



O que esse livro pode fazer por você?

Um apanhado de celulose, cola e tinta não pode fazer nada por você, para que ocorra uma verdadeira transformação em sua vida são necessários alguns ingredientes essenciais: primeiro admitir que algo esteja errado em sua vida, a sua busca por felicidade pode ter se tornado um labirinto, segundo: acreditar fielmente que você pode sair dessa situação, mas que isso depende exclusivamente de uma força poderosa chamada de vontade, terceiro: aceite e acredite nas novas soluções, afinal neste momento você não tem nada a perder, saiba que agora, neste exato instante tudo é entre eu e você, então se abra para receber tudo que possa auxiliá-lo e nunca se esqueça que aquela outra ajuda especial, a força divina, estará sempre lá , a sua espera.

Soluções para a sua vida é um livro eletrônico baseado em muitas de minhas experiências, e eu estou muito grato de poder compartilhá-las com você.

O sofrimento humano foi algo que sempre me tocou e motivou na criação de muitas ferramentas essenciais para o seu auxílio, esse exemplar é uma parte dessa jornada de entendimento de nossos comportamentos e na oferta de soluções simples para as nossas vidas!

Aproveite

Sucesso em sua jornada!

Dr. Paulo Valzacchi.:

visite nosso site www.crescimentoesabedoria.com.br

Perceba os sinais em sua vida!

Perambulando pela vida, o ser humano parecer estar em sono profundo, assim disse o eminente psicólogo Gurdjieff. Caminhamos em um ritmo dinâmico e acabamos por não perceber as mensagens que a vida nos oferta.

Lembro quando era pequeno, o rosto encostado no vidro do ônibus atento a todos os detalhes, carros, prédios, cores, árvores, pessoas, era um mundo novo, e com o passar do tempo o mundo foi mudando e eu também... Agora em meu carro, mal observo os detalhes ao meu redor, somente o semáforo, os pedestres e o caminho, nada mais.

Começamos a mergulhar no automatismo e no sono profundo.

Percebi, então, que precisamos escapar deste pesadelo, um caminho em círculo, sem nada de novo, sem vida, apenas o dia-a-dia.

Lendo um livro especial da autora Joan Boreshenko, comecei a perceber que em todos os dias de nossa vida há uma mensagem, mas como estamos imersos no sono profundo é impossível aos nossos olhos percebê-las, aos nossos ouvidos escutá-las, quem dirá entendê-las...

Nesse momento, decidi ficar alerta e a cada fim do dia, anotar em um pequeno livro a mensagem. Algumas vezes, pessoas chegavam a mim e traziam suas lições que ajudava a me entender. Havia situações que traziam um exemplo: um familiar, um fato, um desconhecido, em fim, havia uma lição.

Em outros dias, eu não conseguia absorver absolutamente nada, parecia que não havia nada a ser percebido; aprendi que a falta de lição também é um ensinamento, um momento para se refletir no silêncio.

Tudo isso me ajudou e muito. Guardei meu caderno com minhas 360 lições, muitas uso em meus artigos e palestras; outras relembro e envio às pessoas... Sei que todos nós recebemos esses sinais, cabe a cada um apenas estar alerta e captá-los.

Existem algumas lições que resolvem o nosso problema agora, mas estamos tão mergulhados na situação que mal observamos os detalhes, a solução.

Tudo isso me fez refletir sobre alguns acontecimentos de muitos anos atrás, no qual eu gostaria de compartilhar com você.

Eu trabalhava em um hospital onde geralmente eram atendidos pacientes terminais. Para mim isso era muito desgastante, mas me rendeu lições profundas em minha vida.

D.Hilda (o nome não é real) era uma senhora com seus 75 anos, com semblante cansado, sua doença era um câncer terminal de intestino; todas as manhãs eu ia em seu leito para coletar sangue e ficava conversando por alguns minutos.

Ela me contava de sua juventude, de seu casamento, mas na hora de contar de seus filhos, percebi sua mágoa e suas emoções dolorosas.

Ela tinha uma filha com a qual não conversava há anos; jamais tiveram uma conversa saudável, sempre terminavam em brigas e discussões, e isso fez com que se afastassem aos poucos e em definitivo. Ela sabia que seu orgulho a mantivera longe, que não aceitava seu modo de vida e não conseguiam se comunicar, ela não conseguia eliminar a mágoa, o orgulho e nem perdoar, por isso essa situação se prolongaria.

Eu apenas a ouvi e lhe falei do amor, da fé e da esperança.

No dia seguinte bem cedo, logo no começo das visitas, observei D.Hilda sendo visitada por uma pessoa. De longe parecia que ambas conversavam como se não se vissem há muito tempo. As horas transcorreram e quando passei novamente as duas ainda se falavam. Cheguei no momento de ouvir apenas um "eu te amo" e testemunhar um abraço e um adeus apertado.

No outro dia, tive a notícia de que Dona Hilda havia partido, calma e serena. Não ouve dor, nem sofrimento; seu estado era debilitado e a fez descansar em profunda paz.

Na verdade, algo me dizia que aquela senhora havia conseguido resgatar a sua paz. Conversando com algumas enfermeiras, entendi o que havia acontecido. Sua filha mais velha, num ato de amor, veio se despedir de sua mãe. Conversaram por horas a fio a respeito de assuntos que jamais conversaram, de desejos, sonhos, alegrias e tristezas, e o anúncio de um perdão foi feito através de três pequenas palavras de profundo conteúdo: eu te amo.

Às vezes, estamos melindrados, magoados, ressentidos, e o orgulho e o censo de uma justiça ilusória tomam conta de nosso ser e nos afasta de uma das mais poderosas forças do mundo: o perdão e o amor.

Não deixe para solucionar seus problemas, para eliminar suas mágoas em momentos tão difíceis; procure de algum modo restabelecer sua paz interior e ofertar essa mesma paz para essa pessoa.

Nossa comunicação pode ser precária, difícil, mas não se esqueça, que para romper palavras, discussões e más interpretações, nada como uma boa dose de amor.

Observar e integrar em nossa vida prática esses ensinamentos doados pela própria existência é um bálsamo de sabedoria em nossa vida.

Comece a partir de hoje a observar os sinais ao seu redor e compartilhe-os.

O GRANDE DESAFIO DE VIVER UMA VIDA MELHOR !!!!

Num dias desses, sentado em minha poltrona no consultório, pensando em um artigo para escrever, comecei a voltar no tempo para ver se eu me lembrava de algumas situações importantes da vida e me deparei enfrentando um túnel do tempo.

Hoje com meus quase 40 anos, fui percebendo como eu era a 10, 15, 20, 30 anos atrás, e para meu espanto não foi uma reflexão tão boa assim.

Avaliando tudo, percebi que vim amadurecendo, mas que também bati muito a cabeça, fiz muita coisa sem pensar e deixei de extrair muitas lições.

Meu Deus como é difícil olhar para trás e perceber que era tão imaturo, eu já me vejo a daqui 10 anos dizendo a mesma coisa.

Foi então que cheguei a uma conclusão, ninguém me havia ensinado às regras da vida, como poderia então não cair nas armadilhas da vida?

Na escola aprendemos o básico, na faculdade tentamos nos destacar, mas sempre aprendendo lições voltadas a nossa profissão, nos graduamos, realizamos pós, doutorado e tudo isso num único caminho: o destaque profissional.

De repente nos damos conta de que algo faltou, como por exemplo : lidar com as adversidades, objetivos, hábitos negativos, fracassos, riqueza, como estreitar laços de amizade e relacionamentos, como nos comunicar, como viver.

São tantos obstáculos e tão poucas lições, não estamos preparados para vencer, estamos totalmente despreparados para a vida e o mais incrível de tudo é que começamos a perceber isso quando chegamos aos quarenta anos de idade, por isso talvez a expressão, a vida começa aos quarenta, mas sei que para muitas pessoas isso pode começar um pouco antes.

Naquele dia, o artigo não saiu, muito pelo contrário, perguntas e mais perguntas ficaram em minha mente, demorei para digerir tudo isso, agora percebo que precisamos sim investir em aprender a viver, não viemos com manual, a escola não ensina, nossos pais dizem o essencial, ou seja, o certo e o errado, a religião pode colaborar, mas muitas vezes acaba atrapalhando, trazendo conceitos absurdamente limitantes, e isso é uma grande verdade, conversando recentemente com um pastor ele me disse que a sua luta era mudar as crenças limitadoras de seus fiéis e não simplesmente levá-los somente até Deus, em fim algo faltou, e sem dúvidas foi arte de conhecer a melhor maneira de viver.

Sei que tudo isso pode parecer imaginativo, mas aprendemos essa verdade quando caímos em um poço de desânimo ou desmotivação, quando não arranjamos um emprego e começamos a nos sentir um " nada ", quando nosso relacionamento esta por um fio e a depressão começa a ganhar espaço, quando não compreendemos a melhor maneira de se educar nosso filho, quando os medos chegam em virtude de nossas inseguranças, quando um ente querido falece e temos de lidar com a dor da perda, e muitos outros acontecimentos que ainda não sabemos lidar.

Será que é necessário esperar pelos acontecimentos e ver o que acontece ou vale a pena conhecer melhor as chaves para se viver melhor, como uma prevenção?

A minha resposta a essa pergunta é: previna-se.

Busque aprender mais e mais a como viver melhor.

Como fazer escolhas certas.

Como disse uma vez Og Mandino, eu sento-me com Deus e jogo o jogo de Xadrez, sei que ele move a sua peça e espera pacientemente para ver a escolha que eu vou fazer, e eu acrescento que se você souber mexer as peças, Deus vai achar este jogo maravilhoso e interessante.

Portanto não se esqueça, a vida tem suas regras, sabê-las nos faz pagar preços menores por nossas escolhas, desconhecê-las faz-nos pagar cifras altíssimas e dolorosas.

Então tudo leva a crer que é tempo de investir em você!

NADA É DE NINGUEM - APRENDA O DESAPEGO!

Na época em que eu estava elaborando o meu primeiro curso de transformação, eu criei alguns passos para se livrar das energias negativas, das mágoas e ressentimentos, e lentamente comecei a perceber que não somente a minha vida interna estava totalmente desorganizada, como a minha vida externa.

A física e a emocional.

Pensei que fosse mais fácil começar de dentro para fora, mas estava enganado.

Percebi que quanto mais coisas físicas eu guardava, mais isso me dava segurança e conforto, mas na verdade apenas estava guardando coisas inúteis, sem grande valor prático.

Entendi então que na área emocional isso também acontecia, eu acabará de observar que todo o reflexo das minhas atitudes externas também se realizavam internamente.

Eu guardava lixo aqui fora e guardava lixo aqui dentro.

Tomei então uma decisão, entender como funcionava as leis universais.

Uma delas nos fala da impermanência, ditadas a mais de 800 anos AC, por Budha, e determina que tudo na vida seja impermanente ou seja nada dura para sempre, isso vale para toda a materialidade, percebi que eu estava apenas guardando objetos sem uma utilidade, que toda a energia do novo e da renovação estava bloqueada.

Se tudo é impermanente, podemos confirmar então que nada é de ninguém.

Naquela semana uma crença se tornou forte dentro de mim, era preciso eliminar ciúmes, apegos, materialidade em níveis pequenos, mas criando sempre esforço para aumentá-los, sendo assim somente o de melhor pode acontecer em sua vida.

Cheguei em casa e tirei tudo do lugar, CDs, livros, pastas, aparelhos, cadernos, uma parafernália, então separei cada coisa em dois grupos, o útil e o não útil.

Todas as coisas úteis separei em dois grupos, o que devia ficar a mão e o que devia estar guardado, mas próximo de mim e desse jeito fiz a minha limpeza exterior.

