Caminhe na direção da felicidade

O primeiro trimestre de um ano é sempre um momento onde grande parte das pessoas buscam traçar novas metas e objetivos para cumprir nos próximos meses

Gustavo Arns (*)

Promessas como "neste ano vou começar a frequentar a academia", "vou buscar uma promoção no trabalho" e "vou me alimentar e dormir melhor do que no ano passado" foram pronunciadas, sem dúvida alguma, milhões de vezes pelos brasileiros. Todos esses "compromissos mentais" de início de ano acabam direcionados para um objetivo: ser feliz.

Tão difícil quanto definir o que é felicidade, é saber como atingir a idealização social que temos do que é ser feliz. A definição do termo pelo especialista em psicologia positiva e professor da aula mais concorrida de Harvard, Tal Bem Shahar, diz que a felicidade é, na verdade, a combinação de bem-estar físico, espiritual, intelectual, relacional e emocional. O equilíbrio entre esses aspectos é que irá definir se estamos caminhando em direção aos nossos objetivos.

- **Bem-estar físico**: começamos a pensar em fatores como: qualidade do sono, hábitos alimentares, exercícios físicos. Esse tipo de cuidado básico que o corpo humano necessita para estar em harmonia, muitas vezes são deixados de lado no estilo de vida que vivemos hoje, com multitarefas e inúmeros afazeres que parecem nunca estarem concluídos. É necessário dar a atenção necessária ao bem-estar físico, pois ele será um dos grandes responsáveis pela nossa capacidade de concluir as nossas metas nos demais campos de ação.
- **Bem-estar intelectual**: é também muito importante refletir a respeito do nosso bem-estar intelectual. Analisar se de fato estamos buscando conhecimento em áreas que gostaríamos de ter ou que já temos domínio, mesmo que não estejam necessariamente ligadas a um objetivo profissional. Sentir que o aprofundamento em algum tema está nos trazendo uma construção de sabedoria e conhecimento impacta diretamente na realização de felicidade.
- **Bem-estar relacional e emocional**: no aspecto relacional e emocional, é preciso refletir em como estão os relacionamentos, se o nosso círculo de amizades tem sido algo construtivo e importante, se são pessoas confiáveis e que existe um sentimento verdadeiro mútuo. Um ambiente seguro, onde se possa ser quem realmente é, sem a necessidade de performar um papel que não é seu. Avaliar se você está dedicando um tempo de qualidade para essas pessoas que são significativas na sua vida, estando presente de verdade e se importando com eles da forma correta. Como, por exemplo, desfrutar de uma boa companhia em um jantar agradável sem concentrar os pensamentos em alguma conta para pagar, uma situação estressante do dia ou em mensagens no celular.
- **Bem-estar espiritual**: o bem-estar espiritual é uma avaliação sobre a sua real presença nas atividades que você se propôs a realizar. Estar focado no presente nem sempre é uma tarefa fácil, mas a concentração em desfrutar e aproveitar o momento fará toda a diferença na sua percepção do presente e afetará positivamente suas realizações para o futuro.

É preciso ter um olhar cuidadoso para as sensações do nosso corpo, a forma como você está se sentindo, a vitalidade que você tem tido para realizar as tarefas e demais sintomas que possam surgir e afetar seus objetivos. A partir daí, é possível construir boas metas pessoas e profissionais, focando na direção certa para você quer caminhar neste ano de 2019. Entenda qual é o seu grande objetivo a longo prazo e quais são as pequenas realizações que vão te fazer atingir ele. Traçar metas semestrais, mensais, semanais e diárias que te auxiliem a construir uma possibilidade factível de chegar onde você almeja.

Dentro disso, tem mais uma colocação da psicologia positiva que podemos acrescentar, que o aspecto profissional é uma das esferas humanas, mas que por diversas vezes podemos acabar depositando toda nossa esperança de ser feliz nisso e acabar nos frustrando constantemente. Claro que a realização material é importante e até linhas espirituais vem afirmando que não existe problema em galgar um caminho de conforto, para que tenha uma vida prazerosa e com condições de realizar os sonhos pessoais.

