O mapa da
Alegria

Por Gabriel Del Fiaco

Índice

Página 03
Sobre o autor.

Página 04
Alegria e felicidade.

Página 05
Agradeça, agradeça e agradeça.

Página 08
Silêncio agora e sempre

Página 10
Ame a si mesmo.

Página 13
Descanso para hoje e não para sexta-feira

Página 15
Serviço

Página 16
Obrigado e contato.

Criado em 2022
www.gabrieldelfiaco.com

Sobre o autor

Gabriel Del Fiaco

Nascido em Brasília/DF, 1990, renovou sua fé após a Jornada Mundial da Juventude (JMJ) de 2011, em Madri. Desde então, passou a dedicar mais tempo ao aprofundamento de sua fé e dos ensinamentos da Igreja; além de prestar serviços comunitários e organizar eventos que aproximassem as paróquias – sendo co-fundador da CopaCatólica, evento esportivo anual que ocorre na Espanha.

Hoje Gabriel se dedica a falar e escrever sobre temas direcionados a alcançar uma vida mais alegre e plena, indepedente de seus valores, fé e estilo de vida.

E-mail :
gabriel.delfiaco@gmail.com

Website :
www.gabrieldelfiaco.com

Instagram :
@gabrieldelfiaco

Alegria e Felicidade

O ser humano foi criado para felicidade. Tudo o que desejamos e queremos é para a nossa realização e a da nossa família.

Mas muitas vezes, principalmente nos momentos mais dificeis, é praticamente impossível dizer que somos felizes. Como se pode ser feliz com uma doença tão grave? Como se pode ser feliz em um mundo tão cruel? Como se pode ser feliz diante de situações tão complicadas?

A felicidade é um sentimento e, como todo sentimento, é passageiro. Assim como as ondas do mar vêm e vão, são os momentos felizes da nossa vida.

Já a alegria é algo mais interno, algo como a areia no fundo do oceano: várias ondas passam, mas ela continua lá, quieta, sem fazer grandes movimentos, sem causar grandes impressões.

A alegria é espiritual, muito mais profunda que sentimentos, que são passageiros.

Assim como o sol está aí todo dia e não podemos olhá-lo diretamente para não queimar as nossas retinas, os problemas estão aí e temos que viver com eles, mas sem focar apenas nisso. Não se trata de ser otimista com tudo, mas de ver o mundo com outros olhos.

Etimologia

Alegria vem do latim *alacritas* ou *alacer*, significa "animado", "vivaz", "contente" ou "ânimo leve".

Felicidade, do latim *felicitas*, teria se originado a partir do termo *felix*, que significa "feliz", que por sua vez surgiu do grego *phyo*, que quer dizer "produzir".

Como podemos ver, alegria, por sua etimologia, volta-se mais para um estado de alma e a felicidade por alguma ação momentânea, o produzir algo que gere satisfação pessoal.

Pausa para o café: Como você descreveria a diferença entre a alegria espiritual e a felicidade sentimental? Já experimentou os dois na sua vida? Numa escala de 1 a 10, quão alegre diria que é? Que coisas te fazem pensar "eu seria feliz se..." ou "estaria alegre quando..."?

Agradeça, agradeça e agradeça

Como expressar em ações e palavras agradecimentos, se não conseguimos sentir gratidão?

E, como sentir gratidão, se a tecnologia nos deixa tão anestesiados e não somos mais capaz de sentir o verdadeiro valor daquilo que temos?

Devemos sempre agradecer por ter um teto, por ter comida e ter todas necessidades básicas atendidas para nos manter vivos, ou seja, agradecer pela vida.

Aqueles que estão na luta entre vida e morte por causa de desnutrição, por exemplo, esse sim sente total gratidão quando consegue uma refeição. Não significa apenas o alimento em si, mas sua vida que está em jogo!

Muitas pessoas falam para seus filhos que "tem que comer tudo, porque tem gente passando fome"... isso para mim é totalmente vazio e sem sentido se não for explicado de uma forma mais profunda. Melhor seria "temos que agradecer o que temos no prato porque essa comida nos dá vida e aqueles sem comida sabem o valor da vida".

Agradecer não é apenas dizer obrigado

Quantas vezes dizemos "obrigado" apenas da boca para fora, sem real intenção? É difícil. Sempre achamos que o outro não fez mais que sua obrigação.

Estava em um restaurante uma vez e debatia com meu colega se tínhamos que dizer obrigado ao garçom ou não. Por um lado, ele está apenas fazendo seu dever, está sendo pago para isso. Por outro lado, ele escolheu essa profissao, por questões financeiras ou não, ele está oferecendo seu tempo e serviço para você naquele momento.

Não podemos ver as pessoas apenas como escravos do dinheiro. Devemos ser gratos por todos que passam por nossas vidas, ainda que seja apenas por um almoço.

