

Você mudaria a sua vida se estivesse morrendo?

Ainda que a tecnologia e a ciência médica continuem aumentando a duração e a qualidade de nossa vida, muitos de nós não parecem estar vivendo plenamente a vida que nos foi dada. Nos passam a impressão de terem entrado numa armadilha e agora correm, correm... para chegar a lugar nenhum.

Você viveria diferente se soubesse que estava para morrer?

Todos nós vamos morrer – mais cedo ou mais tarde. E apesar de a morte ser algo que universalmente tememos, pensar em nossa própria morte pode nos estimular a viver mais plenamente.

Em pesquisas com pessoas que sabem que vão morrer, raramente os arrependimentos são: “Eu gostaria de ter trabalhado mais”, ou “Eu gostaria de ter ganho mais dinheiro”. Bem mais frequentes são os que falam de formas simples e verdadeiras de sucesso e felicidade.

Os *cinco arrependimentos*, a seguir, retirado do livro [“Antes de Partir de Bronnie Ware”](#), uma enfermeira de doentes terminais na Austrália, que rotineiramente registrou os lamentos de seus pacientes em seu [blog](#).

1. Desejaria ter tido a coragem de viver uma vida verdadeira para mim mesma, não a vida que os outros esperavam de mim.

Muitas vezes fazemos escolhas de vida com base no que os outros desejam ou acreditam. O que aconteceria se você vivesse uma vida fiel a si mesmo, e a mais ninguém? Onde você estaria trabalhando? O que você estaria fazendo para viver?

2. Desejaria não ter trabalhado tanto.

Muitas vezes pensamos que temos que trabalhar 60, 80 horas por semana, porque isso é o esperado, porque podemos ter uma promoção ou um aumento. Mas será que vale a pena? Seja verdadeiro, o que é mais importante para você: trabalhar ainda mais para ganhar mais algum dinheiro, ou ter um estilo de vida diferente?

3. *Desejaria ter tido a coragem de expressar meus sentimentos.*

Nos dizem: “Não deixe que as emoções dominem você.” Mas ninguém pode lhe negar o que você sente sobre algo. Para sentir emoções você não precisa cair no choro toda vez que ver um amigo ou se sentir inseguro numa reunião de diretoria.

No entanto, direcionar suas emoções por uma rota positiva – como uma conversa produtiva com alguém ou um ajuste em seu estilo de vida – pode ter um impacto altamente positivo em sua vida.

4. *Desejaria ter ficado em contato com meus amigos.*

Relações pessoais são o que dão sentido à vida – e não extratos bancários, promoções e aumentos salariais. Televisão, jogos de vídeo e outros desperdiçadores de tempo consomem a vida real.

A quem você poderia chamar, ou escrever, e dizer-lhes que você está pensando neles? Como você se sentiria depois? Como eles se sentiriam? Essa é uma típica situação ganha-ganha.

5. *Desejaria ter me permitido ser mais feliz.*

A felicidade não tem muito a ver com o carro, a casa ou o trabalho que você tem, nem mesmo com as pessoas com quem você passa a vida.

A felicidade se resume às escolhas que você faz: entre ver um evento inesperado como um infortúnio, ou como uma aventura; entre rejeitar uma pessoa pelo que ela não é, ou apreciá-la pelo que ela é de fato.

Não vamos repetir os erros dos que vieram antes de nós. A nossa felicidade, o nosso sucesso, quase tudo em nossa vida se resume a escolhas, e podemos escolher viver da maneira que realmente queremos viver, invés de gastar nossos (últimos?) dias lamentando as escolhas que não fizemos.

Sabendo que (*um dia!*) vamos morrer, façamos, desde já, escolhas que nos tragam sucesso e felicidade verdadeiros!