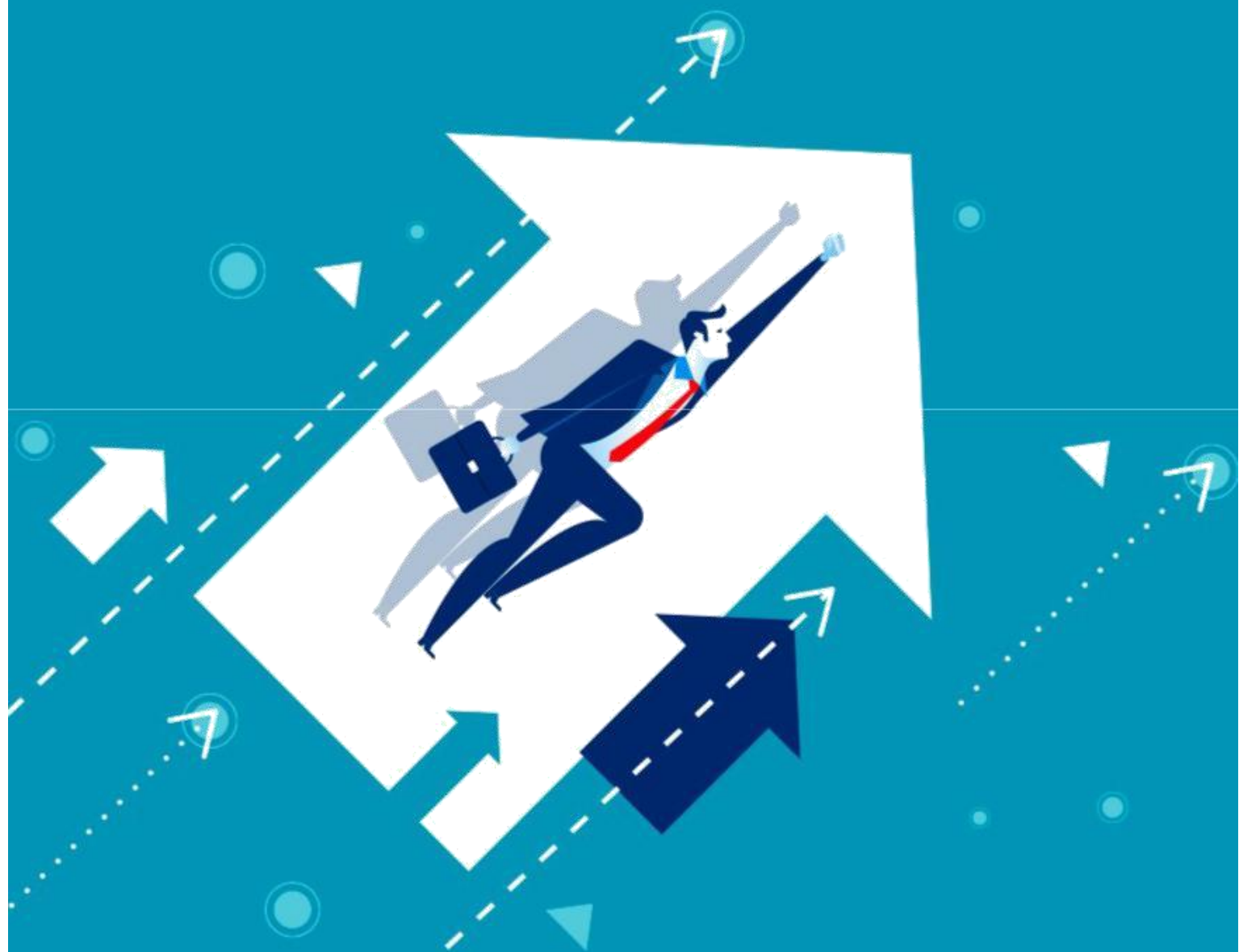


7 SECRETS TO ACHIEVING PERSONAL FREEDOM



Todo mundo tem o direito de alcançar a liberdade pessoal, mas a triste verdade é que nem todo mundo vai conseguir. De uma forma ou de outra, somos escravizados por nossos empregos, nossas finanças, nossa saúde, nossa família e muitos outros motivos.