Muita coisa foi embora, livros e mais livros, CDs e mais CDs, eu sabia que isso poderia dar uma contribuição a outras pessoas que os usassem, eliminei assim meu apego e egoísmo, a primeira vez sempre é pouco mais doloroso, é o apego, você dá as coisas com uma dor no coração, mas depois se acostuma, é como se fosse um entendimento entre a crença e a atitude, leva tempo.

Depois disso tudo realizado, organizei tudo, parecia que no geral o ambiente estava vazio, preparado para as novas energias, para as novas conquistas.

Então pude começar a fazer isso com meu interior, fiz uma lista das coisas que a minha consciência me cobrava, a falta de perdão, de acordo, algumas mágoas, alguns medos, anotei tudo numa folha de papel, e depois me dei um prazo para poder limpar essas coisas da minha vida.

Com o tempo fui me tornando mais e mais leve, acontecimentos maravilhosos se tornaram realidade, eu fiquei impressionado como algumas simples atitudes pôde me levar tão longe.

No final extraí algumas lições de profundo impacto, a lei da impermanência foi uma delas.

Tudo através de uma pequena reflexão:

Para que manter coisas dentro e fora de nós sem serventia, apenas bloqueando o caminho da entrada de novas oportunidades?

Não havia motivo.

Faça você também sua faxina física e emocional e entenda que tudo no mundo passa, que tudo se transforma, que não há motivo de se guardar coisas que não possuem valor, o grande valor esta em extrair a experiência de cada situação e seguir adiante, isso ninguém pode tirar de nós.

Por que com o tempo sentimos um vazio Interior?

Esta foi uma pergunta feita por uma das participantes de um de meus seminários mais recente; observei que esta questão era de interesse geral.

Na verdade, nossa vida não é composta de um único segmento. Há quem coloque suas energias na profissão - esse é o ponto de vista masculino - focalizam o seu sucesso na área profissional para obterem admiração e respeito, esquecendo-se definitivamente de outros objetivos; muitas vezes até de dar valor às coisas simples da vida, principalmente na área de relacionamento. Já as mulheres, por exemplo, dão foco a ser mãe e acabam se esquecendo de seu poder de sensualidade, de cuidar melhor de si.

Mas tudo isso varia muito. Hoje com as inversões de valores as mulheres primam pela beleza física e o homem pela conquista desenfreada de bens.

Em um determinado momento de suas vidas, percebem que gastaram muita energia nesses projetos. Para as mulheres isso fica perceptível quando os filhos saem de casa para constituírem família... então, o que fazer agora?

Para os homens quando chega o tempo de se aposentar, percebem que algo ficou perdido no tempo... e agora, o que fazer?

Essas idealizações fixadas em objetivos únicos sem investir em outras áreas da vida, como saúde física, emocional, espiritual e mesmo relacionamento, acaba minando as energias e quando passamos a refletir sobre o que fizemos de nossa vida, rapidamente caímos em reflexões negativas e num poço de vazio interior.

Portanto, é bom sabermos que a vida não é somente se dedicar a filhos ou marido, não é apenas se dedicar fervorosamente ao trabalho.

A vida é muito mais que isso... É uma conversa com os amigos, um momento de relaxamento, uma caminhada, um empinar pipa com os filhos, um cinema em família, um momento de organizar objetivos mútuos, enfim coisas simples que têm um poder excepcional.

Por isso, na reavaliação de sua vida, muita calma, o tempo passou... Você não conseguiu balancear as áreas de suas vida?

Não se desespere, o jogo ainda não acabou, ainda dá tempo...

Por isso, comece a investir em você, sendo feliz para distribuir felicidade.

É preciso sim repensar, para que não sejamos pegos de surpresa.

Refleta.

Descobrimo como dar e receber!

Muitas pessoas têm um comportamento interessante em relação à vida; cobram muito de si e principalmente dos outros.

Eduardo é um jovem pai com seus 30 anos, tendo dificuldades em seus relacionamentos, tanto como pai, como marido; não sabia mais o que fazer.

As cobranças começaram a ser direcionadas também para seus pais. Ele não conseguia digerir o fato de quando era criança não ter recebido carinho, apoio ou segurança.

Hoje, inseguro e medroso, em relação a tudo, não sabia ao certo como se relacionar com seus filhos e sua esposa.

Em uma de nossas conversas ficou claro que toda a cobrança havia sido passada para si mesmo. Ele queria ser perfeito, mas a pressão era tanta que ele deixava de fazer as coisas mais essenciais e acabava ficando nervoso e agitado, um poço de ansiedade e frustração.

Em meio a uma conversa despreziosa, surgiu à questão:

- Quais os momentos de sua infância que você mais gostou?

Eduardo lembrou-se do dia em que seu pai o levou a um campo de futebol para brincar de bola, ele tinha seis anos de idade; descreveu-me o cheiro da grama, à tarde maravilhosa, o brilho do sol; o momento em si o marcou profundamente; essa foi uma das poucas vezes que manteve um contato real com seu pai.

Mostrei-lhe, então, como pequenos momentos vividos plenamente têm o poder de marcar a nossa vida. Perguntei o que ele estava fazendo para marcar a vida de seu filho.

Certamente em sua cabeça, por alguns segundos ele retrocedeu no tempo e observou-se como pai. Viu seu semblante sempre bravo e exigente; num momento, lágrimas começaram a brotar de seus olhos, o silêncio foi invadido por um breve choro apertado.

Naquele instante, Eduardo percebeu como pequenas situações podem realmente fazer uma grande diferença, transportando-se para o olhar de seu filho e podendo ver o pai que era. Isso o ajudou muito a modificar sua vida em relação aos seus contatos afetivos.

Tive notícias de que suas mudanças fizeram, no geral, uma aproximação maior entre ele, seu filhos e sua esposa. Claro que no seu dia-a-dia ele ainda continuava tendo os seus problemas, mas hoje era uma pessoa mais doce, que se envolvia mais com as pequenas coisas.

Assim como Eduardo, Márcia, uma colega, tinha também diversas cobranças com o seu pai. Era a menina do papai até completar 15 anos; parou de sentar em seu colo, brincar... e começou a namorar. A distância foi inevitável. Hoje uma mulher com seus 40 anos, possui uma barreira

afetiva neste relacionamento. Não se abraçam como antes e houve um distanciamento; mas o que será que aconteceu?

Na verdade, Márcia se distanciou por achar que o pai não gostava mais dela e preferia seu irmão, ao começar namorar, foi como se ocorresse uma troca.

Conversando sobre esse aspecto, perguntei-lhe também sobre qual fato em sua infância a marcou mais, em relação ao seu pai. Depois de uma longa descrição, ela começou a perceber a importância de se resgatar aquele vínculo maravilhoso que havia deixado para trás. Sem dúvidas, alguém precisaria dar o primeiro passo e ela então tomou para si a responsabilidade de unir-se novamente.

Tempos depois, aquele rosto de mulher madura parecia mais de uma criança (o que um abraço apertado e um "eu te amo" podem fazer por uma pessoa!) Eu estava simplesmente extasiado com a alegria que partia de seu rosto; era como se uma porta se abrisse rumo à felicidade.

Como Eduardo e Márcia, muitas pessoas constroem muros em volta de suas emoções mais puras, criam exigências, dão margem ao orgulho e se esquecem de sua criança interior; aquela criança, segura, amada e repleta de carinho.

Resgatar esse aspecto de nossa vida e não transferir esses comportamentos negativos aos nossos filhos é uma tarefa gratificante quando vemos os resultados: um abraço apertado, um "eu te amo", deitar a cabeça no colo, dormir com a mãe num tempo de chuva, um presente com amor... São esses gestos maravilhosos que criam uma atmosfera de felicidade em nossa existência.

Pense sobre isso e faça o que seu coração tem para fazer, deixe fluir o amor e crie sua felicidade interior.

Afinal, você e as pessoas que mais o amam na vida MERECEM!

CORAÇÕES CURADOS !!!

Há quem busque receitas mágicas e milagrosas para curar o coração, talvez um pote de esquecimento ou um frasco de algum anestésico que tenha o poder de eliminar as dores que sentimos.

Mas na verdade o que cura são remédios homeopáticos, gota a gota, que com o tempo vão agindo cicatrizando as feridas partidas.

Um pouco de entendimento, renúncia, perdão, esses são os chás que devemos tomar durante as noites frias do inverno da tristeza.

O tempo vai passar, mas se passar sem nada fazermos, sem dúvidas sofreremos por mais tempo.

Eu sei que nesses momentos ficamos iguais ao caramujo, encolhidos em nossa concha, com a sensação de que o escuro vai nos proteger, ou com a mesma sensação que sentíamos quando éramos crianças com medo do bicho papão e ficávamos debaixo do fino lençol, como se isso fosse resolver o problema.

Mas o luto vai passar, eu sei e você também sabe, conheço pessoas nas quais esse tempo de luto demorou alguns meses, outras alguns anos, a diferença é que os que ficaram decididamente mergulhados em seus sofrimentos levaram um bom tempo para se restabelecer, e no final ganharam rugas, dores, perda de confiança, tiveram tempo para construir os enormes muros em volta de si como uma muralha de segurança para se evitar novas decepções.

Eu quero ver o seu coração curado!

Eu gostaria quer por um só momento você olha-se para o céu repleto de estrelas, sei que não temos esse hábito, aqui na cidade grande as nuvens de poluição enevoam a majestosa paisagem que Deus nos ofertou, mas tente fazer isso numa daquelas noites abertas, olhe cada estrela, comece com uma, dez, cem, mil, e estará vendo milhares, perceberá que algumas brilham com mais e outras com menos intensidade, perceberá que esse brilho pode ser comparado aos sonhos de cada pessoa que caminha pela Terra, alguns ofuscados outros que ainda persistem firmemente diante dos revezes da vida, eu gostaria que você olhasse profundamente agora para você e compreendesse o quanto de força e energia existe ai dentro, o quanto os seus sonhos podem vir a serem realizados, mas que tudo isso depende da sua atitude em relação a vida, ficar debaixo do fino lençol que trás uma proteção de mentira, ou

erguer-se diante do céu majestoso de possibilidades e seguir adiante espalhando a fé, o amor e a coragem de viver.

Estenda a sua mão, saiba que existe muita coisa maravilhosa na vida para ser vivida, talvez os nossos olhos não consigam ver a grandeza das coisas tão simples que precisamos desfrutar, quem sabe apenas um olhar na imensidão possa te dizer isso, se não conseguir enxergar, se aquiete por um momento, isso mesmo, por apenas alguns instantes e sinta soprar aos seus ouvidos a suave voz do criador, que emana uma mensagem de força e benção.

Levante-se, esse é o seu momento, essa é a sua hora, não o desperdice, talvez nós não tenhamos oportunidade mais maravilhosa de dizer ao mundo que estamos mais vivos e repletos de força para seguir em frente, rumo ao infinito.

Curar corações não é uma tarefa simples, mas por saber que cada um pode bater intensamente já torna a nossa jornada maravilhosa.

O que falta em sua vida?

Muitas pessoas têm me perguntado por que eu estou ultimamente falando tanto em Deus!

A resposta mais coerente seja a minha observação em relação ao sofrimento das inúmeras pessoas que me escrevem e relatam o quanto estão distantes de Deus, da felicidade, do amor e do perdão. Sem dúvidas, nunca estivemos tão longe de nosso criador, devido à preocupação constante com os nossos relacionamentos egoístas, com dinheiro, com o símbolo capitalista do TER e esquecendo completamente de nós mesmos, da vida, que acaba parecendo que está passando muito rápida e de Deus.

Pensando nisso, escolhi uma mensagem simples, mas muito especial, para que ela possa tocar o seu coração e assim iluminar o seu caminho de volta para casa.

"Deus é como o açúcar..."

