

Para ser feliz é preciso aprender a se afastar de certas pessoas

É importante afastar-se daquelas pessoas que nos impedem de crescer e ser felizes, e que nos contagiam com uma série de preocupações que não têm nada a ver conosco.

Afastar-se de certas pessoas melhora a saúde física e emocional. De fato, podemos dizer que para sermos felizes precisamos tomar uma certa distância dos conflitos que são provocados por pessoas que absorvem a nossa energia e anulam a nossa capacidade de reação.

Para sermos livres e nos sentirmos bem, **precisamos nos afastar de certas pessoas que provocam destruição emocional, a falta de estabilidade, a incerteza** e que adoecem a nossa capacidade emocional e que distorcem a nossa sensibilidade.

Neste sentido é primordial saber que, para conseguirmos fazer isso, precisamos nos preparar para deixar de conhecer aquelas pessoas que acreditávamos conhecer, dando-nos conta de que viver submetidos às suas exigências, julgamentos e comportamentos somente nos intoxica.

O que os demais pensam de você é a realidade deles, e não a sua

Neste sentido, devemos ser conscientes de que, **ao longo da vida, iremos encontrar muitas pessoas que não sabem respeitar nem considerar os sentimentos**, os pensamentos, e as crenças dos demais.

Isso faz com que nos sintamos usados como fantoches do mau humor alheio, tendo que lidar com a frustração que deriva dos conflitos internos e externos destas pessoas.

É provável que devido a isso, sintamos que estas pessoas “não vivem nem deixam viver” e que, como consequência, estão freando o nosso desenvolvimento e o crescimento de uma relação que poderia ter sido saudável, mas que está sendo envenenada.

No entanto, **pode ser que todo este mal-estar que estas pessoas geram não seja consciente**, e que elas estejam afogando os demais sem pensar se o que fazem ou sentem é prejudicial ou não.

Isso ocorre porque **eles mesmos estão submetidos a uma espiral que seus próprios problemas criaram**, e por isso estão imersos e presos fortemente nesta corrente da qual só se consegue sair com muito esforço e concentração.

Aprenda a se afastar de certas pessoas

Nem sempre podemos nos afastar fisicamente das pessoas que dificultam o nosso dia a dia, já que, por exemplo, podem ser familiares, companheiros de trabalho ou pessoas muito presentes no nosso entorno.

No entanto, estaremos de acordo no fato de que, apesar de às vezes desejarmos a distância física, **o que realmente faz a diferença é a distância emocional.**

Para isso devemos trabalhar para ter força suficiente para nos mantermos fora da sua capacidade de ação e evitar assim que nos influenciem com seus comportamentos e atitudes direcionados a nós. Mas, como podemos fazer isso?

Aproveite a vantagem que a antecipação lhe dá
Você sabe em que momentos e situações, provavelmente, surgirão as reações da pessoa em questão, por isso aproveite estas intenções e **proteja-se com antecedência.**

Cuidado com o crédito que você dá aos demais
Não dê crédito a comentários que são apenas mal-intencionados e que você sabe que não acrescentam nada. Para este ponto gostaríamos de compartilhar um tradicional ensinamento que nos oferece a possibilidade de filtrar os comentários alheios e os nossos próprios:

"O jovem discípulo de um filósofo sábio chega em casa e diz:

– Mestre, um amigo ficou falando de você com malevolência...

– Espere! – lhe interrompe o filósofo – Você passou o que vai me contar pelos três filtros?

– Os três filtros? – perguntou seu discípulo.

*– Sim. O primeiro é a verdade. **Você está certo de que o que você quer me dizer é absolutamente verdadeiro?***

– Não. Eu apenas ouvi alguns vizinhos comentando.

*– Então pelo menos vai passar pelo segundo filtro, que é a bondade. **Isso que você quer me dizer, é bom para alguém?***

– Não. Na realidade não, muito pelo contrário...

*– O último filtro é a necessidade. **É necessário que eu saiba isso que você tanto quer me contar?***

– Para dizer a verdade, não.

– Então, disse o sábio sorrindo – se não for verdade, não é bom, e nem necessário, deixemos que morra somente no ouvido".