

# FELICIDADE

Dona "Maria" é uma senhora de 92 anos, miúda, e tão elegante, que todo dia às 08 da manhã ela já está toda vestida, bem penteada e discretamente maquiada, apesar de sua pouca visão.



**E hoje ela se mudou para uma casa de repouso.**

O marido, com quem ela viveu 70 anos, morreu recentemente, e não havia outra solução.



Depois de esperar pacientemente por duas horas na sala de visitas, ela ainda deu um lindo sorriso quando a atendente veio dizer que **seu quarto estava pronto.**

Enquanto ela manobrava o andador em direção ao elevador, dei uma descrição do seu **minúsculo quartinho**, inclusive das cortinas brancas que enfeitavam a janela. Ela me interrompeu com o entusiasmo de uma garotinha que acabou de ganhar um filhote de cachorrinho.

- Ah, eu adoro essas cortinas...

- Dona "Maria", a senhora ainda nem viu seu quarto... Espere um pouco...

- Isto não tem nada a ver, ela respondeu, **felicidade é algo que você decide por princípio.**

Se eu vou gostar ou não do meu quarto, não depende de como a mobília vai estar arrumada...

**Vai depender de como eu preparo minha expectativa.**

E eu já decidi que vou adorar. É uma decisão que tomo todo dia quando acordo. Sabe, eu posso passar o dia inteiro na cama, contando as dificuldades que tenho em certas partes do meu corpo que não funcionam bem..

Ou posso levantar da cama agradecendo pelas outras partes que ainda me obedecem.

- Simples assim?

- Nem tanto; isto é para quem tem autocontrole e todos podem aprender, e exigiu de mim certo treino' pelos anos afora, mas é bom saber que ainda posso dirigir meus pensamentos e escolher, em consequência, os sentimentos.

Calmamente ela continuou:

- Cada dia é um presente, e enquanto meus olhos se abrirem, vou focalizar o novo dia, mas também as lembranças alegres que eu guardei para esta época da vida.

**A velhice é como uma conta bancária: você só retira aquilo que guardou.** Então, meu conselho para você é **depositar um monte de alegrias e felicidade na sua “Conta de Lembranças”.**

E, aliás, obrigada por este seu depósito no meu **“Banco de Lembranças”.**



Como você vê, eu ainda continuo depositando e acredito que, **por mais complexa que seja a vida, sábio é quem a simplifica. Depois Dona Maria me pediu para anotar:**

## COMO MANTER-SE JOVEM:

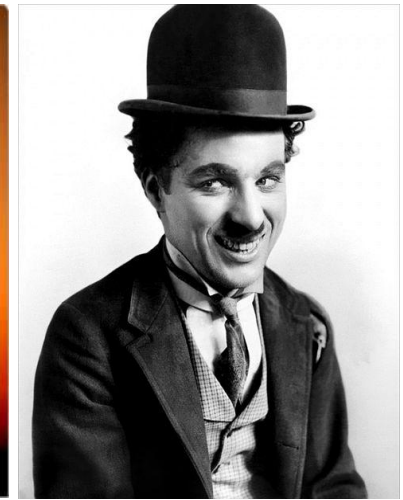


1. Deixe fora os números que não são essenciais. Isto inclui a idade, o peso e a altura.
2. Mantenha só os amigos divertidos.
3. Aprenda sempre: Aprenda mais sobre computadores, artes, jardinagem, o que quer que seja. Não deixe que o cérebro se torne preguiçoso. 'Uma mente preguiçosa é a oficina do Alemão. E o nome do Alemão é Alzheimer!'
4. Aprecie mais as pequenas coisas - Aprecie mais.
5. Ria muitas vezes, durante muito tempo e alto. Ria até lhe faltar o ar. E se tiver um amigo faça-o rir também.
6. Quando as lágrimas aparecerem aguente, sofra e ultrapasse. A única pessoa que fica conosco toda a nossa vida somos nós próprios. VIVA enquanto estiver vivo.
7. Rodeie-se das coisas que ama: Quer seja a família, animais, plantas, hobbies, o que quer que seja. O seu lar é o seu refúgio. Não o descarte...
8. Tome cuidado com a sua saúde: Se boa, mantenha-a. Se instável, melhore-a. Se não melhorá-la, procure ajuda.
9. Não faça viagens de culpa. Faça uma viagem ao centro comercial, até a um país diferente, mas **não** para onde haja culpa.
10. Diga às pessoas que as ama e que ama a cada oportunidade de estar com elas. Se puder, partilhe com alguém esse texto.

