

Por: Wallace Aviz

18/11/2022

"Sucesso é o Exercício da Felicidade Espontânea - Uma Nova Perspectiva Sobre Realização Pessoal"

Em uma era dominada pela busca incansável do sucesso, muitas vezes medido por padrões tangíveis como riqueza, status e conquistas acadêmicas ou profissionais, surge uma perspectiva revolucionária: o sucesso como o exercício da felicidade espontânea. Mas o que isso realmente significa?

Esta visão não convencional desafia a noção tradicional de sucesso, sugerindo que a verdadeira realização pessoal não está apenas nas metas que atingimos, mas em como vivemos nosso dia a dia, na felicidade que encontramos espontaneamente nas pequenas coisas da vida. Mais do que isso, propõe que o autêntico sucesso é um estado de alegria e satisfação que cultivamos internamente, e não algo que buscamos ou alcançamos externamente.

Neste artigo, vamos desvendar o conceito de sucesso como o exercício da felicidade espontânea, entender suas implicações e aprender como podemos incorporar esse princípio em nossas vidas. Juntos, vamos explorar a ideia de que o sucesso real vem da prática consciente da gratidão, da autoaceitação, da atenção plena e da alegria espontânea. Ao final, esperamos oferecer uma nova perspectiva sobre a realização pessoal, que poderá transformar sua forma de viver e ver o mundo. Bem-vindo a esta jornada rumo a um sucesso mais autêntico e sustentável!

A sociedade moderna tem uma definição bastante restrita de sucesso. Muitas vezes, somos ensinados desde cedo que o sucesso é medido por nossas conquistas tangíveis - nosso nível de educação, nossa carreira, nossa conta bancária, nosso estilo de vida. Esses são os marcos externos do sucesso, e enquanto eles são certamente importantes, eles não são tudo.

Vamos agora considerar a ideia de que o sucesso é o exercício da felicidade espontânea. Essa perspectiva propõe que a verdadeira realização vem de dentro, do cultivo consciente de um estado de alegria e satisfação internas. Este tipo de felicidade não é algo que pode ser comprado ou alcançado através de realizações externas, mas algo que é criado através de um processo contínuo de autoconhecimento, aceitação e prática.

A felicidade espontânea pode ser encontrada nas pequenas coisas da vida, nos momentos que muitas vezes passam despercebidos quando estamos muito ocupados buscando o "sucesso" externo. Pode ser um pôr do sol deslumbrante, uma boa conversa com um amigo, um bom livro, ou simplesmente um momento de paz e silêncio. A felicidade espontânea pode também ser cultivada através da prática consciente de habilidades como a gratidão, a atenção plena e a autoaceitação.

A gratidão nos ajuda a reconhecer e apreciar as coisas boas em nossas vidas, em vez de sempre buscar mais. A atenção plena nos ajuda a estar presentes e a apreciar plenamente cada

momento, em vez de estar constantemente distraídos ou preocupados com o futuro. A auto-aceitação nos ajuda a nos amarmos como somos, em vez de constantemente nos compararmos com os outros ou nos esforçarmos para atender a padrões irreais.

Então, como é que se "exercita" a felicidade espontânea? Começa com a decisão de mudar o foco de suas energias e atenção. Em vez de concentrar-se exclusivamente em metas externas, concentre-se também em cultivar a alegria e a satisfação internas. Isso não significa que você deve abandonar suas ambições ou parar de buscar o sucesso tangível. Significa simplesmente que você também valoriza e busca o sucesso interno.

A chave aqui é o equilíbrio. É possível buscar a realização externa e interna ao mesmo tempo. De fato, muitas pessoas descobrem que quando se concentram mais na felicidade interna, seu sucesso externo naturalmente segue. Quando você é verdadeiramente feliz e satisfeito em seu interior, você está mais apto a tomar decisões que levam a uma vida mais bem-sucedida e gratificante.