Podemos não perceber, mas as coisas que mantemos próximas e queridas são frequentemente os fatores que nos aprisionam. Isso nos impede de fazer o que queremos fazer em nossa vida.

Mas o que exatamente é a liberdade pessoal?

Muitos de vocês podem dizer que é a liberdade de fazer o que quiserem na vida. Alguns podem dizer que é a liberdade de tomar sorvete no meio da noite ou quando quiserem sem serem julgados por outros.

Outros podem dizer que é sua independência financeira - sendo rico o suficiente para nunca mais precisar trabalhar novamente. Alguns podem dizer que é a liberdade de ir e vir como bem entenderem, sem que ninguém os pare.

Você é livre para definir sua própria definição de liberdade pessoal. Afinal, é pessoal. No entanto, deixe-me esclarecer aqui: a liberdade pessoal ainda tem limites.

Você não pode "emprestar" o carro de outra pessoa sem pedir permissão primeiro, simplesmente porque é "livre" para fazer o que

você quer. Você não é livre para entrar na casa de outras pessoas e pegar o que puder.

Se é assim que você define a liberdade pessoal, não está certo. Imagine um mundo onde todos nós vamos fazer o que quisermos, sem levar em consideração os direitos de outras pessoas. Isso seria anarquia, pura e simplesmente. Não haveria lei e ordem, apenas caos e caos.

Como pessoas civilizadas, observamos os direitos humanos e respeitamos a liberdade de expressão. Apenas certifique-se de não ir além do seu espaço pessoal. Você precisa reconhecer que nem sempre tem o direito de obter o que acha que merece.

A liberdade pessoal, no contexto deste breve relatório, é sobre ter a liberdade de seguir sua paixão e viver a vida que você sempre sonhou. Tudo sem violar ou pisar nos direitos de outras pessoas.

Também é importante mencionar aqui que ser financeiramente livre não é necessário para alguém alcançar a liberdade pessoal. Você pode ser feliz sem ser rico. Da mesma forma, você pode ter todo o dinheiro do mundo, mas não é nem feliz nem livre.

Por exemplo, você se sentiria seguro e feliz se soubesse que está ganhando seu dinheiro por meios ilegais? Eu acho que não. Você provavelmente seria paranóico e estaria olhando por cima do ombro o tempo todo. Em resumo, você não terá a tranquilidade necessária para alcançar a liberdade pessoal.

Com isso dito, aqui estão os 7 segredos para alcançar a liberdade pessoal:

Viva com integridade

Saber e fazer o que é certo são duas coisas diferentes. À primeira vista, pode parecer que eles estão se referindo à mesma coisa, mas nada pode estar mais longe da verdade.

Por exemplo, quando as pessoas se defrontam com escolhas difíceis, geralmente escolhem algo que os beneficia, mesmo sabendo que estão fazendo a coisa errada. Isso não é integridade.

Quando você tem integridade, sempre faz o que é certo, quer alguém esteja olhando para você ou não. Você se esforça para viver sua vida de acordo com seus princípios morais. Você não deixa suas ações serem ditadas por forças negativas, mesmo que a maioria das pessoas ficasse feliz.

Para desfrutar da liberdade pessoal, você precisa ter integridade. Caso contrário, você estará vivendo a vida no limite - constantemente com medo de que alguém venha explodir sua bolha. Ou que alguém venha e tire o que você roubou deles.

Quando você tem integridade, não fica na defensiva quando alguém questiona suas decisões e suas ações. Você não inventa desculpas e aponta os dedos quando suas deficiências são expostas. Você enfrenta tudo de frente e permanece honesto, mesmo sabendo que isso levará a consequências negativas para você.

Sua integridade o salvará de muitas dores de cabeça, você dormirá muito melhor à noite sabendo que fez a coisa certa

e você não pisou em ninguém apenas para atingir seus objetivos na vida.

