

5 DICAS FÁCEIS  
PARA VIVER POR  
MAIS TEMPO E  
COM SAÚDE



## Dica 1: A sua filosofia de vida.

As pessoas que vivem por bastante tempo são otimistas em relação ao futuro.

Nenhuma delas pensa:

- No futuro eu vou ficar doente,
- meus filhos vão me abandonar,
- eu não vou ter dinheiro,
- eu não sei o que vou fazer.

Elas são otimistas e, portanto, não perdem tempo imaginando um futuro terrível.

## Não se preocupe demais, não se force demais e não tenha raiva.

A escritora japonesa chamada Sra. Uno viveu até os 98 anos. E ela viveu ativa e saudável até os 98 anos com três atitudes:

- não se preocupando demais
- não se forçando demais e
- controlando a raiva

A raiva diminui a sua expectativa de vida porque danifica o sistema nervoso e com a raiva constante os seus órgãos são pressionados

A raiva perigosa é e quando a pessoa é “pavio curto”.

Já "estoura" por qualquer motivo ou está sempre nervoso. Isso é um perigo e tem que ser controlado. O aprimoramento religioso é a melhor forma para controlar a raiva.

Buscar um momento de silêncio durante o dia. Um momento para você orar/meditar e respirar profundamente.

Ao longo do tempo as pessoas vão esquecendo muitos acontecimentos do passado.

Isso é um mecanismo bom. Imagina só se você, ao longo da sua vida, lembrasse de tudo o que você fez no passado?

Seria perturbador lembrar todos os seus erros e as pessoas que você magoou.

Conforme o tempo passa você acaba esquecendo muito do que ocorreu no passado.

Isso é bom porque para você viver bastante é necessário seguir em frente.

Se você errou, ou fez algo desagradável então é melhor aprender as lições, pedir desculpas, se arrepender e seguir em frente.

A melhor forma de você conseguir viver por um longo período é: sempre coloque novos desafios à sua frente.

## Lidar com o estresse

É importante também você encontrar maneiras de evitar o estresse.

O estresse é a doença moderna.

Você está estressado por que você está esperando demais dos outros?

Como que você cria expectativas realistas em relação às outras pessoas?

Você já colocou expectativas em você?

Vamos começar por nós mesmos.

Quantas vezes você colocou uma expectativa em você e conseguiu cumprir?

Vou compartilhar o meu número: 50%

A minha taxa de acerto de expectativa em relação a mim mesmo é 50%.

De cada 10 expectativas que eu coloco, 5 eu erro.

Estou comigo desde que nasci, sou eu que me conheço melhor e eu erro 50% das vezes.

Imagina só colocar a expectativa em outra pessoa?

Quanto por cento será que você vai acertar?

"Eu queria isso do fulano", "eu imaginava isso do ciclano".

Isso vai gerar estresse.

Por exemplo, pode ser que você em algum momento pense que:

**A família não é carinhosa**

**Os colegas de trabalho são frios**

**Nossos amigos não vêm nos visitar.**

**Os filhos não ajudam**

**Os filhos não vêm me ver**

e, portanto, você está sempre colocando a sua felicidade na mão do outro.

Se você deixar a sua felicidade na mão de outra pessoa você vai se estressar muito.

Então, se você quiser viver mais e melhor comece a esperar menos das outras pessoas.

Quando o assunto é as expectativas que a gente coloca nos outros, é difícil conseguir acertar as expectativas de forma realista.

Mas você pode pensar "o que eu tenho que fazer então?"

Se eu não coloco mais expectativas no outro então o que eu tenho que fazer?

A resposta é: seja feliz por si mesmo.

Como se você fosse um gerador de energia, um autogerador.

Você mesmo cria a sua própria felicidade.

A pessoa livre é a pessoa que acorda e pensa: hoje eu vou ser feliz.

E eu vou ser feliz mesmo que ninguém venha me ver, mesmo que ninguém me dê dinheiro, que ninguém me elogie, mesmo que ninguém faça nada para mim, serei feliz.

Pronto, muito menos estresse na sua vida. Por isso não espere tanto das outras pessoas.

E não se preocupe demais com o que as pessoas pensam de você.

## **Dica 2: Acredite que você consegue viver uma vida saudável e longa.**

Acredite e visualize isso na sua mente.

O ser humano é um ser espiritual e por isso aquilo que você acredita acaba se materializando no plano físico.

Se você ficar pensando num futuro infeliz, pode ser que o seu subconsciente atraia este cenário. Para evitar isso desenhe na sua mente um futuro feliz.

## **3. Tenha um corpo saudável**

Qual é a parte principal do corpo que você deve trabalhar para ser saudável?

A resposta é: as pernas.

As pernas estão conectadas ao cérebro e quando as suas pernas começam a enfraquecer, você começa a perder a memória e a autoconfiança.

Boa parte da sua autoconfiança é resultado da força das suas pernas.

Se você tem pernas fortes, a tendência é que você tenha mais autoconfiança.

#### **Dica 4: Sempre aprenda algo novo.**

Nunca deixe de aprender.

O Mestre Okawa ensina que aos 60 anos você utilizou só 1/3 do seu cérebro.

Isso significa que com 60 anos você ainda tem 2/3 do seu cérebro que está livre para aprender.

Não pense que você tem idade suficiente para aprender algo novo.

Seja o estudo dos Ensinaamentos, um idioma, pintura, etc. É importante você aprender, estudar algo novo.

Vamos rever as 4 dicas que você aprendeu até agora:

Primeiro: seja otimista.

Segundo: sempre imagine que você será saudável no futuro.

Terceiro: mantenha o seu corpo ativo, principalmente as pernas.

Quarto: estimule sempre o seu cérebro.

Aqui na Happy Science você sempre tem a chance de aprender algo novo.

Se você não leu ainda os 50 livros que estão traduzidos para português sugiro que comece lendo estes livros.

## **Dica 5: Não dependa dos outros**

Quando você estiver numa idade avançada, ao invés de você depender dos outros, seja alguém em quem os outros possam confiar.

É importante desenvolver o espírito independente, que possa cuidar de si mesmo sem depender demais das outras pessoas.

Busque ser uma pessoa que tem uma biblioteca de experiências da vida.

Seja um tesouro de sabedoria na idade avançada porque as pessoas mais novas vão querer conversar e aprender com você.

## **Revisando então as 5 dicas para viver ativo e saudável**

**1. Seja otimista. Tenha esperança em relação ao futuro.**

**2. Sempre imagine você saudável.**

**3. Mantenha-se exercitando o seu corpo.**

**4. Estimule o seu cérebro. Sempre aprenda algo novo. Jamais pare de aprender.**

**5. Ao invés de depender dos outros seja alguém que as pessoas possam depender e confiar.**

**Para mais informações você pode acessar o nosso site:**

[www.happysciencejundiai.com.br](http://www.happysciencejundiai.com.br)