



*O Encontrar  
em Si*

*NAICAN COSTA ESCOBAR*

O Que você está buscando  
para tua vida todos os dias  
ao acordar?

Perceba e permita-se.

“Este livro foi escrito com o  
maior carinho para os leitores  
pensando em um bem estar  
maior. Sempre digo que  
mesmo quando a tempestade  
estiver forte logo após ela  
passar e um belo dia sempre  
chegara “

Assim como os dias mais  
difíceis também passam <3

Com Carinho,

Naican Costa Escobar

## **Afinal o que é felicidade?**

Temos que entender que não há nada fixo, nem permanente na vida, estamos em constante transformação. Cada filme que vemos, livro que lemos, encontro que temos seja com qualquer pessoa, aula que

assistimos ou participamos nos modifica. E a percepção disso pode nos dar um bem-estar muito grande. Como é que você aproveita esse momento? Viver no presente, segundo o universo, é um dos grandes exercícios diários que temos que praticar para sermos felizes. Somos seres livres, a escolha é de cada um e é diária. Você já se perguntou o que é felicidade para você? é importante entender que Felicidade, significa sentir-se completo, inteiro, adequado às circunstâncias e àquilo que estamos fazendo. Além disso é importante entender que a felicidade deve estar em equilíbrio com a tristeza ,um pouco estranho não é ? mas é realístico perceba que se estivéssemos só felizes acabaria que a felicidade não teria mais graça , assim se estivéssemos só tristes não teria sentido em fazer nada na vida , então as vezes é bom estar triste também, pois sempre depois de uma tempestade vem um amanhecer lindo , assim é como a tristeza e a felicidade , quando estamos tristes ficamos deprimidos ,pensamentos

ruins chegam mais logo depois algo com certeza fara você ter um momento feliz e então entendemos que existe o ser feliz por que antes já estava presente um pouquinho da tristeza , o equilíbrio é importante para estar bem com você e quem você queira bem.

**“Há três coisas na vida que nunca voltam atrás: a flecha lançada, a palavra pronunciada e a oportunidade perdida”**

**Naican C. Escobar**

## **Buscar algo ao acordar o que você está buscando?**

Inicialmente sempre ao acordar devemos buscar algo, eu busco a verdade, eu busco a paz, energias positivas.... E você? O que motiva você a ser? O que motiva você a acordar todos os dias? devemos buscar algo sempre ao acordar, tem pessoas que dizem não ter motivos, mais se falam isso então por qual motivo vão ao banheiro por exemplo? E um exercício muito bom para ser utilizado se você não está tendo motivos ao sair da cama ou viver, é o encontrar-se no presente este exercício de grande contribuição para você, faça perguntas em teus pensamentos Eu coloco qual pé primeiro ao descer da cama, esquerdo, direito? Vou até o banheiro coloco a mão na maçaneta que cor ela é? Marrom, cinza? Vou até a cozinha tomo um gole de água , o que está me motivando a fazer isso? se pergunte, Devemos ter dimensões e razões, compreender o que estamos buscando além de soltar perguntas

ao universo e sem questiona-lo e buscar positividade pois as respostas viram ele o "Universo" irá nos responder de alguma forma, vamos juntos em um embalo de Paz, equilíbrio além de encontrar-se e atrair Energias positivas, devemos entender que quando estamos em transes depressivos e momentos ruins é sinal que você não está no presente consigo mesmo , a partir do momento que você estiver no presente ,no instante com você coisas boas viram rotina ,você fica bem consigo mesmo ,sua autoestima levanta e a prosperidade reina em tua vida ,a paz o encontrar no agora nos deixa mais confiante diante das preocupações da vida e dos nossos monstros , Monstros esses tais com o nome de transtornos da nossa saúde mental