

# Por que é importante se sentir feliz?

Primeiramente, o objetivo deste artigo não é vender um ideal irreal. É preciso entender que **felicidade é 'estar', e não 'ser'**. É impossível burlar os dias tristes. Até porque eles nos moldam e nos fazem aprender. A proposta aqui é repensar os dias em que funcionamos no modo automático.

A correria da rotina pode acabar normatizando aspectos que deveriam ser olhados com mais carinho. Não deve ser visto como normal construir uma vida na **inércia** - quando você não se sente nem feliz, nem triste, sabe?

Há dezenas de pensadores que teorizam a relação do ser humano com a felicidade. Seria uma ilusão? Um desejo inalcançável? Uma criação do sistema?

Independente da vertente que você se identifica, fato é que é bom se sentir bem. E é este conceito básico que nos move.

## A tal inércia

Acordar. Ir pro trabalho. Voltar do trabalho. Dormir. Acordar. Tudo de novo. Você provavelmente concorda que a vida deveria ser mais que essa repetição eterna.

Mas muitas vezes, a inércia é **imobilizante** e nos impede de perceber que estamos vivendo no automático. A boa notícia é que sair deste ciclo vicioso pode ser mais simples do que se imagina.

Engana-se quem pensa que a felicidade está em uma vida de viagens e compras. Não nos entendam mal, é claro que tudo isso é sempre muito bem-vindo. Mas acredite, de nada adianta se a [saúde mental](#) não estiver em dia. É aí que entram as teorias de que o consumo, para muitos, é uma forma de acobertar vazios internos.

É importante que isso fique claro para que não se caia em um discurso pouco inclusivo para a realidade da maioria dos brasileiros. Ser feliz não é sinônimo de sair para comer em um restaurante caro em plena terça-feira.

Que tal se dedicar a cozinhar em casa com a família, ao invés de comer o que já estava pronto desde ontem na geladeira? Ou combinar um dia fixo para ser a noite dos jogos? Ou acordar meia hora mais cedo para poder tomar café da manhã com calma enquanto lê um livro?

## É necessário ser feliz sozinho

Tom Jobim que nos perdoe, mas é mais que possível ser feliz sozinho! Na verdade, é necessário. Seu par e seus filhos devem somar, e não ser os responsáveis pela felicidade.

Quem você era antes de cair nessa rotina automática? Recupere sua **essência**. Relembre o que você, e só você, gostava de fazer quanto tinha menos preocupações.

Em meio ao caos, o **autocuidado** é um dos primeiros fatores que deixamos de lado. Tente se tratar com o mesmo amor e dedicação com o que você dedica à quem você ama.

Ao se olhar com mais carinho, será mais fácil identificar onde está sua felicidade. Spoiler: ela provavelmente estará nos atos mais **simples**. Ao perceber o que realmente te faz mais leve e radiante, é hora de podar o que dificulta esta missão.

Infelizmente, não é possível desviar dos boletos e responsabilidades da vida adulta. Mas há muitas coisas que só mantemos perto por pura **conveniência** e merecem ser repensadas. Aquele amigo que te estressa mais que agrada, a blusa que te pinica ou a decoração que não te representa mais. Se tira sua paz, não vale a pena.

## Por que, afinal?

Porque você **merece** se sentir feliz. Você merece que a vida seja mais que um ciclo automático. Você merece olhar para trás com um sorriso no rosto.

A resposta para o por que a felicidade é importante parece óbvia. Mas se fosse tão evidente assim, todos nós faríamos mais para viver, e não apenas existir.

E é exatamente por isso que a fórmula de se perceber em uma inércia e praticar o autocuidado funciona. Ao identificar que a rotina está em estado de inércia e entender o seu valor como pessoa, você sentirá que precisa e merece a felicidade mais presente em sua vida.

Como foi dito anteriormente, dias ruins sempre vão existir e têm seu peso positivo. Afinal, como saberíamos que o dia está bom se não pudéssemos compará-lo a um dia ruim?

A partir desta mentalidade, caminhe com passos curtos. Antes de pensar em ser feliz para o resto da vida - o que já entendemos que é irreal -, foque em **fazer o dia bom**. É sobre a construção de uma jornada de felicidade, e não sobre a linha de chegada.

E você, o que faz para cultivar a felicidade? Para mais dicas de bem-estar, não deixe de curtir a nossa página no [Facebook](#).

Texto: [Manoela Caldas](#).