Um certo dia um homem foi em uma escola falar de DEUS.

Chegando lá perguntou se as crianças conheciam a Deus e elas responderam que sim.

Continuou a perguntar e elas disseram que Deus é o nosso pai, que ele fez o mar, a terra e tudo que está nela, que nos fez como filhos Dele, etc.

E o homem se impressionou com a resposta dos alunos e foi mais longe: "Como vocês sabem que Deus existe, se nunca ninguém O viu?"

A sala ficou toda em silêncio, mas Pedro, um menino muito tímido, levantou as mãozinhas e disse: "A minha mãe me disse que Deus é como o açúcar no meu café com leite que ela faz todas as manhãs. Eu não vejo o açúcar que está dentro da caneca no meio do café com leite, mas se não colocá-lo, fica sem sabor.

Deus existe e está sempre no meio de nós, só que não O vemos; mas se Ele sair de perto, nossa vida fica sem sabor..."

O homem sorriu e disse: "Muito bem, Pedro, eu agora sei que Deus é o nosso açúcar e que está todos os dias adoçando a nossa vida..." Deu a bênção e foi embora da escola surpreso com a resposta daquela criança.

Deus quer tornar a nossa vida muito abençoada, mas para que isso aconteça é necessário deixarmos que Deus faça milagres e uma grande transformação em nosso coração.

Pense nisso! Hoje não esqueça de colocar "AÇÚCAR" em sua vida!

Como anda o seu contato com Deus, Você não quer saber?

Na maioria das vezes nos lembramos de Deus naquelas horas de dificuldades. Nesses momentos, rezamos, pedimos e chegamos até a exigir; e se não somos atendidos, praguejamos, destratamos e ficamos completamente raivosos com Ele.

Apenas veja à sua volta e observe pessoas que são exatamente assim.

Outros buscam naquele momento de dor criar laços com Deus, como uma troca, através de novenas milagrosas, panfletinhos de santos, usando todo tipo de religião: católica, umbanda, espírita, evangélica, budismo e outras, tudo numa atmosfera de Resolva o meu problema e eu sigo por aqui.

Outros rezam, fazem suas orações, preces, uma vez por ano, ou no final da noite, quase em estado de sono, balbuciando apenas algumas palavras mecânicas ao Criador.

Será que é assim que devemos manter nossa relação com Deus?

Certamente, não, mas que outro hábito colocamos em nossas vidas?

Desde cedo, aprendemos apenas a rezar à noite - talvez tenhamos feito catecismo ou detestássemos as reuniões de Domingo no culto evangélico, ou das palestras de que nada entendíamos no centro espírita; seja qual for a situação, acabamos aos poucos desprezando Deus, para nos colocar em primeiro lugar as nossas necessidades.

Mas será que se mantermos uma relação com Deus, as coisas vão melhorar?

Será que é exatamente isso que você pensa quando faz uma amizade, será que você pensa nisso quando você encontra um grande amor?

Será que queremos apenas tirar proveito dessa relação com o Divino?

Será que temos medo de morrer e ir para um lugar terrível por não sustentar a crença em Deus?

Outros apenas me dizem: Para que estreitar laços com Deus?

Essas e muitas outras perguntas podem, sem dúvidas, fazer parte do nosso mais profundo questionamento.

Mas existe uma diferença muito grande entre viver com Deus e deixá-lo de fora de sua vida.

Quando vivemos com Deus em nosso íntimo nada nos atormenta, pois temos a segurança plena de estarmos integrados à vida, não precisamos ter ansiedade, depressão, medos ou outros comportamentos negativos; afinal, passamos a confiar plenamente em Deus, na vida e em nós, uma tríplice aliança.

Na maçonaria, chamamos de Deus como o Grande Arquiteto do Universo, aquele que construiu cada detalhe do Universo, com uma perfeição maravilhosa, que soprou vida nos mundos e que aqui estamos como sua obra que deve ser aperfeiçoada pela liberdade de nossas ações.

Você não precisa colocar Deus dentro do seu coração - Ele já está lá - você apenas precisa decidir mergulhar para dentro de si e encontrá-lo; assim toda a sua vida brilhará.

Precisamos começar a falar mais de Deus em nosso dia-a-dia, colocar um hábito dentro de nossas ações de poder falar de quem nos criou, de agradecer por estarmos aqui. Por isso, aí vai uma dica:

Escolha um dia da semana - pode ser uma segunda-feira, onde começamos nossa semana - sente-se com seus familiares, sente com seus filhos, faça uma reunião (nós já perdemos há muito tempo o hábito de nos reunirmos, demos esse espaço para a televisão em diversos cantos de nossa casa).

Você precisa apenas de um dia, meia hora, todos juntos, na sala, no quarto, onde quer que sejam, todos reunidos; fechem os olhos, façam uma oração de paz, conforme a sua religião, depois pegue um livro que fala de Deus, que fale da sua crença, pode ser a bíblia, um evangelho, a Torá como fazem os Judeus, ou o Alcorão como fazem os muçulmanos; abra uma página, aleatoriamente, escute as palavras do Criador nas lições de mestres maravilhosos que estiveram entre nós, ofertando um pouco de Deus a todos nós; deixe as crianças lerem, comentem; fale sobre as virtudes, o certo e o errado, a paz, o amor, o perdão, as dádivas de Deus; faça desse começo de semana um dínamo e reúna energias para seguir confiante.

Nesta reunião, podemos também falar de coisas do dia-a-dia que nos deixaram chateados, as

lições que tivemos nos dias anteriores; ajustar-se, conversar e decidirem juntos. No final, faça uma simples oração e termine agradecendo a Deus por estarem todos reunidos. Essa relação simples e magnífica inspira-nos a entender o quão importante é Deus em nossa existência.

O desafio de aplicar o que se sabe!

Sempre recebo perguntas importantes a respeito das dificuldades de cada pessoa e muitas vezes me deparo com questões extremamente intrigantes.

Lúcia chegou para mim no final de um destes seminários que realizo e me contou sobre sua história de dor e sofrimento. Falou que seu relacionamento acabou e que encontrava dificuldades incríveis em seguir adiante.

Falou também que sempre procura um bom seminário, realiza cursos, faz terapia, mas mesmo diante de toda essa sabedoria, ainda as coisas ficavam difíceis. Disse-me que sabia tudo sobre aquilo que eu havia exposto, sobre emoções, cérebro, a parte espiritual, meditação, mas que nada disso a ajudava, ela estava com mais conflitos, e muito confusa.

Percebi que ela procurava uma saída em vários temas, com pessoas falando linguagens diferentes; isto criava confusão.

A história de Lúcia se repete muitas vezes com outras pessoas. Meu conselho foi que ela parasse simplesmente com toda a sua busca, que abandonasse por um tempo o auto-conhecimento e outras escolas.

Parecia um conselho drástico vindo de alguém que prioriza o crescimento humano, mas não era.

Após alguns meses nos encontramos novamente. Ela estava simplesmente centrada; alguns de seus conflitos passaram, mas o que ainda continuava em sua vida era a dificuldade de colocar em prática o que ela aprendeu. O que estaria acontecendo?

Geralmente quando estamos com problemas nos agarramos a qualquer coisa, agarramo-nos a todos os galhos à nossa frente, no intuito de não nos afogarmos. Isso pode causar mais confusão, pois são várias áreas falando línguas diferentes, pois possuem crenças diversas. Portanto, não faça isso; no momento de dificuldade, centralize a sua crença em algo que a sua fé determine.

O outro grande problema é saber tanto e continuar na dificuldade, pois quando não se consegue praticar o que se aprendeu, certamente, existe algo de errado, pois na verdade, o que absorvemos não é chamado de sabedoria, mas sim conhecimento. Vamos colocando para dentro de nós mais e mais conhecimentos, mas para se transformar em sabedoria se faz necessário vivenciar cada pedaço do conhecimento. Só assim terá efeito. Eu digo às pessoas que não adianta conhecer, isto não terá efeito nenhum se você não acreditar.

Como Jesus em suas curas milagrosas, o milagre vinha da fé; Ele dizia que a fé curava, não adianta apenas a pessoa conhecer, é necessário ter FÉ.

Assim é em qualquer outra área de nossa vida. Não adianta você apenas conhecer, você precisa acreditar - e isso é o mais difícil - pois somos fixados às nossas crenças antigas e elas são difíceis de mudar.

Lembro-me daquela estória da filha que pergunta à sua mãe, porque ela cortava a carne em quatro pedaços antes de colocar na panela, por que ela não deixava a carne inteira; e a mãe responde dizendo que havia aprendido isso com a sua mãe, a vó da criança, que sempre foi assim, e a filha ficou intrigada, pois não havia um porquê satisfatório. Foi então perguntar à sua vó, que disse que aprendeu com a mãe dela desse jeito, pois na época as panelas eram pequenas e era necessário cortar a carne em cubos menores, mas que hoje isso não era preciso, pois as panelas são bem maiores.

Se você observar, quantas de nossas crenças já estão ultrapassadas e fora da realidade, mas ainda teimamos em manter esse código de conduta, com medo de mudar.

Assim, realizar milagres em nossa vida é simplesmente mudar nossas crenças, deixar o novo chegar; todo o conhecimento então se transformará em sabedoria.

O mundo está em guerra e nós com nossas guerras interiores, porque temos muito medo de

mudar, e isso é primordial para nos livrarmos de nosso sofrimento.

Lúcia ainda mantinha crenças antigas sobre relacionamento, crenças absurdas que ainda hoje estão vivas em milhares de pessoas que irão sofrer, crenças como: o amor é o que basta num relacionamento; filho pode segurar marido; vingança diminui nossa dor; o perdão é para fracos; ele tem de me fazer feliz; dinheiro não traz felicidade; rico não entrará no reino dos céus; procuro minha alma-gêmea; acredito em sorte e azar; quem cedo madruga Deus ajuda (se fosse assim bóia-fria seria milionário) e muitas e muitas outras; algumas pequenas sem grande impacto, mas outras surpreendentemente limitadoras.

Portanto, pense um pouco, veja quais as suas crenças limitadoras e tente abandoná-las, pois elas não darão poder às suas novas mudanças; elas apenas irão limitá-la e trazer conflitos.

Conflitos geralmente estão baseados em um contraste daquilo que está acontecendo fora de você, que traz questões para dentro de você e se choca com seu código de conduta interno

ESPERAR MAIS UM POUCO PELA PESSOA CERTA?

Muitas pessoas estão ainda esperando pela pessoa certa.

Talvez um de nossos mais determinantes sinais de fracasso seja realmente esperar.

Eu sei que para muita gente isso pode parecer um desafio, até um insulto.

Porque ao invés de esperar você não se prepara para ser a pessoa certa?

Bem, isso realmente dá trabalho, é muito melhor ficar beijando sapos até algum se transformar em príncipe, o difícil é que isso não acontece.

Somos muitos exigentes, e se por ventura passamos por vários relacionamentos, a exigência tende a aumentar mais ainda.

Mas eu lhe pergunto:

- Será que somos tão perfeitos assim para exigir tanto?

Uma de minhas pacientes pôs-se a reclamar de seu companheiro, dizendo que ele era impaciente, não era carinhoso e era uma pessoa muito fria.

Parei com aquele ar de que já havia ouvido isso milhares de vezes e perguntei:

- E você de 1 a 10, o quanto você é uma pessoa carinhosa, por exemplo.

Ela me disse que era uma nota 8, então pedi que ela refletisse um pouco mais, depois de alguns minutos tive de emprestar uma caixa de lenços para ela, na verdade ela se deu conta de que não passava de uma nota 4, era uma pessoa fechada, impaciente, brigona, e o mais difícil ainda é que ela queria para si, alguém com todas essas qualidades, sendo que nem ela era assim consigo mesma.

