

## INTRODUÇÃO

As referencias utilizadas pelo grupo para análise da vida, foram sobre suas próprias experiências no cotidiano.

Em uma das reuniões, a conversa sobre o trabalho, diversificou apenas a respeito de preferências e questões que trouxessem a cada um, satisfação, alegria e relaxamento.

O que mais contribuiu para desenvolver a idéia foi a vida social, as relações familiares, colegas de trabalho e a convivência consigo mesmo.

Aplica-se neste trabalho a qualidade de vida, a existência estimulante que temos perante situações importantes e primordiais para vivermos melhor e harmonia.

## AS ALEGRIAS SIMPLES DA VIDA

A trajetória da vida humana, em particular a vida contemporânea, vêm adoecendo as pessoas.

A tristeza e a angústia aumentam e o lazer expande. Existe uma fonte crescente de estímulos para exercitar o emocional, como: a moda, os parques temáticos, jogos, internet, televisão, tudo isso explodiu. Esperávamos uma geração mais tranqüila, vivendo com intenso prazer. Contudo, percebemos que mesmo com toda essa gama de situações favoráveis para uma vida plena, a grande maioria sofre e está isolada.

O desejo do grupo foi demonstrar que possuímos ferramentas eficazes para tornar as nossas vidas mais estimulantes e felizes.

Somos seres com tendência de cuidar seriamente daquilo que tem mais valor. Cuidamos da casa, do carro, do trabalho, do dinheiro. Alguns se preocupam com roupas, viagens e etc.

Mas, qual é o nosso maior tesouro? Nosso maior tesouro é a vida! Sem ela não temos nada e não somos nada. E sem qualidade de vida, ainda que vivos, não há sentido, encanto, saúde e prazer de viver.

Por isso olhamos para as nossas experiências de vida e nos perguntamos uns aos outros o que você tem feito para ser uma pessoa mais alegre, serena e feliz?

A resposta de cada um aconteceu de forma emotiva, onde cada membro do grupo externou seus maiores prazeres de vida. Quais seriam as alegrias simples da vida? O que nos motiva a viver? O que nos move para que a vida seja boa, plena e realmente cheia de vida?

Cada membro, em poucas palavras, demonstrou de sua maneira o que lhe parecia uma alegria simples de sua vida.

As principais situações foram:

- 1) A convivência social, confraternização entre amigos;
- 2) A vida familiar, relação pais e filhos;
- 3) Alimentação, conforto e sono revigorantes;
- 4) Amor entre homem e mulher;
- 5) A natureza, meio ambiente;
- 6) Convivência consigo próprio.

Para qualquer uma dessas situações necessitamos estar vivos, felizes e satisfeitos para desfrutarmos dos prazeres com eficácia.

As coisas simples da vida são as que nos dão prazer de viver, mas também são as mais difíceis de entender. Vivemos a vida como se ela fosse interminável, mas ela é breve. Não entendemos o porquê da vida e da morte, no entanto, estamos aqui juntos. Mesmo não tendo certeza de quase nada, vivemos.

Esse breve período entre a vida e a morte nos convida a valorizar e desfrutar o que temos.

Sejamos como os sábios, em cada vitória, são amantes da alegria e nas derrotas são amigos da reflexão. Sejamos sábios e cuidemos carinhosamente de nossa vida e daqueles que nos são caros.

Somos todos irmãos e as alegrias simples da vida nos unem e nos deixam bem.

A simplicidade de viver e viver bem, com você mesmo, seus amigos, sua família e toda a humanidade, no final é o que mais nos importa.

## CONCLUSÃO

Parece claro que o destino realmente depende do nosso modo de ver e de usar tudo que a vida nos oferece.

A vida tem sempre meios de prover e nós estamos constantemente nos transformando, basta termos boa vontade, de abirmos nossas mentes e percebermos que tudo a nossa volta nos favorece. Tudo depende de como encaramos.

As alegrias simples da vida estão ao nosso completo alcance, basta-nos sentir, absorver e desfrutar.

Tudo é perfeito, seja qual o seu desejo, juntos somos o Todo, somos parte de Um e jamais nos perderemos Dele se acreditarmos nas Alegrias Simples da Vida.