

Planos para 2022: Seja mais feliz

Com a chegada de mais um ano, muitos já começam a traçar planos e metas. Ao fazer um balanço das suas vidas, acabam sentindo a necessidade de algumas mudanças. Essa pandemia prolongada deixou um déficit em diversas áreas — especialmente no campo emocional. Diante do cenário mundial repleto de perdas, ser mais feliz parece algo bem distante... principalmente quando não se tem o controle da situação.

O artigo *Como ser feliz* será de grande ajuda para quem almeja encontrar a felicidade duradoura. Ele está disponível no site JW.ORG e poderá ser baixado gratuitamente, assim como outros conteúdos. O artigo mostra que a verdadeira felicidade depende de uma série de fatores, destacando:

- encontrar contentamento;
- evitar a inveja;
- cultivar amor pelas pessoas;
- e desenvolver resiliência.

Pesquisas indicam que meditar nos aspectos positivos da vida e mostrar gratidão promovem uma maior sensação de bem-estar; demonstrar amor e bondade resultam em paz. Certa vez, um grande sábio disse: ‘A felicidade vem de dar e não de receber.’ Nesse clima de incertezas quanto ao futuro, é importante saber enfrentar os problemas e dar a volta por cima sempre!

As informações do site JW.ORG são cuidadosamente pesquisadas e direcionadas a pessoas de todas as idades, formações e culturas. Atualmente, o site está disponível em 1.044 idiomas.

Veja outras sugestões práticas sobre saúde:

- Fique satisfeito com o que tem e seja generoso
- Vídeo: Deixe a tristeza de lado

Porta-voz local das Testemunhas de Jeová: Fábio Lopes