Pausa para o café: Cite 3 itens pelos quais você é grato hoje. Diga "obrigado" com frequência, começando com, pelo menos, cinco vezes ao dia. Como a gratidão o ajudaria a melhorar os atuais relacionamentos na sua vida?

"Jesus não pede grandes feitos, apenas abandono e gratidão."

-Santa Teresa de Lisieux

“Alegrem-se sempre no Senhor. Novamente direi: Alegrem-se! “
-Filipenses 4:4

Silêncio agora e sempre

Silêncio para lembrar aqueles que já foram, as suas palavras que ficaram salvas no nosso coração. Silêncio para poder escutá-las novamente e interpretar seus significados, pois vieram daqueles que foram importante para nós.

Silêncio para escutar o que os nossos amigos têm a nos dizer, para compreender a necessidade do nossos irmãos.

Silêncio é a arma contra o egoísmo.

Silêncio é a arma contra o egoísmo, no qual paramos um pouco a discussão eterna sobre o nosso eu interior e cedemos esse lugar ao nosso próximo.

Quantas vezes mal escutamos nossos amigos e familiares, pois ficamos sempre falando ou pensando na próxima coisa a dizer. E quando foi a última vez que eu deixei de contar sobre um dia ótimo que tive para escutar a minha esposa que teve um dia duro?

Escutar mais que falar, além de ser um ato de respeito, é uma forma de lutar contra o egoísmo. É uma forma de

Deixe as redes sociais.

Há estudos recentes que mostram como o aumento do uso das redes sociais influencia diretamente em problemas de ansiedade e depressão. Não digo para apagar tudo, mas fazer um uso moderado – ou até mesmo monitorado – para evitar exageros.

Deixe as redes sociais, ponha o telefone um pouco de lado e desfrute o silêncio. Ele que nos mostra quem realmente somos e como sentimos.

Pausa para o café: Pare, respire e tire dois minutos para prestar atenção aos sons e imagens ao seu redor. O que o impede de ter um momento diário de silêncio na sua agenda?

"Uma palavra disse o Pai (...); e di-la sempre no eterno silêncio e, em silêncio, ela há de ser ouvida".

São João da Cruz

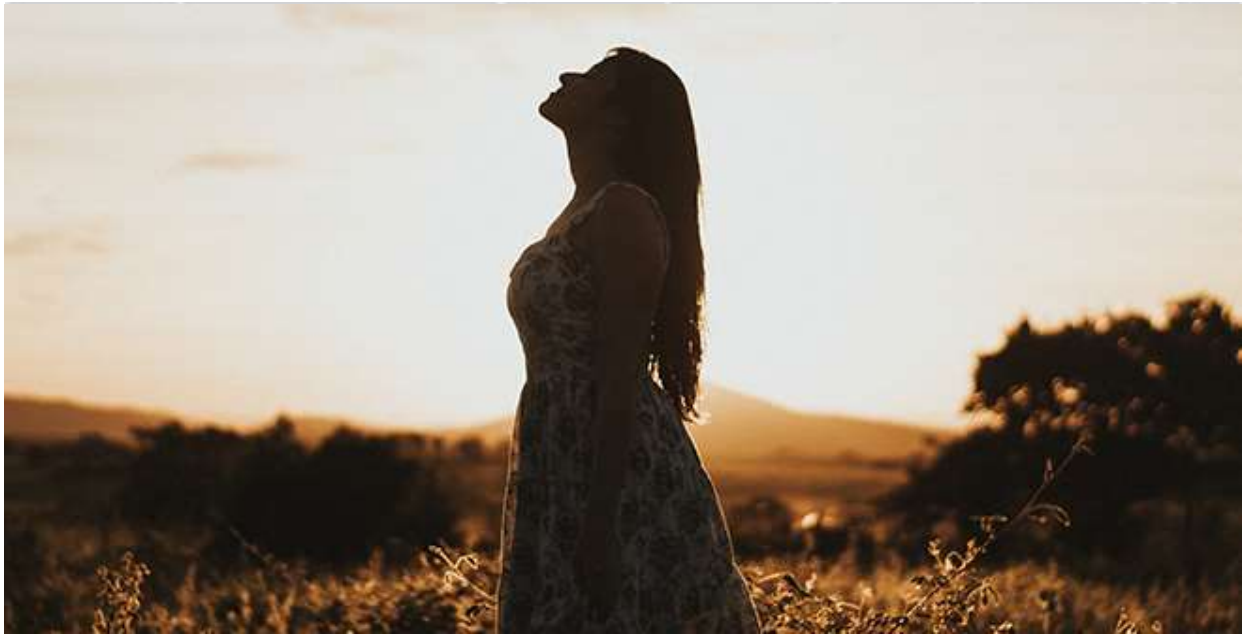
Pare de fugir!