Portanto, o verdadeiro sucesso, de acordo com essa perspectiva, é um equilíbrio entre o sucesso externo e interno. É o resultado do exercício da felicidade espontânea, do cultivo de um estado de alegria e satisfação que vem de dentro, e do alcance de metas e realizações que são verdadeiramente significativas para você.

Imagine uma pessoa vivendo em uma pequena cidade no interior. Ela não possui uma carreira tradicional de alto perfil, nem um salário impressionante. Ela não dirige um carro de luxo, nem possui uma mansão. Em vez disso, ela passa seus dias cuidando de sua horta, alimentando-se bem com alimentos frescos e saudáveis, exercitando-se regularmente ao ar livre e dedicando tempo para cultivar relacionamentos significativos com a família e amigos. Ela se sente satisfeita, é saudável, contente com a vida que leva e, mais importante, ela se sente feliz.

De acordo com a perspectiva tradicional de sucesso, essa pessoa pode não ser considerada "bem-sucedida". Mas, de acordo com a ideia de que o sucesso é o exercício da felicidade espontânea, ela é tremendamente bem-sucedida.

Primeiramente, ela encontrou alegria e satisfação em sua vida cotidiana. Ela se delicia com as tarefas simples do dia a dia, como cuidar de sua horta ou passar tempo com entes queridos. Ela pratica a gratidão pelas coisas boas em sua vida e está presente em cada momento, em vez de estar constantemente preocupada com o futuro ou obcecada com a busca por mais.

Em segundo lugar, ela se alimenta bem e cuida de sua saúde, o que contribui para seu bem-estar físico e mental. A boa saúde é um componente crucial da felicidade e do sucesso, pois é difícil ser verdadeiramente feliz quando não se está bem de saúde.

Em terceiro lugar, ela está vivendo de acordo com seus valores e paixões. Ela não está seguindo um caminho prescrito pela sociedade, mas sim um caminho que é verdadeiramente significativo para ela. Ela não está se comparando com os outros ou tentando atender a padrões irreais, mas sim aceitando e amando a si mesma como é.

Partindo desse ponto de vista essa pessoa pode não ser bem-sucedida de acordo com as medidas convencionais de sucesso, mas é tremendamente bem-sucedida de acordo com a ideia de que o sucesso é o exercício da felicidade espontânea. Ela encontrou alegria e satisfação em sua vida diária, cuida de sua saúde, vive de acordo com seus valores e paixões, e pratica a gratidão, a atenção plena e a autoaceitação.

Portanto, ao invés de se concentrar apenas nas medidas externas de sucesso, podemos aprender muito com essa perspectiva. O verdadeiro sucesso, afinal, não é sobre o que você tem, mas sobre quem você é e como você vive sua vida. É sobre encontrar alegria e satisfação, não em grandes conquistas ou posses materiais, mas na vida cotidiana e nas pequenas coisas que muitas vezes passam despercebidas.

A essência do sucesso como o exercício da felicidade espontânea está, de fato, em mudar a nossa perspectiva e a maneira como enxergamos a vida. Essa mudança pode requerer uma reformulação de nossos valores, um desafio às normas sociais convencionais e um mergulho profundo em nosso autoconhecimento.

Primeiramente, precisamos reconhecer que o sucesso não é uma única definição universal. Cada um de nós pode e deve definir o sucesso de acordo com o que é importante e significativo para nós como indivíduos. Para fazer isso, precisamos nos conhecer bem, entender nossos valores, paixões e sonhos, e então criar uma definição de sucesso que reflita esses elementos.

Essa mudança de perspectiva também requer que começemos a valorizar mais o processo do que o resultado. Muitas vezes, estamos tão focados no objetivo final - seja ele uma promoção no trabalho, uma casa maior, um carro mais novo - que nos esquecemos de apreciar a jornada. No entanto, é na jornada que passamos a maior parte do nosso tempo, e é aí que a felicidade espontânea é mais facilmente encontrada.

Também precisamos aprender a encontrar alegria e satisfação nas coisas simples da vida - uma conversa significativa, um passeio ao ar livre, um prato de comida caseira, um sorriso de um estranho. Esses são os momentos que costumam passar despercebidos quando estamos constantemente buscando mais, mas são esses momentos que compõem a maior parte de nossas vidas e têm o maior potencial para nos trazer alegria espontânea.