Podemos perceber que ela era uma pessoa que tinha muita carência afetiva e precisava que alguém a fizesse feliz, mas todos nós sabemos que tapar o buraco de nossa carência com outra pessoa, não vai funcionar, e o mais triste de tudo é que é exatamente isso que todo mundo faz.

Nós precisamos é resgatar o amor por nós mesmos, isso sim é essencial.

Largar aquele orgulho que acaba com nossas atitudes.

Portanto enriquecer a sua vida de auto-estima e de uma preparação é fundamental para não cair no erro.

Muita gente me fala que para amar não é preciso preparo, eu não concordo plenamente, mas quando duas pessoas se encontram, não é só amor que está envolvido, é algo mais, chamado, relacionamento, e para isso é preciso preparar-se.

Preparar-se para se relacionar, que absurdo?

Mas é isso mesmo, precisamos nos entender, nos valorizar, nos amar, entender as nossas emoções, desbloquear-nos, aprender como funcionam nossas emoções e também o sexo.

É necessário aprender como funciona um homem, como funciona uma mulher, quais as regras, como é o jogo.

Por isso prepare-se, não fique esperando, tome a iniciativa de aventurar-se, a vida espera por você, sinta-a.

Se você esta num canto, desvalorizada, enfraquecida pela mágoa, pela dor do passado, reaja, grite ao mundo que você esta viva, invista em você.

Faça a sua energia vibrar, e assim entre em sintonia perfeita com as pessoas que te valorizam pelo que você é.

Não fique aí, reclamando, chorando, você está perdendo algo precioso, um milagre, a própria existência.

Então vamos comigo, juntos, voltar seu olhar para dentro de você e perceber o que precisa mudar e ser colocado em prática, saiba que existe muita coisa boa aí dentro que espera pelo momento certo para despertar, acredite !

VOCÊ PODE FAZER A DIFERENÇA, ACREDITE!

O Texto abaixo faz parte do cd "Lições da Vida" que é uma prova viva de que podemos fazer a diferença. Leia com muita atenção e sensibilidade.

Relata a Sra. Thompson que no seu primeiro dia de aula parou em frente aos seus alunos da quinta série primária e, como todos os demais professores, disse-lhes que gostava de todos por igual. No entanto, ela sabia que isto era quase impossível, já que na primeira fila estava sentado um pequeno garoto chamado Teddy. A professora havia observado que ele não se dava bem com os colegas de classe e muitas vezes suas roupas estavam sujas e cheiravam mal. Houve até momentos em que ela sentia prazer em lhe dar notas vermelhas ao corrigir suas provas e trabalhos.

Ao iniciar o ano letivo, era solicitado a cada professor que lesse com atenção a ficha escolar dos alunos, para tomar conhecimento das anotações feitas em cada ano. A Sra. Thompson deixou a ficha de Teddy por último. Mas quando a leu foi grande a sua surpresa. A professora do primeiro ano escolar de Teddy havia anotado o seguinte: "Teddy é um menino brilhante e simpático. Seus trabalhos sempre estão em ordem e muito nítidos. Tem bons modos e é muito agradável estar perto dele." A professora do segundo ano escreveu: "Teddy é um aluno excelente e muito querido por seus colegas, mas tem estado preocupado com sua mãe que está com uma doença grave e desenganada pelos médicos. A vida em seu lar deve estar sendo muito difícil." Da professora do terceiro ano constava a anotação seguinte: "A morte de sua mãe foi um golpe muito duro para Teddy. Ele procura fazer o melhor, mas seu pai não tem nenhum interesse e logo sua vida será prejudicada se ninguém tomar providências para ajudá-lo." A professora do quarto ano escreveu: "Teddy anda muito distraído e não mostra interesse algum pelos estudos. Tem poucos amigos e muitas vezes dorme na sala de aula."

A Sra. Thompson se deu conta do problema e ficou terrivelmente envergonhada. Sentiu-se ainda pior quando lembrou dos presentes de natal que os alunos lhe haviam dado, envoltos em papéis coloridos, exceto o de Teddy, que estava enrolado num papel marrom de supermercado. Lembra-se de que abriu o pacote com tristeza, enquanto os outros garotos riam ao ver uma pulseira faltando algumas pedras e um vidro de perfume pela metade. Apesar das piadas ela disse que o presente era precioso e pôs a pulseira no braço e um pouco de perfume sobre a mão. Naquela ocasião Teddy ficou um pouco mais de tempo na escola do que o de costume. Lembrou-se, ainda, que Teddy lhe disse que ela estava cheirosa como sua mãe.

Naquele dia, depois que todos se foram, a professora Thompson chorou por longo tempo... Em seguida, decidiu-se a mudar sua maneira de ensinar e passou a dar mais atenção aos seus alunos, especialmente a Teddy... Com o passar do tempo ela notou que o garoto só melhorava. E quanto mais ela lhe dava carinho e atenção, mais ele se animava. Ao finalizar o ano letivo, Teddy saiu como o melhor da classe.

Um ano mais tarde a Sra. Thompson recebeu uma notícia em que Teddy lhe dizia que ela era a melhor professora que teve na vida. Seis anos depois recebeu outra carta de Teddy contando que havia concluído o segundo grau e que ela continuava sendo a melhor professora que tivera. As notícias se repetiram até que um dia ela recebeu uma carta assinada pelo Dr. Theodore

Stoddard, seu antigo aluno, mais conhecido como Teddy.

Mas a história não terminou aqui. A Sra. Thompson recebeu outra carta em que Teddy a convidava para seu casamento e noticiava a morte de seu pai. Ela aceitou o convite e no dia do casamento estava usando a pulseira que ganhou de Teddy anos antes e também o perfume. Quando os dois se encontraram, abraçaram-se por longo tempo e Teddy lhe disse ao ouvido: "Obrigado por acreditar em mim e me fazer sentir importante, demonstrando-me que posso fazer a diferença."

Mas ela, com os olhos banhados em pranto sussurrou baixinho: "Você está enganado! Foi você que me ensinou que eu podia fazer a diferença. Afinal, eu não sabia ensinar até que o conheci."

Mais do que ensinar a ler e escrever, explicar matemática e outras matérias, é preciso ouvir os apelos silenciosos que ecoam na alma do educando. Mais do que avaliar provas e dar notas, é importante ensinar com amor mostrando que sempre é possível fazer a diferença...

É preciso viver!

Estou morto... já não consigo sorrir diante das mais simples belezas do mundo.
Uma flor, as nuvens, o gesto de um passarinho, a beleza majestosa das estrelas.
Estou morto... percebi que estou empacado na vida, não consigo seguir adiante.
Repleto de egoísmo, enclausurado em minha própria dor.
Estou morto... mesmo seguindo alguns passos, o desânimo penetra minha alma e paro novamente.
Sem direção, sem força, vivendo no fracasso da ociosidade.
Estou morto... não consigo sentir o sorriso da criança ou a lágrima da emoção.
Meus olhos estão vendados pela falta de visão da profundidade da vida.
Estou morto por dentro... não consigo perdoar e nem me desligar do passado.
Imerso na ilusão da justiça e da vingança, buscando o prazer na revanche.
Estou morto por dentro... não consigo viver cada momento, preciso sempre saber como será amanhã.
E hoje deixo escapar pelas mãos; tudo parece que flui muito rápido.
Estou morto por dentro... não consigo ser mais eu mesmo, fico mostrando algo que não sou.
Tentando a todo custo ser aceito, num gesto de domínio.
Quero viver, mas ainda não sei como me desvencilhar do medo e da insegurança.
Apenas levante a cabeça e siga em frente.
Quero viver, mas muitos fantasmas me assombram.
Reze por eles e peça perdão ou perdoe cada um.
Quero viver, mas não consigo ser feliz sem aquela pessoa especial.
Você é mais especial que qualquer pessoa, apenas aceite isso.
Posso viver, se eu viver um momento de cada vez e planejar os meus objetivos.
Viva este presente de vida, agora.
Posso viver, se me aproximar mais de Deus e pedir força e sabedoria.
Religie-se ao Criador, ele espera por você.
Posso viver, se me banhar no mar do perdão e assim me libertar das amarras da ignorância.
Aceitar é entender, é arrepender, é reparar e seguir adiante.
Posso crescer, se eu buscar entender mais e brigar menos.
Cresça como a roseira que desabrocha lentamente seus botões e perfuma o jardim chamado vida.
Posso crescer se definitivamente escolher ser mais flexível e amoroso.
Cresça em amor, em compaixão, não na dureza do coração, mas na aceitação de que somos imperfeitos.
Posso crescer mais, se eu me amar inteiramente como sou.
Buscando aprimorar meu comportamento, sentindo e me entendendo.
Como zumbis caminhamos no mundo sem direção, sem ideal, sem fé, sem amor e depois

queremos ser felizes.

Por isso apenas abra seus olhos, busque a sua bússola e trilhe o caminho correto.

Como animais caminhamos no mundo feito caricatura de um ser humano regido pelas paixões primitivas, imersos na ilusão e no prazer do agora.

Por isso saiba discernir dos caminhos da paixão imediata e da felicidade real.

Como gente estamos distantes, queremos ser super-heróis, mostrar o que não somos e de repente nossa máscara cai no palco da vida.

A vida não precisa de máscaras, nem de atores, precisa apenas de uma história de fé e de coragem.

Voltemos os nossos olhos por alguns instantes para dentro de nós mesmos, essa é a viagem em busca de nossa divindade. Ao observarmos profundamente iremos deparar com a verdadeira realidade que somos: apenas pequenas estrelas que decoram o Universo, mas que podemos verdadeiramente brilhar diante do céu cintilante iluminando o caminho para um novo mundo.

ACESSANDO O SEU MESTRE INTERIOR!

A busca de nosso mestre interior pode ser uma jornada fascinante, mas não somente sabedoria ele poderá te ofertar, tem ocasiões onde estamos consideravelmente estressados e de mau humor e é nesse período que podemos acessar nosso mestre interior para que possamos compreender o porque de nossas emoções e assim criar sabedoria, mas isso não é tão comum, a maioria das pessoas quer se afastar dessas pressões e sentimentos, fugindo.

Vamos então detalhar alguns passos de crescimento para que você possa enfrentar esses estados.

A sabedoria nos diz que quando estivermos sentindo alguma emoção, seja preocupação, tensão ou algo do gênero, o mais correto é não negá-la, mas sim aceitar estas emoções e assim identificá-las e controlá-las.

Em nossa prática diária pedimos que as pessoas escrevam seus sentimentos, passar para o papel suas sensações com detalhes e sem reserva mental é um processo de aprendizado incrível.

Quando realmente sabemos aquilo que estamos sentindo começamos a procurar sua origem, eis um passo extraordinário para o entendimento, pois você irá à raiz de seu ser e assim poderá ver como começou esse sentimento, o que provocou tal reação, às vezes o fato pode ser tão pequeno, mas a reação é tão grande, isso devido ao acúmulo de emoções dentro de você, que agora jorra como um turbilhão desenfreado.

Nosso mestre interior tem o poder de nos dizer se toda essa tensão é devido à incapacidade de conseguir algo e ele pode nos mostrar novos caminhos, portanto verifique se isso acontece com você, geralmente estamos perdendo muita energia e tempo nas quais poderíamos direcionar para outras situações mais preciosas, quando realmente percebemos e aceitamos que não podemos mudar determinadas situações, pois elas são dependentes de outras forças ou pessoas, precisamos aceitar e contemplar as mudanças.

Mas ao invés disso damos força a nossa imaginação e ao retorno do passado, começamos a ruminar as situações, é nesse instante que você precisa respirar profundamente, manter-se aqui, pois este é o único momento que tem poder de mudanças, ocupe-se do agora, não se pré-ocupe, antes do tempo isso somente vai ofertar-lhe tensão.