O barulho é uma fuga dos nossos erros e falhas. Permite que as sensações como a culpa deem uma pausa, pois toda a nossa atenção está voltada para os ruídos externos.

Já o silêncio nos coloca cara a cara com o modo como estamos nos sentindo e com quem realmente somos. Encarar a nós mesmos pode ser o maior desafio de todos.

Apenas no silêncio conseguimos analisar e aprender com os nossos erros, achar coragem para seguir em frente e criar estratégias para não repetir o mesmo erro.

Às vezes é necessário apoio profissional, como psicólogo. Não tenha medo de procurar ajuda, não tenha medo de gastar consigo mesmo. Você é o melhor investimento que existe.



Ame a Si Mesmo

Amar a si mesmo é fazer pequenos sacrifícios que, no longo prazo, mudam sua vida!

Por exemplo, fazer exercícios para ser saudável. Não vai ser após uma semana de treino que você vai sair do sedentarismo e correr uma maratona. Ou com um final de semana de dieta que entrará naquela camisa que fica pegando pó no fundo da gaveta há pelo menos seis meses...

Resultados virão após algum tempo de perseverança na luta diária contra a preguiça e a procrastinação.

Outro exemplo de sacrifício diário para amar a si mesmo é rejeitar conteúdos não produtivos. Esses tipos de material chegam a nós sem precisarmos levantar um dedo. São músicas, posts, filmes e reportagens nos mais diversos canais de comunicação. Em contrapartida, as mensagens engrandecedoras precisam de esforço ativo da nossa parte. Precisam ser pesquisadas e estudadas para internalizarmos sua essência.

Desafio você, caro leitor, a ser verdadeiramente alegre neste mundo no qual todas as notícias jogam contra nossa esperança.

Você está no lugar certo.

Saiba que você está no lugar certo e na hora certa para as necessidades certas! Que as pessoas ao seu redor precisam de você!

Ter conciência desse fato nos coloca como o ator principal do teatro da nossa vida. E como toda peça tem as falas do personagem, temos que decidir quais falas farão parte da nossa história.

Vemos na Bíblia que a criação do mundo foi feita a partir da palavra de Deus; nós somos feitos à imagem e semelhança Dele.

Partindo desse princípio, temos o poder de renovar o mundo a partir de nossas próprias palavras.

É se olhar no espelho e dizer em voz alta, para si mesmo, que você consegue superar seus desafios! Que seu chefe não vai tirar esse sorriso do seu rosto!

Isso é o gerenciamento da sua autofala (ou programação subconsciente) que afeta seu estado de espírito, desempenho e, em consequência, seus resultados.

Pausa para o café: experimente colocar mais frases positivas que reclamações nos seus discursos diários. Que falsas e exageradas expectativas você tem de si mesmo que está cansando você? Identifique-as e as rejeite! Como está o cuidado às necessidades básicas? No que se refere a sono, exercício, nutrição e asseamento, qual é a área que você gostaria de

"Usem o capacete da salvação e a espada do Espírito, que é a palavra de Deus."

- **Efésios 6:17**

“A verdadeira felicidade vem da alma, não de fora”

Descanso para Hoje, Não para Sexta-Feira

O ser humano funciona à base de energia, e essa energia só é recuperada através do descanso.

Nós não somos máquinas, precisamos de uma pausa.

Temos que ter um tempo para olhar para os outros, para poder ajudar aqueles ao nosso redor, para cheirar as flores. Afinal, se Deus fez as flores terem um perfume tão bom, é para nós pararmos e sentirmos.

Descansar não é não fazer nada!

Descansar está muito associado a ficar parado, sem fazer nada, vendo televisão ou acompanhando as redes sociais. Uma forma de usufruir do seu tempo de descanso é fazer alguma atividade inversa ao seu trabalho.

Vou explicar: se você passa o dia inteiro com trabalho mental, como analisar gráficos, organizar informações etc o melhor nesse caso será mexer o corpo. Pode ser um esporte, uma caminhada, mexer com plantas, inclusive arrumar a casa!

Se você já trabalha com o corpo ativo, como em obras, indo e vindo atendendo pessoas, cuidando de crianças e por aí vai, o descanso será com atividades mais intelectuais - jogar xadrez, escrever, pintar, ler um livro, o que não faltam são opções.

O descanso faz você ficar mais inteligente!

