



Por Chris Delboni

## QUER DESCOBRIR O SEU 'CÓDIGO DA FELICIDADE' EM 2022?

Todos nascemos com o mesmo "direito" de buscar a felicidade, um direito até incluído na Declaração de Independência dos Estados Unidos, como o direito à liberdade de expressão, tamanha a importância dada na época à felicidade.

Com os anos, esse direito não mudou, mas a importância que damos a ele, sim.

Onde cada um, de fato, encontra a felicidade é um critério muito subjetivo e cultural.

Os últimos dois anos não foram fáceis. Muitos tomaram decisões difíceis desde o início da pandemia, e curiosamente, decisões radicais em busca de escolhas que os fazem felizes. Alguns largaram o trabalho entediante, outros o relacionamento doentio.

Mas essa busca pela felicidade não vem naturalmente. É uma luta constante e consciente.

Para mim, a felicidade é algo tangível e mensurável, que pode ser encontrada no processo de descoberta de um "código" pessoal e intrasferível.

O "código" é formado por 7 elementos, que podemos chamar de "vitaminas", vitais à nossa felicidade. Elas vêm do cuidado com o corpo; a mente ou psíquico; o espiritual, ou a alma; o intelectual ou o cérebro; dedicação a amigos e familiares; emoções; profissão e finanças, que impactam a segurança financeira, carreira e reconhecimento, lembrando que prestígio, status e dinheiro são conceitos distintos.

O "Código da Felicidade" nada mais é do que justamente um equilíbrio entre essas "vitaminas" que ingerimos no nosso cotidiano e que, juntas, nos tornam seres completos: saudáveis e felizes.

Cada pessoa precisa dessas "vitaminas" em maior ou menor

dose, mas de todas elas.

O código é universal, mas o nível de necessidade de cada uma é individual, e o segredo para descobri-lo é determinar – honestamente, sem se enganar – o quanto de cada uma dessas "vitaminas" você precisa em diferentes épocas e ciclos da vida. Ou seja, o que está "tomando", ou fazendo, para nutrir os elementos necessários à sua felicidade?

Quer descobrir o seu código?

Primeiro, avalie a importância atual de cada "vitamina" na sua vida, depois o nível ideal de cada uma para você, e finalmente o que pode fazer para atingi-lo.

Vamos refletir sobre cada "vitamina" que você precisa.

- 1) O que você está fazendo para alimentar sua saúde física e nutrir a "vitamina" que sustenta o seu corpo? O que deveria estar fazendo? Qual a meta ideal? Dois dias de exercício por semana? Sete? Caminhada? Ir a academia? Só você pode definir. Faça perguntas similares para cada "vitamina" abaixo.
- 2) Mental (psíquico)
- 3) Espiritual (alma)
- 4) Intelectual (cérebro)
- 5) Social e familiar (amigos e família)
- 6) Emocional (coração)
- 7) Profissional e financeira (estabilidade, carreira, prestígio e reconhecimento)

A soma das "vitaminas" na dose ideal é o segredo do seu código. Só você pode descobri-lo. Quais estão faltando em sua vida e em que dose?

Quer ser feliz? Seja! Boas Festas e um FELIZ Ano Novo, repleto de muito amor, paz e saúde!

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.

### Cruzadas

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Heroina da Revolução Farroupilha	Programa jornalístico da TV brasileira	Pessoa com o mesmo nome de outra Laura Cardoso, atriz brasileira	Tecla de áudio Açúcar das flores	Instrumento utilizado em geometria
Adornar; enfeitar	Estronda	Vitima da inveja de Caim (Bib.)	Ultraje a (?) gravou "Inutil" (MPB)	
Arvore típica do centro-sul do Brasil	(?) de bilros; artesanato típico do Ceará	Sobre, em inglês	O menor oceano	Deus (Rel.)
Ex-erague do Flu Policial (pop.)				

BANCO 3/tau — ten — ilso. 5/about. 7/areôira. 14/an/ta garbalidi.

### Sudoku

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

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

© Revistas COQUETEL

### Soluções

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

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

**Horóscopo** **Personare**  
Do autoconhecimento ao bem-estar.  
www.personare.com.br

**♈ Áries** O excesso de responsabilidades (21/3 a 20/4) pode levar ao esgotamento mental e emotivo. Por isso, é importante ter o máximo de cuidado.

**♉ Touro** Pode haver instabilidade (21/4 a 20/5) emotiva prejudicando a qualidade da rotina e a saúde. Busque evitar especular sobre os contratos.

**♊ Gêmeos** O usufruto dos prazeres tende a se elevar, o que lhe rende momentos gratificantes. É importante poupar e não contrair dívidas. (21/5 a 20/6)

**♋ Câncer** Fase pede seletividade e (21/6 a 22/7) discrição emotiva no trato interpessoal, buscando preservar sua intimidade e não ficar vulnerável a críticas.

**♌ Leão** A divergência de opiniões (23/7 a 22/8) estressa o cotidiano e também pode prejudicar o andamento de providências importantes à gestão do dia a dia.

**♍ Virgem** Seu senso prático se eleva, o (23/8 a 22/9) que contribui com a gestão da vida cotidiana que incide no orçamento. Tente resistir aos apelos.

**♎ Libra** O meio familiar tende a se (23/9 a 22/10) desestabilizar, afetando o convívio. Tente diversificar a rotina e sair do convívio forçado.

**♏ Escorpião** Carências afetivas podem (23/10 a 21/11) se fazer presentes. Procure cultivar discrição e seja seletivo ao escolher seus interlocutores.

**♐ Sagitário** É preciso resistir aos apelos (22/11 a 21/12) sociais e zelar por atitudes prudentes. Investimentos conjuntos tendem a se revelar arriscados.

**♑ Capricórnio** A rotina tende a se (22/12 a 20/1) mostrar desafiadora, comprometendo a tomada de decisões. Busque ter consciência das dificuldades.

**♒ Aquário** Os desafios tendem a testar (21/1 a 19/2) seu equilíbrio emotivo ao lhe confrontarem com frustrações. Tente cuidar do seu bem-estar pessoal.

**♓ Peixes** Conflitos territoriais nos (20/2 a 20/3) relacionamentos podem ocorrer agora. Por isso, é fundamental ter diplomacia e atenção às questões materiais.

### Leitor fala

#### Emergência na Bahia

É claro que o governo deve ajudar as vítimas, mas quem pode fazer a sua parte precisa agir. Diversas campanhas estão sendo feitas na Bahia para beneficiar essas pessoas.

DANIELA ARAÚJO VIA @METROJORNAL

### Quer mais?

Não quer perder uma edição do Metro Jornal? Em metronetela.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



**PIXEL**  
#EDITORAPIXEL /EDITORAPIXEL