A necessidade de ser feliz que encaramos constantemente na nossa realidade, faz com que estejamos sempre em busca disso e não se pode deixar que os momentos de tristeza, amargura, raiva e sofrimento nos façam desistir do que buscamos. Compreender essas sensações e aceitá-las, faz com que possamos passar pelas dificuldades mais rápido e estejamos mais preparados para construir um futuro como planejado.

(*) - É idealizador do congresso internacional da felicidade e coordenador do curso "GBA da Felicidade: Transformando pessoas e organizações", promovido pelo ISAE Escola de Negócios (www.isaebrasil.com.br).

Os quatro passos para arrematar o imóvel dos seus sonhos em 2019

André Zukerman (*)

Realizar o sonho da casa própria costuma ocupar o topo da lista de desejos da grande maioria dos brasileiros

No entanto, tornar esse sonho uma realidade não costuma ser fácil: é preciso procurar com determinação nas imobiliárias e encontrar formas de pagamento que entrem no orçamento das pessoas. Contudo, uma alternativa cresceu nos últimos anos por ser uma modalidade rápida, segura e barata para comprar um imóvel.

Os leilões oferecem negócios vantajosos a preços acessíveis e atrai mais interessados. Confira quatro passos para arrematar a casa dos seus sonhos por meio de um leilão em 2019:

1) **Leia atentamente o edital** - Antes de pensar em dar lances e se habilitar no lote desejado, é essencial que o interessado leia todos os pontos do edital referente ao leilão. É neste documento que estarão todas as informações referentes à negociação, incluindo características do imóvel, condições de pagamento, data e hora do pregão, entre outros itens. Essas questões precisam ficar claras ao usuário para que ele consiga identificar as melhores ofertas.
2) **Veja as condições de pagamento** - O preço é um indicativo importante, sem dúvida, mas não pode ser o único. Levante as condições de pagamento: cada lote tem uma peculiaridade, que deve ser conferida anteriormente. Há possibilidade de desconto no pagamento à vista, parcelamentos diversos e até financiamento de instituição financeira e uso do FGTS.

Além disso, a recomendação é ter conhecimento do valor que será desembolsado na transação, contabilizando todos os gastos, como a comissão ao leiloeiro (5% do valor do arremate), documentações, ITBI (Imposto sobre Transmissão de Bens Imóveis), escritura, possíveis reformas e dívidas e até o custo com desocupação em alguns casos.

3) **Conheça o imóvel que deseja adquirir** - Antes de comprar qualquer coisa, a recomendação é conhecer e analisar bem o produto. Antes de dar lances, tente conhecer bem o local do imóvel que deseja adquirir. Bens desocupados podem permitir até visitas. Já casas e apartamentos ocupados não permitem essa facilidade. Mesmo assim, tente pelo menos visitar a região para ver se é o que está sendo buscado por você.
4) **Tenha toda a documentação em mãos** - Ao dar lances no imóvel dos seus sonhos, já deixe separado a documentação necessária para realizar o pagamento depois. Para se cadastrar em uma plataforma e conseguir participar de leilões é simples: basta enviar cópia do RG, CPF e do comprovante de residência. Depois de conseguir arrematar um bem, o usuário precisa apresentar também a Certidão de Nascimento ou Casamento, RG e CPF do cônjuge (se for casado), a última Declaração do Imposto de Renda, extrato bancário e holerite dos últimos três meses.

(*) - É diretor da Zukerman Leilões, empresa referência em leilões imobiliários.

Reflexões

ORDEM DIVINA.
Inspiração diária de Kate Spreckley.

