



SEJA FELIZ!



Por Chris Delboni

FREEPIX

VOCÊ SABE RECEBER AMOR?



Amar de forma pura, sem interesse e sem cobrança, não é fácil. Mas tenho notado cada vez mais a dificuldade que muitos têm em receber amor, seja através de uma palavra de carinho ou um simples gesto de solidariedade e amizade. Parece que ao aceitarmos uma atitude de amor, estamos admitindo a nossa carência, ou para muitos, fraqueza. E se pedirmos carinho, um abraço, muito pior, pois estaremos admitindo não sermos autossuficientes e independentes, que é a luta atual pela sobrevivência.

Mas a nossa verdadeira existência vai muito além da guerra pela sobrevivência. A vida só existe no amor. Por que então temos tanta dificuldade em compartilhar esse sentimento puro, de forma simples e genuína, sem medo?

Quantas vezes vemos uma pessoa em dificuldade, que foi ajudada por outra com condições de fazê-lo, seja material ou emocionalmente, se revoltar por ter precisado de ajuda? Ao invés de gratidão, brota um sentimento interno de vergonha por ter exposto o que considera uma fraqueza, seja em que âmbito for.

Conforme crescemos, vamos perdendo cada vez mais a capacidade tão divina de aceitar o amor. O bebê não tem essa opção pois precisa de ajuda e de amor para se alimentar, andar, se limpar e se trocar.

O que acontece ao longo dos anos que nos faz perder o dom de aceitar esse amor da vida e dos que nos rodeiam?

Os cachorros abanam o rabo quando estão felizes, e não têm vergonha de pularem e demonstrarem pura felicidade e amor quando chegamos em casa. Você faz o mesmo quando entra pela porta o marido, esposa, namorado, namorada?

Experimente na próxima vez "abanar o rabo" através de palavras gentis que transbordam esse sentimento.

Lembro bem do carinho que minha mãe dedicava à sua mãe quando minha avó sofreu um AVC aos 93 anos. Durante os três anos que passou na cama, minha mãe se aproximava, a beijava, contratava manicure, cabeleireira, e dizia sempre que a amava, e sorria para ela. Gestos que parecem simples, mas são tão difíceis para tantos num momento de dor.

O amor salva é uma frase clichê, mas das mais verdadeiras. O sentimento de amor ao próximo transforma vidas, e aos mais próximos, enobrece os relacionamentos.

Tente passar um dia em plena consciência da importância do amor na sua vida, demonstre e aceite.

Mudar hábitos leva tempo. Mas quanto mais rápido reaprendermos a amar e aceitarmos o amor em nossas vidas, mais rápido percebemos a grande perda de tempo e energia que é não amar.

Vamos amar mais e irradiar mais o amor este ano? Comece pela sua família e amigos mais próximos.

Chris Delboni é jornalista, educadora e coach de vida e comunicação. Escreve neste espaço quinzenalmente, às terças, sobre a plenitude de uma vida realizada e feliz e os segredos do sucesso que você pode criar.

Soluções

4	5	6	7	8	2	9	3	1
9	7	8	4	1	3	2	6	5
3	2	1	9	6	5	7	8	4
2	4	7	1	3	6	5	9	8
5	1	3	8	7	9	4	2	6
6	8	9	5	2	4	1	7	3
1	3	4	2	9	8	6	5	7
7	6	2	3	5	1	8	4	9
8	9	5	6	4	7	3	1	2

P	O	S	C
R	O	M	A
R	U	M	I
T	A	P	O
T	O	L	D
D	O	O	R
E	S	P	E
S	A	B	A
A	R	M	A
I	N	T	E
O	M	I	S
E	S	P	A
M	O	T	O

Cruzadas

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Movimento literário do séc. XIX	O maior terminal de contêineres da América Latina	Superlativo de "bom" (Gram.)	Um dos símbolos do poder do rei
Bebida predileta dos piratas	Queridos; estimados	Imitar a "voz" do galo	Flexibilidade (fig.)
Cobertura de lona para abrigar do sol	(?) 11, a nave de Neil Armstrong	Colocar	Fior branca que simboliza a pureza
The (?), a banda de Jim Morrison	Futebol (?): espetáculo esportivo	Tatu pentaneiro	Estabelecimento que oferece tratamentos de saúde e beleza
Forma carinhosa de chamar a avó do pai	Proibir (a entrada de alguém)	Mala, em inglês	Deixar maravilhado
Função do ferrão para a abelha			Destaque do close (Fotog.)
Os cereais que não foram beneficiados e conservam suas propriedades originais	Salada (?), brincadeira infantil	Atração havaiana para o surfista	Sandra de (?), cantora carioca
	4ª vogal	Lider chinês	"(?) Normais", filme brasileiro
Estado de quem levou um susto	Propulsor mecânico dos carros (pl.)	Intransitivo (abrev.)	

BANCO 3/bag — ma. 4/peba. 5/doors. 6/apollo. 13/porto de santos.

Sudoku

Para solucionar o jogo, basta preencher com números de 1 a 9 as linhas verticais e horizontais sem repeti-los.

				2	9			
	7							6
3		1	9			7		
2			1		6	5		
				7				
		9	5		4			3
		4			8	6		7
	6							4
		5	6					

© Revistas COQUETEL

Horóscopo



www.personare.com.br

♈ Áries Você tende a ter práticas inovadoras no contexto da economia criativa e isso pode lhe ajudar a otimizar os recursos disponíveis.

♋ Touro Pode haver expansão criativa e transformadora do pensamento, o que lhe tira do lugar comum. Muita calma nessa hora!

♊ Gêmeos Busque superar as dificuldades com engenhosidade. Procure flexibilizar o discurso e evitar críticas excessivas com o entorno.

♋ Câncer A articulação interpessoal tende a se revelar aprazível, agregando valor às suas vivências. Tente prezar pela qualidade nos contatos.

♌ Leão Procure executar criativamente as demandas de trabalho. O trato humano tende a ficar sujeito a divergências ideológicas.

♍ Virgem O pensamento se expande e pode deixá-lo aberto a ideias transformadoras. Busque ter atenção às demandas de rotina.

♎ Libra Ideias ousadas marcam presença na vida privada, dando toques diferenciados à rotina e contribuindo com a gestão patrimonial.

♏ Escorpião A vivência social se revela prazerosa e culturalmente fértil. Divergências tendem a ganhar corpo na ausência de diplomacia.

♐ Sagitário Abordagens diferenciadas podem dar vers atilidade à rotina e gerar bem-estar. Busque flexibilizar a postura com o entorno.

♑ Capricórnio Os prazeres podem contribuir com a sinergia nos grupos que integram o cotidiano e também com a cumplicidade no círculo afetivo.

♒ Aquário O cotidiano tende a dinamizar e contribuir com a superação criativa dos desafios. Contudo, é fundamental ter planejamento estratégico.

♓ Peixes Afloram ideias arrojadas durante este momento astrológico, o que pode favorecer intercâmbios culturais e a imagem pública.

Leitor fala



Autotestes de covid

Adorei saber mais sobre os autotestes de covid. Espero que eles possam ser liberados no Brasil em breve. Seria muito útil já que estamos vivendo uma nova onda da doença.

CLÁUDIA LIMA VIA @METROJORNAL

Quer mais?



Não quer perder uma edição do Metro Jornal? Em metronatela.com.br, você pode assinar para receber nosso conteúdo diariamente por e-mail. É de graça!

Para falar com a redação: leitor@metrojornal.com.br

Participe também no Instagram, Facebook e Twitter: @MetroJornal