Você não tem nada a esconder, você é literalmente um livro aberto. Sua reputação é irrepreensível e os outros o verão como alguém que eles podem admirar. Quando você aceita a honestidade, pode viver sua vida plena e livremente.

Pense positivamente o tempo todo

O pensamento positivo é um aspecto importante da liberdade pessoal. Sem ele, você nunca vai acreditar que pode, de fato, viver livremente. Você sempre será retido por suas dúvidas. Seus pensamentos negativos vão consumi-lo, e você achará difícil sair da sua zona de conforto para ir atrás dos seus sonhos.

Como você pode ser livre se é você mesmo o segurando? Você nunca alcançará a grandeza se ouvir todos os opositores por aí. Sua confiança será abalada e você mergulhará em desespero.

Para se libertar do diálogo interno negativo, você precisará de ajuda. Cerque-se de pessoas positivas e deixe-as ajudá-lo a construir sua autoconfiança. Eles vão animá-lo e encorajá-lo a alcançar seus sonhos.

Eles não vão lhe dar uma lista detalhada de por que você nunca terá sucesso. Se você não tem influenciadores positivos em sua vida, pode ler os livros de auto-ajuda.

Siga palestrantes motivacionais e inspirados. Deixe a sabedoria deles guiá-lo.

Para se tornar um pensador positivo, você precisa de influência positiva. Procure essa influência e, com o tempo, você melhorará lentamente a sua maneira de pensar.

Quando você começa a pensar positivamente, fica otimista e aprende a imaginar um futuro positivo onde tem liberdade pessoal.

Seja feliz pelo sucesso de outras pessoas

Quando você ouve as histórias de sucesso de outras pessoas, sua reação inicial é provavelmente de inveja ou ciúme. Aqui, você está trabalhando duro para alcançar seus objetivos e conhece alguém que é relativamente novato, subitamente roubando os holofotes com seu sucesso "da noite para o dia".

Todos temos jornadas diferentes pela frente. Podemos estar nos estágios iniciais, ou no meio, ou talvez até perto do fim. Todos nós não começamos exatamente ao mesmo tempo, por isso é inútil comparar seu crescimento com alguém que o pratica há cinco anos. Ou talvez você esteja iniciando uma inicialização e comparando seu progresso com alguém que teve acesso a recursos que você não tinha.

Quando você coloca as coisas em perspectiva assim, você se sente muito melhor. Claro, você pode sentir pena de si mesmo, mas não deixe que isso o afete por muito tempo.

Lembre-se de controlar seus pensamentos e sempre procure o lado positivo das coisas.

Ciúme e inveja não o levarão a lugar nenhum. Isso não o aproximará de seus objetivos. O que você pode fazer é aprender com o sucesso de outras pessoas.

Seja genuinamente feliz pelo sucesso dos outros. Use-o como inspiração para abrir seu próprio caminho para o sucesso e, finalmente, a liberdade. Se eles podem fazer isso, você também pode!

Seja sempre grato

Um dos segredos para alcançar a liberdade pessoal é a gratidão. Você pode não ter muito em termos de bens materiais, mas ainda tem muito a agradecer.

Você tem o presente da vida, o presente da família e dos amigos. Como mencionamos anteriormente, você não precisa de dinheiro para se sentir livre. É realmente tudo sobre o seu estado de espírito.

Quando você é grato, exala positividade. As pessoas que receberem sua gratidão se sentirão melhor consigo mesmas, você ajudará a aumentar a auto-estima. Você está basicamente espalhando positividade ao seu redor.

Quando você é grato, não toma as coisas como garantidas. Você vive no momento. Você não procura o que não tem e ignora o que tem.

Quando você é grato, não sai reclamando de algo que não está à sua frente quando o que você tem ao seu alcance é tão bom, talvez até melhor.

Ser grato é uma manifestação de seus pensamentos positivos. Você procura o bem em todas as situações. Isso tira seus pensamentos de procurar o que você acha que está faltando na vida e se concentrar no presente.