**"Um dia você aprende que verdadeiras amizades continuam a crescer mesmo a longas distâncias. E o que importa não é o que você tem na vida, mas quem você tem na vida." (AD)**



Chaplin – 1920



Chaplin caracterizado como Vagabundo

(\* Londres, /04/1889 — Suíça - Corsier-sur-Vevey, 25/12/1977)

**Sir Charles Spencer Chaplin**, mais conhecido como **Charlie Chaplin**

Foi um ator, diretor, produtor, humorista, empresário, escritor, comediante, dançarino, roteirista e músico britânico. Chaplin foi um dos atores mais famosos da era do cinema mudo, notabilizado pelo uso de mímica e da comédia pastelão. É bastante conhecido pelos seus filmes: *O Imigrante*, *O Garoto*, *Em Busca do Ouro*, *O Circo*, *Luzes da Cidade*, *Tempos Modernos*, *O Grande Ditador*,

## Vida

*Já perdoei erros quase imperdoáveis, tentei substituir pessoas insubstituíveis e esquecer pessoas inesquecíveis.*

*Já fiz coisas por impulso.*

*Já me decepcionei com pessoas quando nunca pensei me decepcionar, mas também decepcionei alguém.*

*Já abracei pra proteger.*

*Já dei risada quando não podia, já fiz amigos eternos.*

*Já amei e fui amado, mas também já fui rejeitado.*

*Já gritei e pulei de tanta felicidade.*

*Já vivi de amor e fiz juras eternas, mas "quebrei a cara" muitas vezes!*

"Cuidado com aquele que tem a língua doce e uma espada na cintura. Um inimigo declarado é perigoso, mas um falso amigo é pior. A língua resiste porque é mole; os dentes cedem porque são duros."



Ao longo da vida e da carreira saber ser rígido e flexível é um grande segredo, porém para poucas pessoas, líderes ou empreendedores, aqui esta a chave para o sucesso:

**“Ter equilíbrio e ponderação em suas atitudes”.**



Art by angel

Preciso de Alguém.  
Que me olhe nos olhos quando falo.  
Que ouça as minhas tristezas e neuroses com paciência.  
E, ainda que não compreenda, respeite os meus sentimentos.  
Preciso de alguém, que venha brigar ao meu lado sem precisar ser convocado; alguém Amigo o suficiente para dizer-me as verdades que não quero ouvir, mesmo sabendo que posso odiá-lo por isso.  
Nesse mundo de céticos, preciso de alguém que creia, nessa coisa misteriosa, desacreditada, quase impossível :- A Amizade.  
Que telme em ser leal, simples e justo, que não vá embora se algum dia eu perder o meu ouro e não for mais a sensação da festa.  
Preciso de um Amigo que receba com gratidão o meu auxílio, a minha mão estendida.  
Mesmo que isto seja muito pouco para suas necessidades.  
Preciso de um Amigo que também seja companheiro, nas farras e pescarias, nas guerras e alegrias, e que no meio da tempestade, grite em coro comigo :  
" Nós ainda vamos rir muito disso tudo " e ria muito.  
Não pude escolher aqueles que me trouxeram ao mundo, mas posso escolher meu Amigo.  
E nessa busca empenho a minha própria alma, pois com uma Amizade Verdadeira, a vida se torna mais simples, mais rica e mais bela ...  
Sir Charlie Chaplin