Tensão mostra que você precisa controlar o mundo, e a natureza pré-estabelecida pelo universo é de mudanças e perfeição, ela se incube disso, não você, não apresse o rio, saiba que você não pode controlar o sol do amanhã, mas pode controlar boa parte de seus comportamentos agora. Existe uma oração única e de grande sabedoria, ela vai envolvê-lo em uma atmosfera de pleno poder, faça-a em todos os momentos de sua vida, como uma porta de acesso ao seu mestre interior:

“Que Deus me dê serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, coragem para mudar as que posso e sabedoria para distinguir umas das outras”.

Lembrem-se cada instante da sua vida existe uma oferta para o seu crescimento, sinta cada momento, sinta cada instante, sinta o poder que existe em suas mãos, acredite em você, acesse toda a sua sabedoria interna, e trilhe pelo caminho da ponderação e da paz interior.

ACESSANDO O SEU MESTRE INTERIOR!

A busca de nosso mestre interior pode ser uma jornada fascinante, mas não somente sabedoria ele poderá te ofertar, tem ocasiões onde estamos consideravelmente estressados e de mau humor e é nesse período que podemos acessar nosso mestre interior para que possamos compreender o porquê de nossas emoções e assim criar sabedoria, mas isso não é tão comum, a maioria das pessoas quer se afastar dessas pressões e sentimentos, fugindo.

Vamos então detalhar alguns passos de crescimento para que você possa enfrentar esses estados.

A sabedoria nos diz que quando estivermos sentindo alguma emoção, seja preocupação, tensão ou algo do gênero, o mais correto é não negá-la, mas sim aceitar estas emoções e assim identifica-las e controla-las.

Em nossa prática diária pedimos que as pessoas escrevam seus sentimentos, passar para o papel suas sensações com detalhes e sem reserva mental é um processo de aprendizado incrível.

Quando realmente sabemos aquilo que estamos sentindo começamos a procurar sua origem, eis um passo extraordinário para o entendimento, pois você irá à raiz de seu ser e assim poderá ver como começou esse sentimento, o que provocou tal reação, às vezes o fato pode ser tão pequeno, mas a reação é tão grande, isso devido ao acúmulo de emoções dentro de você, que agora jorra como um turbilhão desenfreado.

Nosso mestre interior tem o poder de nos dizer se toda essa tensão é devido à incapacidade de conseguir algo e ele pode nos mostrar novos caminhos, portanto verifique se isso acontece com você, geralmente estamos perdendo muita energia e tempo nas quais poderíamos direcionar para outras situações mais preciosas, quando realmente percebemos e aceitamos que não podemos mudar determinadas situações, pois elas são dependentes de outras forças ou pessoas, precisamos aceitar e contemplar as mudanças.

Mas ao invés disso damos força a nossa imaginação e ao retorno do passado, começamos a ruminar as situações, é nesse instante que você precisa respirar profundamente, manter-se aqui, pois este é o único momento que tem poder de mudanças, ocupe-se do agora, não se pré-ocupe, antes do tempo isso somente vai ofertar-lhe tensão.

Tensão mostra que você precisa controlar o mundo, e a natureza pré-estabelecida pelo universo é de mudanças e perfeição, ela se incube disso, não você, não apresse o rio, saiba que você não pode controlar o sol do amanhã, mas pode controlar boa parte de seus comportamentos agora. Existe uma oração única e de grande sabedoria, ela vai envolvê-lo em uma atmosfera de pleno poder, faça-a em todos os momentos de sua vida, como uma porta de acesso ao seu mestre interior:

“Que Deus me dê serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, coragem para mudar as que posso e sabedoria para distinguir umas das outras”.

Lembrem-se cada instante da sua vida existe uma oferta para o seu crescimento, sinta cada momento, sinta cada instante, sinta o poder que existe em suas mãos, acredite em você, acesse toda a sua sabedoria interna, e trilhe pelo caminho da ponderação e da paz interior.

ACESSANDO O SEU MESTRE INTERIOR!

A busca de nosso mestre interior pode ser uma jornada fascinante, mas não somente sabedoria ele poderá te ofertar, tem ocasiões onde estamos consideravelmente estressados e de mau

humor e é nesse período que podemos acessar nosso mestre interior para que possamos compreender o porque de nossas emoções e assim criar sabedoria, mas isso não é tão comum, a maioria das pessoas quer se afastar dessas pressões e sentimentos, fugindo.

Vamos então detalhar alguns passos de crescimento para que você possa enfrentar esses estados.

A sabedoria nos diz que quando estivermos sentindo alguma emoção, seja preocupação, tensão ou algo do gênero, o mais correto é não negá-la, mas sim aceitar estas emoções e assim identifica-las e controla-las.

Em nossa prática diária pedimos que as pessoas escrevam seus sentimentos, passar para o papel suas sensações com detalhes e sem reserva mental é um processo de aprendizado incrível.

Quando realmente sabemos aquilo que estamos sentindo começamos a procurar sua origem, eis um passo extraordinário para o entendimento, pois você irá à raiz de seu ser e assim poderá ver como começou esse sentimento, o que provocou tal reação, às vezes o fato pode ser tão pequeno, mas a reação é tão grande, isso devido ao acúmulo de emoções dentro de você, que agora jorra como um turbilhão desenfreado.

Nosso mestre interior tem o poder de nos dizer se toda essa tensão é devido à incapacidade de conseguir algo e ele pode nos mostrar novos caminhos, portanto verifique se isso acontece com você, geralmente estamos perdendo muita energia e tempo nas quais poderíamos direcionar para outras situações mais preciosas, quando realmente percebemos e aceitamos que não podemos mudar determinadas situações, pois elas são dependentes de outras forças ou pessoas, precisamos aceitar e contemplar as mudanças.

Mas ao invés disso damos força a nossa imaginação e ao retorno do passado, começamos a ruminar as situações, é nesse instante que você precisa respirar profundamente, manter-se aqui, pois este é o único momento que tem poder de mudanças, ocupe-se do agora, não se pré-ocupe, antes do tempo isso somente vai ofertar-lhe tensão.

Tensão mostra que você precisa controlar o mundo, e a natureza pré-estabelecida pelo universo é de mudanças e perfeição, ela se incube disso, não você, não apresse o rio, saiba que você não pode controlar o sol do amanhã, mas pode controlar boa parte de seus comportamentos agora. Existe uma oração única e de grande sabedoria, ela vai envolvê-lo em uma atmosfera de pleno poder, faça-a em todos os momentos de sua vida, como uma porta de acesso ao seu mestre interior:

“Que Deus me dê serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, coragem para mudar as que posso e sabedoria para distinguir umas das outras”.

Lembrem-se cada instante da sua vida existe uma oferta para o seu crescimento, sinta cada momento, sinta cada instante, sinta o poder que existe em suas mãos, acredite em você, acesse toda a sua sabedoria interna, e trilhe pelo caminho da ponderação e da paz interior.

Porque os homens odeiam errar, se distanciam e dão pouco valor ao relacionamento?

Na maioria de minhas palestras, consultas, assuntos relacionados à auto-ajuda, o público masculino está em baixa, ou seja, não comparecem, isso me levou a buscar explicações sensatas à respeito, e pude então chegar a conclusões preciosas.

Primeiro que o homem odeia realmente errar, nós homens fomos educados a dominar nossas ações e realizações externas, ou seja, travamos uma batalha pelo controle do mundo externo, mas definitivamente esquecemos o nosso mundo interior, quando um homem recebe um conselho, imediatamente seu processo de interpretação diz que o conselho é uma crítica, daí as coisas começam a se complicar gerando conflitos.

Perceba isso no seu relacionamento, toda vez que você dá um conselho ou diz do jeito que você gostaria de fazer, ele simplesmente se sente irritado.

Por isso perceba que um homem geralmente busca menos conselhos, lê menos livros (isso você

pode conferir indo a Bienal do livro e vendo a quantidade de mulheres e a pouca assiduidade masculina), para os homens isso é sinal de que não podem admitir que estão fazendo alguma coisa da maneira errada, ou seja: eles sempre se acham certos.

No final os homens necessitam de elogios e reconhecimento, por isso na maioria dos meus artigos quando falo sobre a satisfação no relacionamento, eu enfatizo o poder da admiração.

Relacionamentos onde os homens são freqüentemente admirados por suas realizações e conquistas, tendem a durar mais, ele percebe a força propulsora nesta atitude.

Perceba um fato interessante, quando o relacionamento não vai tão bem, e a mulher como ser emocional se sente fragilizada, o homem então se afasta, pois para ele a culpa é dele mesmo e isso o irrita imensamente, ele não consegue controlar situações emocionais.

Nesse momento parece que o homem da pouca importância ao relacionamento, tudo isso porque suas realizações e seu trabalho vem realmente em primeiro lugar, já a maior prioridade para a mulher esta baseada em seus relacionamentos.

Você pode perceber isso no dia-a-dia, se o seu companheiro tem problemas em seu trabalho ou em suas conquistas e realizações, então o nível de atenção que ele dá ao seu relacionamento se torna mais baixo ainda e mais uma vez isso gera conflito.

Para tudo isso existe uma solução, assim como em meus artigos sobre como se entender as mulheres, onde eu dou dicas sobre o tema, agora é a vez de entendermos um pouco mais os mistérios da mente masculina.

Evite usar com eles palavras que os façam sentir irritados, não culpe, não o condene, nem xingue, diga apenas como você se sente, mas não se esqueça não afaste-o pedindo por socorro, ajuda ou que ele solucione seus problemas, apenas se expresse e por fim, para ele voltar sua atenção de maneira equilibrada convide-o para caminhar, relaxar e fazer ginástica juntos, criando uma atmosfera de tranquilidade.

Quando começamos a compreender como funciona os inter-relacionamentos começamos a obter sucesso.

FINAL FELIZ NO RELACIONAMENTO ??

Todo final de relacionamento é infeliz, ou seja, causa dor, angústia, ressentimento, mas hoje eu queria focar um término de relacionamento diferente.

Talvez esse possa ser o seu caso, duas pessoas que estão juntas, mas infelizmente o relacionamento não vai nada bem, uma das partes esta infeliz, talvez porque você perceba que o jeito do relacionamento não esta bom, isso por causa de vários motivos, a sua parte racional diz para você, que é hora de terminar, as causas podem ser a imaturidade do companheiro, ou algo que você não deseja para você, isso é muito comum, alguns clientes me falam sobre seus relacionamentos problemáticos e preferem se separarem ao invés de manterem contato com um companheiro que não preenche os seus ideais, às vezes não trabalham, ou não dão atenção correta, não se envolvem, não planejam, não ouvem, ou mesmo brigam, esses fatos tem o poder de separar, afinal estão fazendo com que seu companheiro sofra.

Mas o interessante é que isso gera conflito.

Pessoas que amam, mas não possuem uma boa relação, ou seja, o lado racional sabe que aquela pessoa não é o seu ideal, que aquele modelo que idealizamos para nos completar não esta presente nesta pessoa, mas o lado emocional já fez seus fortes laços, no final só podemos ter conflito, então nessa hora perguntamos : - O que fazer?

Ouvir as minhas mais profundas razões, que realmente sabem que não vai dar certo ou ouvir a minha emoção, o amor, o carinho, dentro de mim?

Realmente está é uma das questões de profunda dificuldade, nas quais pessoas passam e precisam decidir.

Decisão não é uma coisa tão simples e fácil, um passo do lado errado, e uma nova rede de situações são criados, portanto saber decidir é fundamental.

Determinadas pessoas seguem a razão, separa-se dos companheiros, mas com o tempo são derrotadas pela esmagadora força emocional, pois como dizem: o coração dói, a mente parece criar a todo instante imagens e flashes de um passado maravilhoso, fazendo com que esqueçamos as diferenças e criamos a dinâmica de todos os momentos maravilhosos, mesmo

sabendo que não é bem assim.

