

Leia com atenção e reflita.

A Felicidade.

"Não digo isto como por necessidade, porque já aprendi a contentar-me com o que tenho."
Filipenses 4:11

De hoje em diante todos os dias ao acordar, direi:

- Eu hoje vou ser Feliz!

Vou lembrar-me de agradecer ao sol pelo seu calor e luminosidade, sentirei que estou vivendo, respirando.

Posso desfrutar de todos os recursos da natureza gratuitamente.

Não preciso comprar o canto dos pássaros, nem o murmúrio das ondas do mar.

Lembrarei de sentir a beleza das árvores, das flores.

Vou sorrir mais, sempre que puder.

Vou cultivar mais amizades e neutralizar as inimizades.

Não vou julgar os atos dos meus semelhantes ou companheiros.

Vou aprimorar os meus.

Lembrarei de ligar para alguém para dizer que estou com saudades!

Reservarei minutos de silêncio, para ter a oportunidade de ouvir.

Não vou lamentar nem amargar as injustiças.

Vou pensar no que posso fazer para diminuir seus efeitos.

Terei sempre em mente que um minuto passado, não volta mais, vou viver todos os minutos proveitosamente.

Não vou sofrer por antecipação prevendo futuros incertos, nem com atraso, lembrando de coisas sobre as quais não tenho mais ação.

Não vou pensar no que não tenho e que gostaria de ter, mas em como posso ser feliz com o que possuo.

E o maior bem que possuo é a própria vida.

Vou lembrar-me de ler uma poesia e de ouvir uma canção, vou dedicá-las a alguém.

Vou fazer alguma coisa para alguém, sem esperar nada em troca, apenas pelo prazer de ver alguém sorrir.

Vou lembrar que existe alguém que me quer bem...

Vou procurar dar um pouco de alegria para alguém, especialmente quando sentir que a tristeza e o desânimo querem se aproximar.

E quando a noite chegar, vou olhar o céu, para as estrelas e para o luar e agradecer a Deus, porque hoje eu fui feliz!

E amanhã ao acordar direi:

- Eu hoje vou ser Feliz!

E você já aprendeu a ser feliz?

A felicidade é uma questão de aprendizado (Filipenses 4:11)