Tente fazer isso agora - escreva as coisas pelas quais você é grato e pense em como se sentirá se todas essas pessoas / coisas forem repentinamente tiradas de você. Isso ajudará a mudar as coisas em perspectiva. Você terá uma apreciação muito mais profunda pela vida.

Não leve nada para o lado pessoal

Quando alguém diz algo negativo sobre nós, geralmente adotamos uma postura defensiva e reagimos negativamente. É natural que desejemos nos proteger.

Aprender a deixar críticas e desprezos percebidos em sua direção é provavelmente mais fácil falar do que fazer. Mas acalme-se e pense por um momento.

Tem certeza de que as críticas foram direcionadas a você? Ou você está apenas fazendo uma suposição? Talvez a outra pessoa tenha confundido você com outra pessoa. Ou talvez tenha sido direcionado a você, mas foi apenas uma reação a algo que você disse ou fez.

Seja qual for o motivo, você precisa aprender a parar de se preocupar com o que as outras pessoas pensam de você.

Não gaste muita energia tentando encontrar uma boa explicação sobre por que alguém diria algo negativo sobre você.

Se você merece ou não, as pessoas têm direito a sua opinião. Você não pode fazer nada sobre o que se passa na mente deles. Você só pode mudar o que pode controlar - pode provar que estão errados e ajudá-los a reformular a opinião deles sobre você.

Quando você não leva as coisas para o lado pessoal, é capaz de se mover e agir livremente. Você não se importa particularmente com o que as outras pessoas pensam de você, é claro, é cuidadoso em viver sua vida acima de qualquer censura. Novamente, é por isso que é importante viver sua vida com integridade.

Pare de sabotar a si mesmo

Você pode não saber, mas pode estar sabotando a si mesmo e a todas as esperanças de alcançar a liberdade pessoal.

Por um lado, há seus pensamentos negativos. Duvidar de si mesmo é a forma número um de auto-sabotagem. Na verdade, não há como fugir disso, se você quiser ter sucesso, precisará confiar em si mesmo. Você vai acreditar que pode, de fato, ter sucesso se se dedicar a isso.

A liberdade pessoal tem tudo a ver com viver a vida que você deseja - pacificamente e feliz. Quando você se sabota ativamente, não será feliz.

Você pode se enganar pensando que é feliz, mas no fundo sabe que não é. Você só está se machucando - quanto mais se reprime, mais se sente infeliz.

Quando você se sabota, literalmente aprisiona suas esperanças e seus sonhos. Você não está se dando a chance de ter sucesso, de ressuscitar das cinzas, por assim dizer.

Você está se deixando ficar preso em seus pensamentos negativos.

Seu medo vai impedi-lo de ir aonde você quer ir.

Liberte-se da auto-sabotagem e verá que sua liberdade pessoal estará em breve ao seu alcance!

Sempre faça o seu melhor

Fazer o seu melhor é o sétimo segredo para alcançar a liberdade pessoal. Quando você faz o seu melhor, você dá tudo de si. Você não deixa nada de fora. Você não pode se repreender por não conseguir algo, porque sabe, no fundo, que fez tudo da melhor maneira possível.

Quando você aprende a fazer o seu melhor, aprende a não se comparar com o desempenho de seus colegas. Você aprende a parar de julgar a si mesmo e a suas habilidades. Você aprende a manter a cabeça baixa e a ser feliz se seus amigos atingirem seus objetivos primeiro.

Quando você tem esse fogo queimando dentro de você e realmente acredita em si mesmo, pode superar todos os obstáculos que surgem no seu caminho. Você sempre verá o lado bom das coisas, não terá medo de falhar.

Lembre-se, você não está buscando a perfeição, mas está tentando ser a melhor versão de si mesmo. Quando você dá tudo de si, não se arrepende.

Você não olha para trás e diz: Gostaria de ter feito mais porque você fez tudo ao seu alcance. É assim que a grandeza é alcançada. Quando você se torna grande, alcançar a liberdade pessoal será fácil para você!