

# SER FELIZ

*“Assim, pois, aqueles que pregam ser a Terra a  
única morada do homem, e que só nela, e  
numa só existência, lhe é permitido atingir o mais alto grau  
das felicidades que a sua natureza comporta, iludem-se e  
enganam aqueles que os escutam...”  
(Capítulo V, item 20)*

- **Alegria** é um sentimento **momentâneo** de contentamento.
- **Felicidade** é um estado de espírito **constante** construído por atitudes.
- **Nem sempre** o que nos causa alegria também trará felicidade a longo prazo.
- Buscar **alegrias passageiras** pode **distanciar** da felicidade.
- **Felicidade** é um **processo**, lento e gradual.
- **Fórmula:** trabalho interno constante.
- **Felicidade** **não depende** de fatores externos.
- **Felicidade** **depende** do nosso comportamento.
- **Objetivo:** progredir espiritualmente.
- **Consciência:** momentos felizes **dependem** das nossas **escolhas** e nosso modo de ver.
- **Engano:** **não** somos responsáveis pela felicidade do **outro**.
- Nos esquecemos de nós **(autonegligência)**.
- **Atitudes:** assumimos responsabilidades dos outros, **tirando** o livre-arbítrio.
- **Consequência:** ficamos à **deriva**.
- Nos iludimos, distorcemos, **criamos expectativas** e nos decepçionamos.

- Felicidade é uma conquista pessoal.
- Sucesso/fracasso - atitudes positivas/negativas.
- Fomos criados para sermos felizes.
- É mais feliz aquele que foca na própria vida.
- Aceitar que cada um tem sua própria forma de ser feliz, conforme sua idade espiritual.
- Não dá pra ser feliz ao lado de alguém triste.
- Culparamos o outro pela nossa infelicidade.
- Seria perfeito se eles se comportassem como queríamos.
- Seríamos mais felizes se dispensássemos os rótulos e preconceitos, e parássemos de querer controlar tudo (é impossível). Cada um é um.
- Somos felizes à medida que nos adaptamos às situações da vida.
- Felicidade não é satisfazer todos os desejos.
- Felicidade é nos satisfazer com nossa realidade.
- Felicidade depende de um longo trabalho interior que levará muitas existências, até que consigamos eliminar nossos vícios morais.