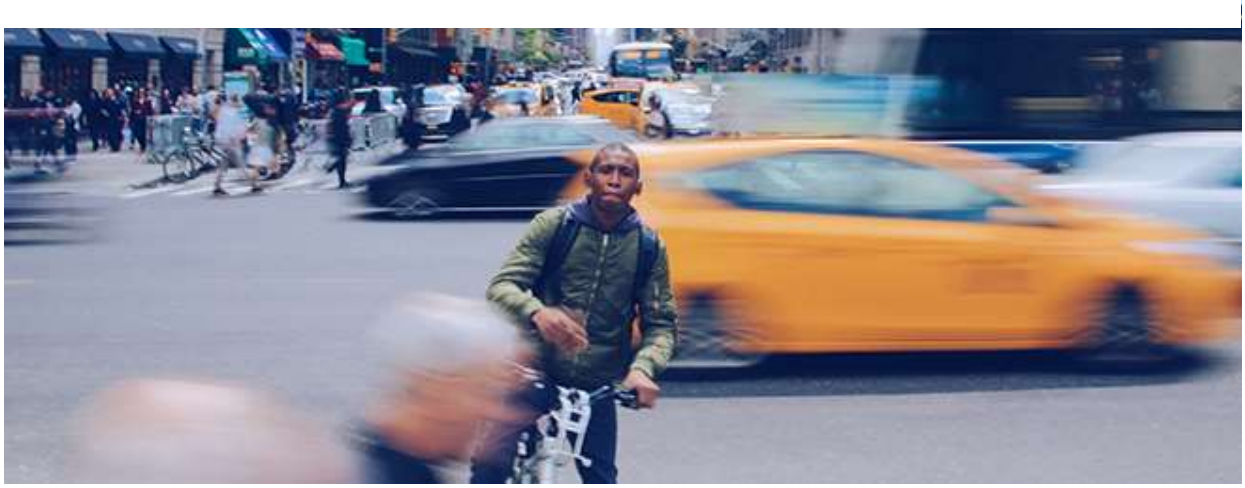
Ter um bom descanso já está mais que comprovado, por motivos tanto fisiológicos quanto mentais, ajuda na solidificação de memórias através de um processo de limpeza cerebral.

Relaxar não é perder tempo, mas sim ganhar. Não pense que, por virar a noite estudando, você estará mais preparado para uma prova. Isso vai apenas deixá-lo mais cansado na hora, podendo até prejudicar sua performance no teste.

Sair por cinco minutos para pegar um ar livre em momentos de estresse pode não só melhorar seu humor, mas também trazer ideias de soluções que, por conta do cansaço, você não estava vendo. Quantas vezes ficamos procurando a carteira que estava no nosso bolso, ou os óculos que estavam na cabeça?

Um dos métodos de organização de tempo tanto para trabalho quanto para estudo mais famoso e que gosto bastante é o "Pomidoro". Ele consiste em blocos de 25 minutos de foco e 5 de descontração. Além do momento de repouso, esses 5 minutinhos também nos permitem lembrar de beber um pouco d`água e dar uma aquela passada no banheiro porque você ficou segurando durante a reunião.

Pausa para o café: O que o impede de realmente descansar quando não está trabalhando? Quando que a sua vida ficou tão acelerada - lembra do acendedor de lampiado d`O Pequeno Príncipe? Não descanse de maneira preguiçosa, pense em algo que utilize sua atenção para uma recreação (e criação) de qualidade.



Serviço

Todos nós já experimentamos a alegria do serviço.

A família é um ambiente em que isso é bem ilustrado tanto nas adaptações e mudanças de prioridade que os pais fazem para sustentar sua casa, como nas dores físicas e a desistência de vários confortos pessoais de que as mães abrem mão em prol dos seus filhos.

Tem dias que eu fico pensando como a minha esposa seria perfeita se ela tivesse essa ou aquela característica. Geralmente esses não são os nossos melhores dias...

Mas, quando foco no que eu posso fazer para deixar minha esposa mais feliz, esses sim são os dias mais alegres!

Os rios não bebem sua própria água; as árvores não comem seus próprios frutos; o sol não brilha escondido e as flores não guardam sua fragrância para si.

Viver para os outros é uma regra da natureza. A vida é boa quando você está feliz - mas a vida é muito melhor quando os outros estão felizes por sua causa.

Em outras palavras, se você ajudar outros a encontrar a alegria, você vai encontrá-la. Se você se obcecar em ter sua própria alegria, você nunca a terá.

Pausa para o café: lembre-se da última vez que praticou um ato de serviço - não apenas aos mais necessitados, mas também para o seu cônjuge e filhos. Como você entende o termo "morrer para si" e qual a diferença entre ser um capacho? Qual objeto que você tem (ou quer adquirir) e que associa com felicidade? E seria capaz de desistir dele?

Obrigado!

Agradecimentos :

Gostaria de agradecer primeiramente ao Chris Stefanick e todos que trabalham na Real Life Catholic. Seu trabalho me influenciou diretamente a realizar esse trabalho.

Agradeço você, caro leitor, que, se chegou até aqui, é porque está realmente interessado no bom desenvolvimento da sua vida.

Entre em contato

Email : Gabriel.delfiaco@gmail.com