

Vídeo sobre mudanças

Olá! Vamos falar sobre mudanças? Aquelas que queremos no mundo e que podem vir da gentileza?

Trata-se de pararmos de apenas reclamar e exigir, mas sim, de ser exemplo para que o ambiente em que estamos, mude, pois ser gentil é ser humano em sua mais profunda expressão, é olhar e tratar o outro como gostaríamos de sermos olhados e tratados.

Muitas pessoas podem confundir com futilidade o fato de abrir a porta para o outro, oferecer algo, esperar ou dar a vez, mas está errado quem pensa dessa forma.

Ser gentil é justamente o contrário, pois a gentileza é uma forma de força e poder, afinal quem não gosta de estar próximo de alguém gentil e agradável?

A pessoa gentil é naturalmente encantadora e elegante e como já sabemos que “gentileza gera gentileza”, a possibilidade de termos um ambiente agradável para trabalhar é enorme quando somos gentis uns com os outros, pois é algo que conquista e convence natural e instantaneamente.

Além de gerar alguns benefícios para nós mesmos, tais como:

- melhorar nossos relacionamentos;
- revigorar nossa saúde física;
- obter mais satisfação pessoal;
- estimular nossa sociabilidade;
- e beneficiar nossa saúde mental.

Quer uma dica para lidar com uma pessoa fora de si, muito nervosa, agressiva com palavras e um mal comportamento?

Basta ser gentil, simpático, calmo e solícito. Com isso, automaticamente a pessoa perceberá que sua conduta não condiz com quem a está recebendo e passa a acalmar-se, mudando o comportamento.

Agora é com você, pratique a gentileza e seja mais feliz.

Como resultado você terá aquela sensação de bem-estar, além de auxiliar em sua saúde mental.