Um de meus pacientes relatou que desistiu de um relacionamento, pois sua companheira era muito infantil e não conseguia dar-lhe segurança para seguirem juntos, resultado, longos cinco anos de angustia e dor, ele lembrava da parceira em todos os momentos do seu dia-a-dia e não conseguia se livrar da angustia, mesmo assim seguia adiante, pois sabia que aquele relacionamento traria mais e mais sofrimento do que este momento que estava passando, depois desse período ele conseguiu se relacionar com outra pessoa e hoje mais amadurecido esta vivendo um relacionamento muito melhor.

Outro paciente me relata que aquele companheiro não era o ideal, ela sabia disso, e tentou terminar por diversas vezes essa relação, ai cria-se o efeito iô-iô, ou seja, vai e volta, o que causa mais e mais traumas na relação, mas no final ela não conseguiu ficar por muito tempo longe, reataram, e viveram de uma maneira infeliz por muitos anos até o rompimento definitivo.

Você vai me perguntar: e agora o que eu posso fazer?

Em verdade eu sempre sou a favor de se tentar um pouco mais, mas antes de se tentar, é necessário dar-se um tempo para resolver a questão do que se quer realmente, isso é fundamental, e assim no retorno estabelecer de uma maneira madura e transparente o que cada um quer, como um contrato, sei que isso soa de uma maneira estranha, contrato e amor, mas na verdade não é contrato e amor, você viu que nos exemplos acima, ambos possuem amor, o problema não é amar, o problema é se relacionar, e isso exige muita transparência e paciência, às vezes até algumas renuncias e regras, portanto se você decidir reatar o seu relacionamento, nada mais justo do que se sentar a dois, depois de um tempo de reflexão e conversarem sobre o que querem, não impondo, mas sim mostrando o que cada um tem de melhor para ofertar.

Quando conseguimos colocar no relacionamento essas pequenas regras, tudo flui melhor.

Funciona mais ou menos assim:

Imagine que você não gosta que seu parceiro vá jogar bola todos os dias, afinal você fica sem o contato íntimo, você precisa de um momento de atenção, mas isso vem ocorrendo, e a perda de companheirismo e atenção acaba por se dissolver, depois disso todo o relacionamento entra em pane, e o inevitável irá acontecer, é claro que isso não é de uma hora para outra, é algo acumulativo.

Se você observar bem, as coisas chegam a um ponto desesperador, tudo por causa de não se estabelecer uma regra simples, que tal ponderarmos e dividir a semana em um dia sim e um dia não, e ficarmos juntos nos nossos dias programados fazendo nossos planos de vida a dois?

Isso pode funcionar.

Antes de eu terminar esse artigo eu assisti um filme que exemplifica muito bem essa situação, o nome do filme chama-se amor em jogo, é uma comédia romântica leve que demonstra as dificuldades no decorrer da relação, vale a pena assistir.

No final antes de se tomar qualquer decisão é necessário à busca de saídas estratégicas e maduras para que isso não gere mais e mais sofrimento.

Mas se você esgotou com as chances de se entenderem então siga os passos de sua razão, tanto eu como você sabemos que não vai ser uma batalha simples ou fácil, portanto se arme de muita motivação e novos planos.

Um único remédio para muitos males!

Lembro-me daquela velha estória da pessoa que foi até a farmácia pedindo as pílulas de paz, de paciência, de entendimento, de fraternidade, de amor e tudo mais. É uma estória comum que nos traz uma moral para podermos refletir sobre esses ingredientes essenciais em nossa vida. Se você não conhece esta estória vale a pena procurar pela internet. Talvez você a encontre pelo nome de "A farmácia dos anjos" ou algo do gênero.

Mas o que me levou a começar justamente com esse tema é que, na verdade, para se ter paz espiritual, alegria de viver, paciência, motivação, fé, entre outras coisas, não é preciso nenhuma dessas pílulas específicas, e sim, algo que vai além disso tudo, um remédio único: o perdão.

Muitas pessoas que sofrem na vida e ficam literalmente empacadas devido ao peso que carregam, estão neste estado devido à falta de perdão; muitas vezes falta de se perdoar, outras, falta de perdoar alguém. Sou testemunha viva de inúmeras pessoas neste estado e de tantas outras que atravessaram o portal da vida para outras dimensões em estado de total sofrimento e dor. Lembro-me de filhos que não perdoaram seus pais, de pais que não perdoaram seus filhos; relacionamentos terminados de modo catastrófico onde o produto final é a vingança e, como consequência da falta de maturidade espiritual, apenas mais e mais sofrimento. Percebi que muitas pessoas esperam pelo funeral para expressar um gesto de perdão, mas pode ser tarde demais: o tempo passa...

Parece que bloqueamos aquelas simples e maravilhosas palavras como: eu te amo. Interessante que quando percebemos que alguém vai partir em breve, tudo parece diferente; é como o grande vôo, saltar da montanha mais alta e perceber como tudo lá em baixo é tão pequeno. "Tudo lá embaixo" são as nossas mazelas, a raiva, o ressentimento, os pensamentos que nos bloquearam a reconciliação. Na verdade, nos tornamos seres fechados, não dizemos a ninguém como nos sentimos, criamos muros, andamos em círculos, nos distanciamos de tudo e de todos e, dessa maneira inteiramente imatura e infantil, acabamos por nos afastar justamente daquilo que mais necessitamos, queremos ou amamos.

Um número grande de pessoas assim são assoladas por doenças físicas e emocionais e ficam na solidão com sua raiva e culpa. Todo esse sofrimento tem uma causa simples: o não se comunicar abertamente com o coração.

Pense comigo por um instante apenas... Lembre-se das pessoas de sua vida, daquelas que entraram em sua vida e depois saíram por algum motivo; pense naquelas que já estão em outra dimensão... Existe algo que você gostaria de dizer a elas? Você gostaria que elas soubessem de algo que ficou guardado há muito tempo com você? Diga hoje! Não espere! O perdão tem que ser obtido ou dado hoje! Amanhã será tarde demais!

Se a pessoa já está do outro lado, apenas sente-se comigo, feche os olhos e num tom suave faça-lhe uma oração, peça-lhe perdão ou dê o seu perdão a essa pessoa; abra o seu coração neste momento sublime e verá como é maravilhoso viver mais leve e com mais amor. Deus é o próprio perdão!

Muitas pessoas dizem que gostariam de esquecer o que aconteceu para poderem perdoar, mas saiba uma verdade única: nós jamais esqueceremos quem nos magoou; pense comigo, você se lembra de quando tinha três anos? Cinco anos? Dez anos? Quinze anos? É claro que nos lembramos! Nossa memória tem a capacidade de fixar os bons e os maus momentos de nossa vida, assim tudo está em nossa memória, não tem como apagá-las. Lobotomia, talvez. Cair da escada e bater 80 vezes a cabeça, talvez. Esperar ser afetado pelo mal de Alzheimer, talvez. Amnésia instantânea, talvez.

Porém existe uma maneira melhor para tudo isso: apenas entender e procurar seguir adiante. Tem como suavizar suas causas e usar antídotos preciosos para que ela não pese em nossa vida como um trauma, usando o perdão. Como disse Jesus: perdoar 7 vezes 70. Em minhas palestras, pessoas já mentalizam quantas vezes precisam perdoar, serão 490 vezes! Não, o mestre quis dizer, em sua linguagem simples, que o perdão deve ser ofertado infinitamente. Eis o nosso objetivo: perdoar sempre.

Portanto, não perca tempo! Você vai se sentir mais leve, suave e viva(o).

Uma das soluções para os seus problemas de auto-estima!

Elogie mais, critique menos

Era uma manhã de Segunda-feira. Lá estava eu, de pé e preparado para mais um dia de trabalho. É claro que, numa Segunda-feira, a preguiça parece fazer parte integral de nosso ser. Começamos o dia desmotivados e sem nenhuma vontade de seguir adiante, mas justo naquele dia eu teria logo de manhã uma lição inesquecível.

Ao entrar na empresa, deparei com uma senhora que olhou fixamente para mim. Como retribuição dei aquele "bom dia" mirrado, como se fosse mais uma obrigação do que realmente uma oferta de um bom dia mesmo.

Aquela senhora de cabelos grisalhos, com sorriso doce, olhou para mim e me perguntou se eu era o Dr. Paulo. Naquele instante, consenti com um rápido meneio de cabeça que sim. Ela olhou e me falou: mas o senhor é tão jovem e tão bonito, imaginava que o dono desta empresa fosse um senhor de idade... e continuou me parabenizando pelo excelente trabalho e por tão simpático que eu era.

Naquele mesmo instante, já tomei uma postura diferente. O meu obrigado parecia mais com a sonoridade de um locutor de rádio; endireitei a coluna, ajeitei a camisa e fiquei um pouco sem jeito; agradei o elogio e acompanhei aquela adorável senhora até a recepção; tomamos café juntos e agradei o ótimo dia.

Quando cheguei dentro da empresa, dei um sonoro bom dia a todos os funcionários, tomei um excelente café, estava mais dinâmico e muito mais tranquilo.

Nunca havia percebido como um simples gesto de elogio podia transformar o nosso dia, de um encolhido e desanimado ser, passei em instantes a uma pessoa mais dinâmica, alegre e tranqüila.

Percebi que lá estava um dos ingredientes fantásticos para que nós possamos nos sentir melhores e que usando o mesmo ingrediente podemos fazer outras pessoas ficarem melhores.

Refleti, então, qual foi a última vez que elogiei alguém, e eu pergunto a você:

- Qual foi a última vez que você deu um elogio a alguém?

Bem, mesmo fazendo uma profunda regressão, faz muito tempo que não elogiamos alguém e, sem ofertar, fica difícil recebermos também.

Lembrei-me, então, de uma palestra que havia dado dias atrás, cujo tema era: Para receber o melhor, dê o melhor de você.

Contei o como era importante ofertar um sorriso, um elogio, mesmo que simples: a comida da esposa, um dever cumprido, uma roupa ou um cabelo diferente...

Quantas e quantas oportunidades temos de fazer isso, mas por que será que é tão difícil?

Hábito, apenas hábito.

Hoje, eu não poupo elogios, passei a escutar mais e a aceitar mais as pessoas; ver de uma maneira diferente as pequenas coisas da vida e aprendi que elas fazem uma grande diferença.

Assim, substituir uma crítica por um elogio é maravilhoso. Na verdade, a nossa infância foi regada por palavras como: mole, fracassado, não se meta, você é criança, infantil, não faz nada certo e muitas outras palavras. Isso minou a nossa capacidade de ofertar algo de bom.

Então, nesse momento, dê a volta por cima, elogie o seu parceiro, a sua parceira, sua mãe, seu pai, um amigo ou irmão.

Dê um abraço, aquele abraço despretensioso; diga a sua mãe ou pai que você o ama ou a ama, ponha para fora o sentimento de gratidão pela vida; oferte aquilo que você tem de melhor e eu tenho certeza que o Universo lhe dará as melhores oportunidades da vida.

Um forte abraço e não se esqueça: ainda dá tempo...

Aprenda a dizer Não. Isso é importante em seu relacionamento!

Aprenda a dizer não.

Na verdade, o não tem uma péssima fama. Para muitas pessoas o sim tem uma sonoridade melhor, mas nos relacionamentos dizer sim quando o melhor seria dizer não, geralmente não está correto.

Por isso, é essencial que nos relacionamentos cada um estabeleça o que gosta, o que quer, os

seus limites, os seus potenciais, para de uma vez por todas, pararemos com aquele achismo, ou seja, eu acho que ele...ou eu acho que ela... Não ache, comunique-se! Conheça o que o outro quer. Isso é relacionar-se, isso é maturidade.