Nós existimos em um mundo interligado onde todos os eventos são orquestrados em ordem divina. Os velhos modos de viver, de ser e fazer tornaram-se habituais e automáticos e devem mudar. Ao construir nossa nova realidade, somos obrigados a examinar nossos sentimentos, nossos pensamentos, nossas atitudes e nossas ações, para termos certeza de que eles estão alinhados com nossa verdade divina e, portanto, com a ordem divina de todas as coisas. Agora é a hora de confiar que não importa quais sejam as condições atuais da sua vida, seu propósito é bom. Pode parecer que seu mundo virou de cabeça para baixo quando você descobre que qualquer coisa que não esteja mais alinhada com sua verdade, sua alma e seu coração, tornou-se intolerável. Esse é um efeito temporário enquanto você aprende a discernir sua verdade. Observe o que está sendo revelado sem julgamento. Descarte os hábitos e aspectos de si mesmo que não são mais necessários. Não tenha medo de sua verdade, pois ela é a bússola interna que você precisa para navegar em sua vida. Muito amor. Kate

https://www.spiritpathways.co.za/
Tradução: **Regina Drumond**
reginamadrumond@yahoo.com.br

Horóscopo

Cícero Augusto - http://ciceroaugusto.areavip.com.br

Esta sexta é o quarto dia da lunação. A Lua fica fora de curso durante toda a manhã, o que pode deixar as coisas umas tanto lentas, até a Lua Nova ingressar em Áries às 12h35, horário de Brasília. A tarde vai ficar mais movimentada após alguns dias em que o astral nos levou a manter um estado mais calmo e contemplativo. A Lua em mau aspecto com Vênus pode dificultar os contatos sociais e com as mulheres durante esta sexta-feira.

Áries (21/3 a 19/4) Com a Lua entrando em Áries a tarde é bom terminar a semana controlando os gastos diante das necessidades para que o dinheiro não venha a faltar. Há a busca de status e bens materiais como forma de compensação. Preocupações e aborrecimentos familiares devem ser evitados até à tarde. 78/378 – Cinza.

Touro (20/4 a 20/5) O final do dia é ideal para manter a rotina evitando tomar atitudes que não conseguirá prever. Siga adiante tomando algumas decisões importantes que foram adiadas. Se sair à noite junto com a pessoa amada o senso de união irá fortalecer a relação neste dia do seu astro Vênus, dia do amor. 51/251 – Azul.

Gêmeos (21/5 a 21/6) A posição da Lua em Áries à tarde leva a voltar a se entender pela boa comunicação, especialmente com a família. Abandone atritos do passado. Intensas emoções trazem muita inspiração. Ajude alguém para ser apoiado também na hora que necessitar. 65/665 – Amarelo.

Câncer (22/6 a 22/7) Há certo desapego em assunto relacionado à família e às raízes nesta sexta. O momento é de muito romantismo e afeto, mas não é bom para especular nada. Muito entusiasmo nas relações, levando-o a encantar as pessoas mais próximas e obter a atenção delas. 32/632 – Branco.

Leão (23/7 a 22/8) Os contatos estão desfavorecidos nas primeiras horas da manhã. Possibilidade de ser mal-entendido ou mal interpretado pelas pessoas na intimidade. No trabalho os compromissos assumidos poderão gerar lucros rápidos e até mesmo inesperados. 29/720 – Vermelho.

Virgem (23/8 a 22/9) A tarde vai ficar mais movimentada após alguns dias em que o astral nos levou a manter um estado mais calmo e contemplativo. A noite vai sentir maior vitalidade e muita energia com a Lua em Áries. Cuidado com a facilidade em se impressionar e se deixar levar por alguém. 41/241 – Verde.

Libra (23/9 a 22/10) Limpe as memórias negativas do passado e abandone aquilo que já deu. A Lua fora de curso até o início da tarde dá a possibilidade de ser mal-entendido ou mal interpretado pelas pessoas com quem convive. Evite os gastos desnecessários e os excessos para não se arrepender depois. 33/433 – Azul.

Escorpião (23/10 a 21/11) Veja se está sendo cumprido o que foi planejado anteriormente. Situações que o perturbam começam a mudar. Irá sentir maior vitalidade e desejo de se aventurar. Procure evitar gastos supérfluos. O final do dia será de facilidade para a comunicação e levará ao bom entendimento. 82/282 – Cinza.

Sagitário (22/11 a 21/12) Pressão sobre assuntos financeiros e propensão a momentos críticos na vida afetiva. Nas finanças situações nebulosas e confusas se apresentam à frente, levando ao desanimo diante das incertezas e de menores ganhos neste começo de ano. 26/226 – Branco.

