mais íntimos, a sua

família, ou o seu chefe, exerce uma influência muito grande sobre si, ainda que não o consciencialize.

Se as emoções das pessoas que passam por si todos os dias têm influência sobre si, mais ainda têm as dos que lhe estão mais próximos. Claro que a sua influência, positiva ou negativa, será na medida do poder que lhes conferir. Se alguém lhe faz uma cara feia, ou lhe diz algo que não gosta, é natural que reaja, mas que se esqueça de seguida.

Mas as pessoas que deixa entrar NA SUA VIDA, inevitavelmente, têm PODER e INFLUÊNCIA sobre si. As suas emoções têm poder sobre si.

Se escolheu um companheiro que tão depressa é terno e doce e parece gostar de si, como se revela agressivo e desesperado, e parece não gostar; se o seu amigo apenas demonstra ser seu amigo nos momentos menos bons da sua vida e não partilha o seu sucesso; se alguém da sua família parece estar sempre disposto a entrar em guerra consigo; se o seu chefe grita de manhã à noite, e os seus colegas de trabalho o humilham ou desprezam a toda a hora, há de concordar comigo que não existe autoestima de ferro que resista, verdade? Nem que andasse de armadura, e «fones» nos ouvidos, com a melhor música do mundo. Somos seres emocionais, não robôs.

Então, perceber que tem a possibilidade de escolher

- Quem vive emoções tendencialmente «boas»;
- Quem «potencia» o seu «eu»;
- O que vai fazer com quem, ora lhe sorri e está presente, ora lhe faz «cara feia» e «vira as costas», ora o trata bem, ora o trata mal, ora revela interesse, ora total desinteresse...
- Afastar quem o «pisa», não o «vê», ou o «intoxica»...

será o maior DESAFIO que irá encontrar neste livro.

Só nos consciencializamos que podemos escolher, que devemos escolher o melhor para nós, que o merecemos, e confiamos na nossa capacidade de escolha, quando começamos a «indagar» as nossas emoções, quando aceitamos que as emoções alheias nos contagiam, quando começamos a conhecer-nos, a conhecer o que está por detrás das nossas escolhas, a conhecer os nossos infindáveis recursos, e a aprender a «dosear» o «poder» e a influência que os outros têm sobre nós.

Ao longo do livro, através de alguns exercícios práticos, muitas histórias de vida que me passaram pelas mãos, dentro do gabinete, mas também fora dele, e ainda através dos mais variados comentários, irá percebendo quem realmente está interessado no seu bem-estar, na sua realização, no seu sucesso, na sua tranquilidade, na sua alegria, na sua felicidade, em SI.

As emoções que expressam, e aquilo que você sente, são os «sinais» a que deve estar atento. Aqui os pormenores são o que conta! Por vezes, perceber as emoções alheias pode não ser tarefa fácil. Daí ser tão importante aprofundar o autoconhecimento e o conhecimento das suas próprias emoções, no sentido de perceber se o que está a sentir se «origina» em si, ou é projetado por um outro alguém.

Por agora, o mais importante é que fique a saber que existem pessoas que gostam muito de si, pessoas que gostam «assim-assim» ou gostam de forma muito «estranha», ou «à sua maneira», como se ouve muitas vezes dizer, e pessoas que, efetivamente, não gostam de si e lhe fazem mal.

Certamente, chegou à conclusão de que tem na sua vida um pouco de tudo.

É natural. O importante é saber quem é quem, que influência essas pessoas têm no seu bem-estar. Positiva? Negativa? Como se sente ao seu lado? «Grande»? «Pequeno»? «Feliz»? «Infeliz»? Que bem essas pessoas lhe querem, e lhe fazem? De que forma o demonstram? E saber como se relacionar com cada uma delas, tendo em vista sentir-se o melhor possível.

Quanto a todas as pessoas com quem neste momento lhe é muito difícil relacionar-se, e sente de forma inequívoca que não lhe querem nem fazem qualquer bem, que o contagiam com as suas emoções negativas, provavelmente aquelas que mais «dores de cabeça» lhe provocam, um pouco mais à frente iremos falar sobre elas, e sobre o porquê de permitirmos que pessoas que não gostam de nós, e que potenciam continuamente «a nossa pior versão», continuem a ter o privilégio de estar, dizer, fazer, influenciar, e até, em algumas situações, escolher por nós.

Mas certamente está a questionar-se:

Será possível ter na minha vida apenas pessoas tendencialmente positivas, que realmente gostam de mim e me querem um bem imenso?

SIM, NA «SUA VIDA», SIM!

E o que significa «NA SUA VIDA»?

«NA SUA VIDA» significa:

Junto de si, na sua privacidade, na sua intimidade, no seu espaço, no seu tempo.

FORA DA SUA VIDA, é inevitável ter de lidar com pessoas de toda a espécie. Algumas tendencialmente «cobertas» de emoções negativas, outras tendencialmente «cobertas» de emoções positivas. Outras, ainda, que podem parecer, ao mesmo tempo, ter ambas as «coberturas».

Esta é uma realidade inegável, e quanto mais depressa a aceitar, melhor.

Não pretendo afirmar que é possível viver e transmitir apenas emoções positivas, ou ter alguém ao seu lado que apenas sinta e contagie os outros com emoções positivas.

Nada disso. Uma coisa é sentirmos emoções negativas, motivadas por uma série de razões, circunstâncias, situações... que nos fazem ter pensamentos negativos, outra é sermos constantemente «contagiados» pelas emoções negativas dos outros.