Quando dizemos não a algo que em nosso íntimo gostaríamos de dizer sim, isso causar grandes danos à nossa auto-estima, pois nós estamos cedendo às nossas regras interiores.

Mas muitos sins que dizemos têm razões interessantes. Às vezes, dizemos sim para que as pessoas nos achem boazinhas e assim cultivamos uma ótima imagem; às vezes por temer conseqüências, afastando-nos da responsabilidade, e em outras ocasiões para não ferir sentimentos, o que é louvável, mas nada prático, pois onde ficam os nossos sentimentos também?

Tenho notado relacionamentos falidos, profissionais insatisfeitos, pais desiludidos, tudo isso por deixar de falar três sílabas simples: não.

Para saber dizer não com sutileza é necessário antes de tudo aprender a ouvir o não, se isso não acontecer, tudo fica difícil.

Comece então por aceitar alguns não e aprenda isso relembrando aqueles momentos em que você recebeu alguns e se não fosse por eles como seria desastroso sua vida.

Algumas vezes somos que nem adolescentes, achamos que sabemos tudo, quando na verdade não temos nem noção do que acontece.

Quando estamos nesse estado, o valor do não é algo desastroso. Portanto, adquira sabedoria para uma visão ampla e um caminho mais assertivo.

Saiba que quando se aceita um não, portas se abrem para que você confie na própria vida e a pessoa que diz não oferta a você novas oportunidades que talvez você desconheça.

Um não pode ser comparado a um brócolis: é bom para a saúde, mas para mim não é tão saboroso.

Saiba que todo não leva um pouco mais perto do sim, apenas confie.

Para se dizer não apenas fale-o claramente, mas deixe portas abertas, ou seja, perspectivas positivas para o futuro. Não seja ríspido, mas objetivo. Diga o quanto gostaria de ajudar, mas que a esse pedido não será possível, mas que estão aberta(o) para auxiliá-la de outras formas.

Siga mais sua intuição.

Como terapeuta, às vezes passo por situações adversas. Com uma paciente, percebi o quanto ela renunciava a tudo; ela era a pessoa do sim para tudo.

Renunciou a vida toda para ter uma imagem de boazinha e assim controlar as situações; agora, ela se encontrava desesperada, procurando auxílio em suas decisões. Falei a ela de uma forma ponderada sobre o não e foi um desastre: ela simplesmente explodiu com todos, dizia não a cada dez minutos. O que acontecera?

Por dentro ela se agrediu anos e anos evitando dizer não e criando pressão interna; quando dei o aval de dizer não, ela foi à forra, mas essa não era a solução.

Renunciar é importante, mas nem sempre dizer não é uma forma de manter-se íntegro, mas ceder é necessário em muitas ocasiões. Isso se chama sabedoria, não dá para explicar, apenas na prática do dia-a-dia.

É um equilíbrio que deve ser feito por você.

Portanto mãos à obra, mas não se esqueça: sempre de uma forma ponderada e com sutileza. E deixe de lado desculpas como EU Não Posso. Isso só vai piorar sua estima. Afinal, de tanto dizer não posso, você pode acreditar que realmente não pode, aí as coisas vão se complicar.

Simplifique!

Sua vida está pesada, tudo está errado, as coisas estão péssimas, saiba POR QUÊ!

Hoje em dia as coisas estão muito complicadas pois o ser humano adora dificultar tudo e se esquece que quanto mais simples nós nos tornarmos, melhor, pois assim podemos viver uma vida menos sobrecarregada. Perceba que existem pessoas que estão cheias de mágoas, tristezas, melindres, angústias e, por final, não querem mudar, sabem que precisam, mas não querem e não mudam.

O apego é um hábito de complicação. Conheço pessoas que guardam de tudo, tem o vestido de

formatura dos 15 anos e ainda diz que é para filha, mas nem para o baile à fantasia serve mais; tem outros que guardam potes de maionese, requeijão, margarina, prego, porcas.

Tem cada um, que você nem acredita!

Um dia desses fui a casa de um colega - o verdadeiro apegado e ressentido - não faz faxina em nada, não joga, não dá, não vende, não troca, nada!

Vive mergulhado onde?

No passado, é claro!

Quando abri sua geladeira para pegar um refrigerante - pasmem - vi uma coleção de tapwares, havia umas 25 dessas embalagens, cada uma com um resto de algo, juntando tudo não dava uma refeição.

Você não acha que isso é complicar demais?

Mas teve outro episódio muito mais engraçado. Saindo de manhã para trabalhar, meu vizinho estava literalmente gritando em sua garagem, eram palavrões para tudo que é lado. Eu cheguei de mansinho e perguntei o que havia ocorrido, até com um pouco de receio, é claro. Ele me disse que haviam riscado o seu carro e foi me mostrar o risco. Realmente foi impressionante, nem se eu trouxesse o microscópio da empresa conseguiria ver o tal risco.

Fiquei quieto e deixei o infeliz esbravejando e complicando mais e mais o seu dia.

Percebi como era grande o apego por coisas tão transitórias, uma total inversão de valores. É bem provável que uma pessoa dessas não meça palavras com sua companheira, filho, pai, causando riscos muito mais profundos em sua vida... Mas para o bendito carro ele tem um cuidado e um apego fiel.

As pessoas estão dizendo, rogando, orando para o bendito mudar, mas ele sempre vai dizer:

- Eu sempre fui assim, você me conheceu assim, eu nasci assim e vou morrer assim.

No final ficam numa posição de resistência; não adianta que nem Cristo muda aquela pessoa.

Neste instante, essas pessoas que têm aquele perfil de insatisfeitas, injuriosas, ansiosas, nervosas, pedem suas bênçãos para DEUS - quando pedem, é claro - pois é mais fácil elas reclamarem da vida para DEUS do que realmente pedir! Mas saiba de uma verdade:

Deus nunca diz sim para aquilo que você precisa, nem para aquilo que você quer. Deus só diz sim para aquilo que você acredita, porque você só vai lutar se acreditar.

E você só vai acreditar se você se comprometer com a mudança que tanto precisa.

As pessoas complicam tanto que até na oração elas acham um jeito de complicar. No pai nosso, por exemplo, Jesus deixou uma oração simples, ...O pão nosso de cada dia nos dai hoje..., mas a pessoa quer mais, ela diz: ...O pão nosso de cada dia nos dai hoje, amanhã e sempre....

As pessoas querem o hoje, o amanhã e mais... A vida assim fica complicada.

Veja comigo, você sabe qual o dia da semana mais depressivo para o ser humano?

Segunda, terça, sexta, domingo?

Pesquisas recentes descobriram que o pior dia da semana é domingo, onde a pessoa ao invés de curtir o dia, passear, se divertir, tranquilizar-se, faz o contrário. Sabe o que ela faz?

Pensa na segunda-feira, no dia de amanhã.

Pensa que vai ter de acordar cedo, encontrar o chefe, trabalhar, um sofrimento...

No final, a verdade é que não sabemos viver o dia de hoje.

Mas sabe qual o melhor dia da semana?

Isso mesmo: sexta-feira... Deveria ser o pior, porque você está exausto, acabado; mas a pessoa está pensando de novo no amanhã, no sábado, é claro.

Porque a gente só sabe viver o dia do amanhã.

Ela pensa no sábado e já no domingo está com depressão.

Nós só conseguimos complicar a vida!

Como vamos viver bem durante anos, se nem ao menos conseguimos dar conta de um domingo?

Simplificar, este é o jeito.

Elimine o apego pelas coisas, valorize mais os inter-relacionamentos. Viva o hoje, renuncie a pequenas coisas. Lute pelas grandes e tenha assim uma vida muito, mas muito melhor.

E não se esqueça: não complique...

Simplifique!

É muito mais fácil.

O que o planejamento pode fazer por você?

Anna(nome fictício) é uma de minhas clientes. Seu comportamento pode se assemelhar a muitas outras pessoas, criada num lar com muita superproteção. Isso a tornou insegura e desconfiada de tudo e de todos.

Na vinda pela primeira vez em nosso trabalho terapêutico, ela estava realmente mergulhada na depressão, desmotivada e sem auto-estima. Passava o dia todo em casa e a única atividade que ela desenvolvia era a ruminação - isso mesmo, ruminação... Começava a pensar no passado, jogava tudo para fora, chorava, engolia de novo, ficava quieta e assim repetia todo o processo. Sentia um vazio tremendo, havia tido várias decepções em seus relacionamentos.

A primeira coisa a fazer foi tentar mostrar a ela como estava a sua vida em termos gerais: física, financeira, emocional e espiritualmente e, em relação a sua família, fizemos uma avaliação geral e pudemos ver o que estava em desequilíbrio.

Parece algo muito intelectual, mas não. Parar e avaliar a situação é uma estratégia de início de reforma, pois desse modo começamos a perceber o que precisa ser consertado.

Passamos para o segundo passo, ou seja, começar a estabelecer os objetivos, um a um, tudo baseado no que ela realmente queria. É claro que antes de tudo isso, fizemos uma boa faxina emocional, mas o importante era estabelecer metas e estratégias, mostrar para si mesma que tudo é possível.

Após alguns meses, Anna havia descoberto algo precioso. Ela sabia fazer algo muito bem. Descobriu que tinha um potencial fabuloso em lidar com as pessoas.

Associou-se a uma amiga e abriram juntas um escritório de marketing, no qual hoje em nossa cidade tem um destaque apreciável. Começou também a fazer ginástica e perdeu muitos quilinhos e, sem dúvida, revigorou-se física e emocionalmente.

Ela investiu em terapia, livros, conhecimento e colocou tudo em prática. Não que tudo tenha sido fácil ou rápido, mas a disciplina dela foi o suficiente para resolver muitas coisas.

Agora estável financeiramente, bem de saúde física e emocional, com uma integração boa com seus familiares, a sua vibração positiva somente poderia atrair pessoas de mesma sintonia. Casou-se, teve dois filhos e segue em frente usando sempre a estratégia de planejar os seus objetivos e metas.

Mas isso não é história de fadas e princesas, com um final feliz. É claro que no decorrer da vida sempre surgem dificuldades, mas se estamos firmes em nossos ideais, tudo fica mais fácil.

Já tive outros casos, Lucia, por exemplo, acabou se entregando, parou de trabalhar, piorando assim sua situação financeira. Precisou de muita terapia e com pouco resultado. Estava resistente, desmotivada e sem disciplina. Não queria reparar a sua saúde física e estava sempre relutante em fazer parcerias ou começar projetos. Arranjou, então, aquilo que eu chamo de TRASTE. Sei que não é muito profissional usar esse termo, mas sem dúvida nenhuma, tanto eu como você, sabemos muito bem o significado dessa palavra. Engravidou, casou-se, foi viver nos fundos da casa da sogra. Puxa!

E tem mais coisas para piorar?

Tem sim, o esposo tornou-se alcoólatra, ela ficou obesa, descuidada, teve mais filhos, tornou-se rancorosa, ressentida e sua vida empacou.

O que será que você quer para sua vida, sofrimento ou felicidade?

O que precisa ser feito?

Atitude! Levantar a cabeça e decidir!

Comprometer-se fielmente a buscar ajuda e estar aberta para crescer e trilhar um caminho equilibrado, com uma melhor qualidade de vida em todos os sentidos.

O que o planejamento pode fazer por você?

Ana(nome fictício) é uma de minhas clientes. Seu comportamento pode se assemelhar a muitas outras pessoas, criada num lar com muita superproteção. Isso a tornou insegura e desconfiada de tudo e de todos.