Além disso, precisamos aprender a nos aceitar e a nos amar como somos, em vez de constantemente nos compararmos com os outros ou nos esforçarmos para atender a padrões irreais. A autoaceitação é um componente crucial para a

felicidade e o sucesso, pois é difícil ser verdadeiramente feliz quando não estamos satisfeitos conosco mesmos.

Finalmente, é importante reconhecer que essa mudança de perspectiva é um processo, não um destino. A felicidade espontânea não é algo que se alcança e depois se mantém para sempre. É algo que se pratica e se cultiva ao longo do tempo. Assim como qualquer outra habilidade, requer prática, paciência e tempo.

Então, como se começa a fazer essa mudança de perspectiva? Começa com uma decisão - a decisão de começar a definir o sucesso de acordo com seus próprios termos, de começar a valorizar mais o processo do que o resultado, de começar a encontrar alegria nas coisas simples da vida, de começar a se aceitar e se amar como você é, e de começar a praticar a felicidade espontânea.

A partir daí, é um processo de experimentação, aprendizado e crescimento. Você pode encontrar obstáculos e desafios ao longo do caminho, mas cada passo que você der nessa direção será um passo em direção a uma vida mais autêntica, satisfatória e feliz.

A abordagem do "sucesso espontâneo" ou da felicidade espontânea pode ajudar a aliviar o estresse, a ansiedade e outros problemas psicológicos que podem surgir da obsessão pelo sucesso conforme é tradicionalmente definido.

Para encerrar este artigo, é importante destacar que a abordagem ao sucesso através do exercício da felicidade espontânea possui embasamento em pesquisas nas áreas da psicologia positiva e neurociência. As conexões entre a gratidão, a atenção plena, a autoaceitação e o bem-estar geral são bem fundamentadas em estudos empíricos.

A psicologia positiva, um ramo da psicologia que se concentra nos aspectos positivos da experiência humana, tem mostrado consistentemente que a gratidão e a atenção plena podem aumentar significativamente o bem-estar subjetivo, que é um indicador de felicidade. Além disso, pesquisas na área de neurociência têm mostrado que a prática regular de atenção plena pode realmente alterar a estrutura e a função do cérebro de maneiras que promovem o bem-estar mental.

Enquanto a sociedade moderna pode nos levar a acreditar que o sucesso é definido pelas nossas realizações externas, a ciência nos mostra que a felicidade - um componente crucial do sucesso verdadeiro e duradouro - é muito mais dependente dos nossos estados internos e das nossas atitudes perante a vida.

Portanto, ao reconhecer que o sucesso é um conceito multidimensional que envolve a felicidade espontânea, e ao redefinir nossas próprias definições de sucesso para incorporar essa perspectiva, podemos criar vidas mais equilibradas, satisfatórias e gratificantes.

Isso não significa que devamos abandonar todas as aspirações de sucesso externo, mas sim que devemos equilibrá-las com o investimento em nosso bem-estar interno. Ao fazer isso, podemos criar uma abordagem mais sustentável e saudável para o sucesso, que beneficia não apenas a nós mesmos, mas também a sociedade como um todo.

Afinal, ao cultivarmos a felicidade espontânea e ao buscarmos um sucesso que seja autenticamente nosso, estaremos não apenas contribuindo para o nosso próprio bem-estar, mas também inspirando aqueles ao nosso redor a fazerem o mesmo. E se todos nós começarmos a buscar um sucesso mais autêntico e equilibrado, podemos começar a criar uma sociedade que valoriza a saúde mental e emocional tanto quanto as conquistas externas.

Em conclusão, a noção de sucesso como o exercício da felicidade espontânea representa uma poderosa redefinição de como vemos o sucesso. É uma abordagem que é não apenas mais alinhada com o que a pesquisa científica nos diz sobre a felicidade e o bem-estar, mas também uma que é mais sustentável e saudável a longo prazo.