No primeiro caso, existe decididamente uma aprendizagem a fazer. Nós aprendemos e crescemos com as nossas emoções, quer com as positivas, quer com as negativas.

No segundo, pode, ou não, existir. Pode, ou não, estar a ser «bombardeado» pelas emoções negativas dos outros, sem que exista qualquer razão que o justifique.

Assim, quanto àquelas pessoas que fazem parte da SUA VIDA, como o seu companheiro, os seus amigos, as pessoas que para si são importantes por alguma razão, você tem o poder de escolher, bem, menos bem, ou mal. Como o saber?

Se sente que lhe fazem muito bem, escolheu bem!

Se sente que lhe fazem mais ou menos, talvez tenha escolhido mais ou menos!

Se sente que não lhe fazem bem de todo, e lhe fazem mal, é provável que tenha escolhido mal.

Neste momento deve estar também a perguntar-se: e quanto à nossa família? Quando essas pessoas, que sentimos não fazer-nos bem algum, são da nossa família? O que fazer? Não as podemos escolher!

Bem, é verdade que não escolhemos a família onde nascemos. E quanto mais rápido aceitarmos essa verdade, melhor. Não escolhemos mãe, pai, irmãos, tios, primos, e por vezes, dói tanto o que nos fazem!

Estas são as situações mais delicadas. Mas o que eu quero que saiba e que retenha por agora é que, mesmo nas referidas situações, tem sempre o poder de escolher, e decidir, se fazem parte da SUA VIDA, e como se relacionar com essas pessoas, de forma a que não afetem o seu bem-estar.

O que pretendo que saiba neste momento é que tem o PODER de ESCOLHER QUEM QUER NA SUA VIDA.

E QUEM deve escolher?

Quanto a quem deve escolher, certamente sabe qual a resposta!

Se lhe perguntasse neste momento quem escolheria para fazer parte da sua existência, e o acompanhar ao longo da vida, responder-me-ia: «Escolhia quem gostasse de mim, e me fizesse sentir bem!»

Verdade?

Todos nós responderíamos assim. É a resposta natural, e a mais genuína! Todos o desejamos. Desde sempre!

Já tinha pensado sobre esse SEU PODER de ESCOLHER?

Antes de os outros influenciarem a sua vida, você tem o poder de os escolher, e depois de os ter deixado entrar, continua a ter o poder de os deixar ou não permanecer, a menos que tenha cedido, no todo ou em parte, o seu poder de escolher.

Já tinha pensado que neste preciso momento está a fazer essa mesma escolha?

As pessoas que neste momento fazem parte DA SUA VIDA, designadamente o seu namorado/a companheiro/a, os seus amigos, as pessoas mais próximas, fazem parte dela porque um dia as escolheu, e continua a escolher, a cada momento, para nela permanecerem.

Todas as outras, que estão do LADO DE FORA, não fazem parte da sua vida, mas você também possui o poder de as escolher, ainda que por vezes de forma «limitada», quando, por exemplo, vive uma situação relacional de conflito com um colega ou com um superior no trabalho e não tem (nesse momento) outra proposta de emprego.

Sim, eu sei! Parece tão evidente e claro esse PODER ESCOLHER, mas exercê-lo parece tão mais «escuro» e complicado.

A sensação é de que esse «podes escolher» está nos nossos genes, mas, em alguns momentos da nossa vida, é tão difícil segui-lo e dar-lhe ouvidos. Parece que o «botão» para exercer essa escolha está «empenado»! Carregamos, carregamos e nada!

A sensação pode ser a de estar no meio de um «combate», de um constante «fogo cruzado», entre «genes» que gritam «essa pessoa não», e emoções e sentimentos, entre os quais o medo e a culpa, que gritam «não sei viver sem ela». Uma espécie de «ciclone», varrendo-nos a alma, deixando-nos «despidos» e sem saber o que fazer.

Se já o sentiu, se o sente, um dia que o sinta, não se assuste! Fique tranquilo, é natural acontecer, e está a acontecer para aprender que tem o PODER DE ESCOLHER, e a ESCOLHER MELHOR.

A maioria das vezes, não é fácil tomar e implementar a decisão de afastar quem temos de afastar, porque decididamente não nos faz bem algum, mas uma coisa pode ter a certeza, a sua saúde mental e a sua saúde física agradecem-lhe todos os dias, em forma de sorrisos, estabilidade emocional, bem-estar, serenidade, energia, alegria, esperança, força, autoestima e autoconfiança.

Por ora, se tem NA SUA VIDA algumas pessoas que não sabe se lhe fazem bem, querem bem ou mesmo gostam de si, continue a ler este livro. Por vezes, pelas mais variadas razões, escolhemos essas pessoas, e elas acabam por nos mostrar que temos o poder de escolher, e que existem pessoas diferentes delas, as quais vale mesmo a pena conhecer e ter na nossa vida!

E, muito especialmente, A NÃO ACEITAR «MIGALHAS» quando pode ter muito mais!

1.3 O que o faz sentir uma pessoa que gosta de si, e lhe faz bem?

Todos pensamos saber quem gosta de nós, e quem nos faz bem. Mas sabe realmente:

Que pessoas tem na sua vida que lhe fazem bem?

Que pessoas lhe querem mesmo bem?

Que pessoas gostam mesmo de si?

As pessoas que gostam de si, lhe querem e lhe fazem bem, não andam com um rótulo na cabeça, não moram em determinadas ruas,