Capricórnio (22/12 a 19/1) A Lua em mau aspecto com Vênus pode dificultar os contatos sociais e com as mulheres durante esta sexta-feira. Muita habilidade para as relações íntimas e sociais. Veja a realidade da vida a sua volta, sem ilusões, evitando a desconfiança exagerada. 53/553 – Amarelo.

Aquário (20/1 a 18/2) A busca por bens materiais pode ser uma forma de compensação pela indiferença nos relacionamentos. Evite atrito ou rompimento no trabalho agindo com calma diante de imprevisto. É bom evitar gastos as mais para que o dinheiro não venha a faltar neste segundo mês do ano. 98/998 – Azul.

Peixes (19/2 a 20/3) Vai superar dificuldades, ouvindo a opinião de outras pessoas, terá a chance de encontrar saídas. Logo que o Sol chegar ao seu signo usa vida irá renovar-se em todos os sentidos. O final da tarde e noite pode ser interessante para atividade artística e musical. 35/335 – Amarelo.

Dicionário dos sonhos

CONSTRUÇÃO – Em andamento: você está próximo (a) de grande vitória. Abandonada ou parada: cuidado com adversidade. Demolir para construir é sinal de que gostaria de recomeçar algo. Números de sorte: 03, 13, 22, 36, 41 e 50.

Simpatias que funcionam

Para arrumar emprego urgente: 2 velas Brancas; Fio fino de costura verde; 1 palito. Ela é bem simples, pegue duas velas brancas e um fio fino verde desses utilizados em costura, escreva numa das velas o seu nome com um palito, pegue a outra e escreva da mesma forma só que ao invés do nome coloque "emprego agora". Escreva sempre na vela de forma vertical, ou seja, começando mais para perto do pavio e terminando mais para a base da vela. Deixe a vela com seu nome do lado esquerdo e a outra do lado direito. Pegue o fio verde e amarre essas velas sendo que um pedaço amarrando a parte de cima, outro amarrando o meio delas e por fim outro prendendo a base delas. Escolha um local arejado, afastado de perigos incendiários (como fogão, gás, etc. e então as acenda de maneira bem segura! Faça a oração de Santo Expedito com muita fé. Quando as velas terminarem ou se apagarem enterre o que sobrou num jardim e faça a oração em agradecimento ao santo

Comemorações e aniversariantes do dia

SEXTA 08 de Fevereiro de 2019. Dia de São Jerônimo Emiliano, São Ciríaco, São Juvêncio, e Dia do Anjo Lehahiah, cuja virtude é a harmonia. Hoje aniversaria o ator Jonas Bloch que faz 80 anos, o ator Nick Nolte que nasceu em 1941, a atriz Jussara Freire que completa 68 anos, o humorista Beto Silva faz 58 anos e o ator Rodolfo Freitas que nasceu em 1975.

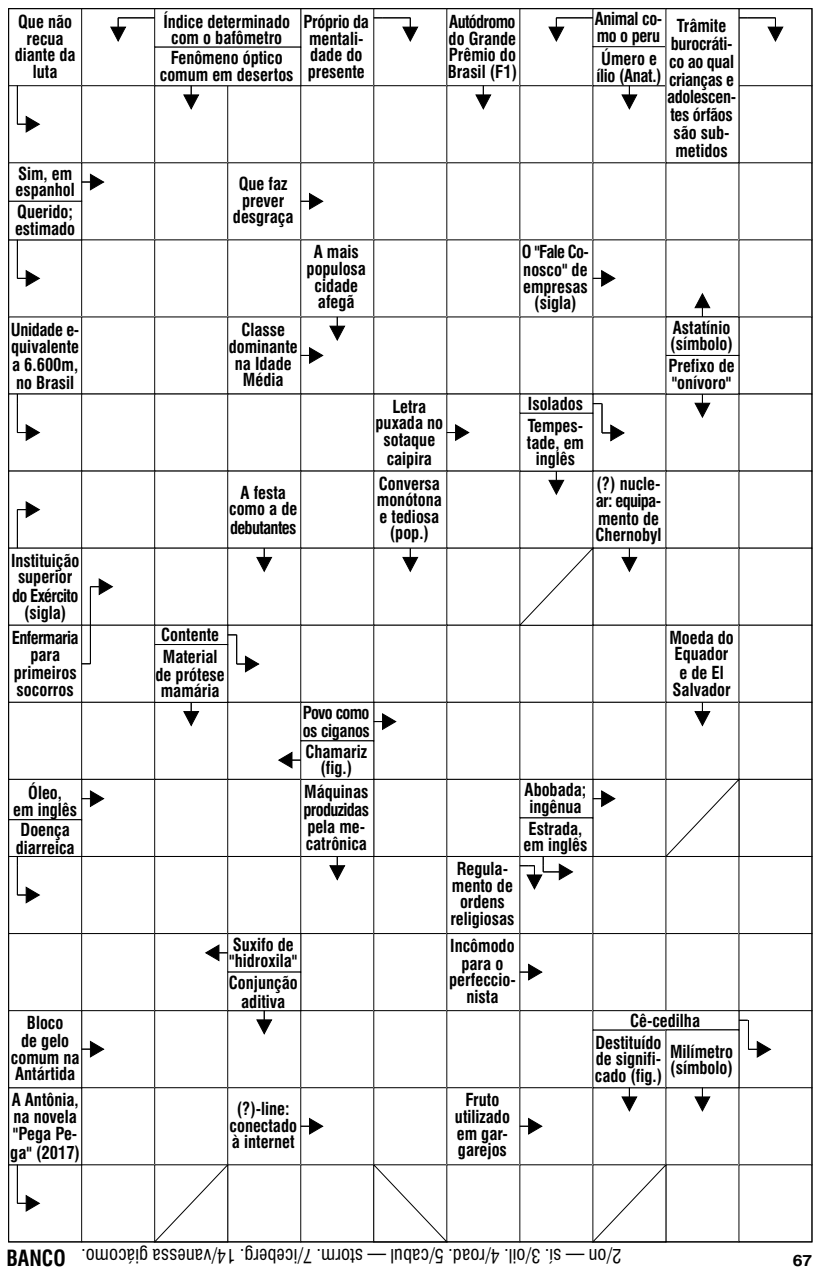
O nativo do dia

O nativo de **Aquário** deste dia e grau é charmoso e confiante, é também generoso e direto, tem capacidade para perceber rapidamente as oportunidades que a vida lhe apresenta. Sente um prazer especial na resolução de problemas mais difíceis, que considera estimulante e desafiador. Rende mais em cargos de comando ou coordenação e normalmente assume atitudes firmes, embora muito emocionais. Possui um psiquismo afiado e quase sempre precisa ter as coisas em ordem, para que possa agir com eficácia. É ambicioso, mas deve evitar ser arrogante.

Adquira seu MAPA ASTRAL – Previsão Anual – SINASTRIA o mapa de relacionamento e o SEXO DO BEBÊ – fone (11) 5585-4000. Pedidos na Internet: http://areavip.com.br/cicero.augusto.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL



BANCO 2/on — sl. 3/oil. 4/road. 5/cabul — storm. 7/iceberg. 14/vanessa gidcomo. 67

Solução

V	A	N	E	S	S	A	I	A	C	O	M	O		
C	O		O		O	N		R	O	M	A			
I		C	E	B	E	R	G				Ç			
A	L	I		O	L		E	R	R	O				
C	O	L	E	R	A		R	O	A	D				
	O	I	L		G	S		T	O	L	A			
A	C	S	I		N	O	M	A	D	E				
	L		A	L	E	G	R	E		D				
	A	M	B	U	L	A	T	O	R	I	O			
I	M	E		B		L	S		N	S				
L	E	G	U	A		R		S	O	S				
	G	A		C	L	E	R	O		E				
C	A	R	O		A	T		S	A	C				
	S	I		F	U	N	E	S	T	O				
C	O	M	B	A	T	I	V	O		R				
	D				A			A		P				