Na vinda pela primeira vez em nosso trabalho terapêutico, ela estava realmente mergulhada na depressão, desmotivada e sem auto-estima. Passava o dia todo em casa e a única atividade que ela desenvolvia era a ruminação - isso mesmo, ruminação... Começava a pensar no passado, jogava tudo para fora, chorava, engolia de novo, ficava quieta e assim repetia todo o processo. Sentia um vazio tremendo, havia tido várias decepções em seus relacionamentos.

A primeira coisa a fazer foi tentar mostrar a ela como estava a sua vida em termos gerais: física, financeira, emocional e espiritualmente e, em relação a sua família, fizemos uma avaliação geral e pudemos ver o que estava em desequilíbrio.

Parece algo muito intelectual, mas não. Parar e avaliar a situação é uma estratégia de início de reforma, pois desse modo começamos a perceber o que precisa ser consertado.

Passamos para o segundo passo, ou seja, começar a estabelecer os objetivos, um a um, tudo baseado no que ela realmente queria. É claro que antes de tudo isso, fizemos uma boa faxina emocional, mas o importante era estabelecer metas e estratégias, mostrar para si mesma que tudo é possível.

Após alguns meses, Ana havia descoberto algo precioso. Ela sabia fazer algo muito bem. Descobriu que tinha um potencial fabuloso em lidar com as pessoas.

Associou-se a uma amiga e abriram juntas um escritório de marketing, no qual hoje em nossa cidade tem um destaque apreciável. Começou também a fazer ginástica e perdeu muitos quilinhos e, sem dúvida, revigorou-se física e emocionalmente.

Ela investiu em terapia, livros, conhecimento e colocou tudo em prática. Não que tudo tenha sido fácil ou rápido, mas a disciplina dela foi o suficiente para resolver muitas coisas.

Agora estável financeiramente, bem de saúde física e emocional, com uma integração boa com seus familiares, a sua vibração positiva somente poderia atrair pessoas de mesma sintonia. Casou-se, teve dois filhos e segue em frente usando sempre a estratégia de planejar os seus objetivos e metas.

Mas isso não é história de fadas e princesas, com um final feliz. É claro que no decorrer da vida sempre surgem dificuldades, mas se estamos firmes em nossos ideais, tudo fica mais fácil.

Já tive outros casos, Lúcia, por exemplo, acabou se entregando, parou de trabalhar, piorando assim sua situação financeira. Precisou de muita terapia e com pouco resultado. Estava resistente, desmotivada e sem disciplina. Não queria reparar a sua saúde física e estava sempre relutante em fazer parcerias ou começar projetos. Arranjou, então, aquilo que eu chamo de TRASTE. Sei que não é muito profissional usar esse termo, mas sem dúvida nenhuma, tanto eu como você, sabemos muito bem o significado dessa palavra. Engravidou, casou-se, foi viver nos fundos da casa da sogra. Puxa!

E tem mais coisas para piorar?

Tem sim, o esposo tornou-se alcoólatra, ela ficou obesa, descuidada, teve mais filhos, tornou-se rancorosa, ressentida e sua vida empacou.

O que será que você quer para sua vida, sofrimento ou felicidade?

O que precisa ser feito?

Atitude! Levantar a cabeça e decidir!

Comprometer-se fielmente a buscar ajuda e estar aberta para crescer e trilhar um caminho equilibrado, com uma melhor qualidade de vida em todos os sentidos.

Nós podemos vencer o MEDO e a INSEGURANÇA

Um dos meus trabalhos mais importantes em relação ao comportamento da criatura humana é desenvolver ferramentas que possam auxiliar no entendimento e na eliminação do medo patológico.

Dizer adeus à: Insegurança, medo, crítica interior é um passo rumo a vitória.

Em meu site em quase 60% dos testes comportamentais que realizamos todos os dias, os resultados são de pessoas que estão no abismo da paralisia, inseguros, sem horizonte, sem direção, totalmente empacados.

Para se ter uma idéia precisa do que essas pessoas sentem, existem pontos que podemos destacar, entre eles:

1. Medos freqüentes;
2. Projetos que param no meio do caminho e não seguem adiante;
3. Precisam de confirmação;
4. Mentalizam negativamente;
5. Ruminam o passado e o futuro freqüentemente;
6. São indecisos, às vezes chegam ao extremo; ou seja, tornam-se corajosos demais e se precipitam, sentem-se arrependidos e tudo se complica depois;
7. Precisam daquele empurrão para fazerem as coisas e sempre culpam o outro quando percebem que seu espaço foi invadido, na verdade foi por seu próprio desejo;
8. Detestam mudanças e desafios;
9. Muitas vezes se tornam incoerentes;
10. São pensadores até demais, e muito imaginativos.

No final, esses comportamentos tendem a fazer com que o indivíduo recaia no desgosto pela vida. Tudo fica sem sentido e vazio, sem contar com as complicações com a saúde, geralmente com dores de cabeça freqüentes e gripe ou alergia.

Quer mais?

Existe uma vasta descrição dos tipos fóbicos. Eu vejo um número crescente se desenvolvendo. E é justamente disso que a humanidade NÃO precisa, pois cada uma dessas pessoas trazem consigo um potencial enorme e é um desperdício valioso de criatividade.

Eu paro e penso... Como auxiliar?

Sempre desenvolvemos cursos e programas que possam ajudar e estamos fazendo isso freqüentemente.

Nossa nova empreendida e a criação de vários cursos on-line, um dos temas é Superando o Medo, que em breve irá ao ar, mas estamos testando exaustivamente terapias que nos dêem reais resultados, não aquele blá, blá, blá de sempre, que não nos leva a lugar nenhum.

Vamos deixar aqui algumas dicas pessoais, nas quais em nossos grupos realizamos alguns testes e funcionaram perfeitamente.

Regras para a superação do medo:

1. Comece uma atividade física. Ou seja, o cérebro precisa de uma pausa; deixe o físico funcionar, não vá querer meditar. Para pessoas fóbicas isso é perda de tempo.

2. Reservar um tempo para lembrar dos sucessos. Geralmente, colocamos fotos e criamos um santuário de nossas vitórias. Uma de minhas pacientes, em seu santuário, colocou uma cópia da chave do carro dela. Isso foi um sucesso. Tive de fazer com que ela se sentisse segura e criasse coragem para dirigir. Num final de semana, ficamos quase duas horas dentro do carro, mas o sucesso veio. Um santuário de suas conquistas reforça a sua força interior, não o ego; mas a evolução que sua essência está trilhando.

3. Despertar habilidades. Geralmente as pessoas que possuem medos se depreciam; dizem que não sabem nada. Uma senhora com seus 60 anos despertou-se do sono dos medos: cursou a faculdade da terceira idade e atende como terapeuta holística. Ela é simplesmente uma pessoa adorável, repleta de muito estímulo que agora passa para os outros. Portanto, encontre a sua habilidade pessoal.

4. Reparar como a dúvida acaba com seu relacionamento. Uma de minhas clientes simplesmente veio de uma batalha matrimonial: mil e uma imaginações que com o passar do tempo se tornaram realidade; afinal, aquilo que pensamos tem poder.

Tudo isso pode ser mudado com muitas ferramentas, mas o mais importante é estar disposto a seguir adiante, como digo: um passo de cada vez, mas na direção certa!

Uma história real para fortalecer nosso dia-a-dia

Num dia desses, recebi uma mensagem de um amigo. Refleti sobre sua importância e decidi postar aqui no site. Espero que ela possa auxiliar em seu crescimento.

"Quem dobrou seu pára-quadras hoje?"

Charles Plumb era piloto de um bombardeiro na guerra do Vietnã. Depois de muitas missões de combate seu avião foi derrubado por um míssil. Plumb saltou de pára-quadras, foi capturado e passou seis anos numa prisão norte-vietnamita. Ao retornar aos Estados Unidos passou a dar palestras relatando sua odisséia e o que aprendera na prisão.

Certo dia, num restaurante, foi saudado por um homem:

- Olá, você é Charles Plumb, era piloto no Vietnã e foi derrubado, não é mesmo?
- Sim, como sabe? perguntou Plumb.
- Era eu quem dobrava o seu pára-quadras. Parece que funcionou bem, não é verdade?

Plumb quase se afogou de surpresa e com muita gratidão respondeu:

- Claro que funcionou, caso contrário eu não estaria aqui hoje.

Ao ficar sozinho naquela noite, Plumb não conseguia dormir, pensando e perguntando-se: "Quantas vezes vi esse homem no porta-aviões e nunca lhe disse bom dia? Eu era um piloto arrogante e ele um simples marinheiro." Pensou também nas horas que o marinheiro passou humildemente enrolando os fios de seda de vários pára-quadras, tendo em suas mãos a vida de alguém que não conhecia.

Agora, Plumb inicia suas palestras perguntando à sua platéia: "Quem dobrou seu pára-quadras hoje?"

Todos temos alguém cujo trabalho é importante para que possamos seguir adiante. Precisamos de muitos pára-quadras durante o dia: um físico, um emocional, um mental e até um espiritual. Às vezes, nos desafios que a vida nos apresenta diariamente, perdemos de vista o que é verdadeiramente importante e as pessoas que nos salvam no momento oportuno sem que lhes tenhamos pedido. Deixamos de saudar, de agradecer, de felicitar alguém, ou ainda simplesmente de dizer algo amável.

Que tal a partir de hoje procurarmos dar conta de quem prepara nosso pára-quadras de cada dia e agradecer-lhe??? Mesmo que não tenhamos as melhores palavras, algo de importante a dizer, é conveniente, salutar e primordial, ao menos dizermos BOM DIA, Obrigado por este sorriso, Obrigado por este café, por este momento... etc., etc., etc... Com certeza, se todos nós a cada momento nos preocuparmos com os pára-quadras dos próximos, TODOS lucraremos. Todos precisamos uns dos outros...

Às vezes, as coisas mais importantes da vida dependem apenas de ações simples. Só um telefonema, um sorriso, um agradecimento, um singelo OBRIGADO!

Nunca se esqueçam disso!!

AS DORES DA TRILHA DAS EMOÇÕES IMATURAS

Muitas pessoas dizem serem guiadas por suas emoções e que são o norte de suas vidas, mas depoimentos como os abaixo citados, dentre muitos que recebo diariamente, nos dão conta de que emoções imaturas não podem produzir efeitos salutares ou uma direção assertiva na vida. Unir uma emoção saudável a uma mente pacificada é o propósito básico para uma melhor qualidade de vida.

Veja os dois depoimentos a seguir e perceba o que eles dizem a respeito das emoções precipitadas:

"Notei, ultimamente, que a maioria das maluquices, bobearias, sofrimentos em que me meti foi por **pura emoção** (grifo nosso). Eu achava que as emoções eram o meu norte!"

"Se a gente dá um tempo, esfria e observa com calma, tudo fica bem... aqueles sentimentos, principalmente os negativos, não nos pertencem!"

A maioria das pessoas é tomada pelas emoções e não consegue discernir mais o certo do errado, ficando mergulhadas num lamaçal de negatividade e desesperança.

No próximo depoimento você percebe as últimas consequências do desequilíbrio emocional:

"Eu não admitia a perda. Para mim ele era tudo. Passei anos em depressão, triste, fechada... eu simplesmente não aceitava e perdi uma grande e importante parte de minha vida. Naquela época meu pai morreu. Depois de muitos anos é que eu percebi como me afastei de tudo e de todos. Hoje não consigo me perdoar... tudo por um capricho, uma emoção de aventura com alguém que nem me amava, só estava em busca de sexo..."

Realmente, cada situação exposta é de tristeza e decepção, mas na onda das emoções imaturas caímos sem controle, deixamos de ser um pouco mais racionais para ouvir aquela música persuasiva do canto das sereias que nos faz naufragar nos mares do sofrimento.

NÃO SE ENGANE, A PAIXÃO É CEGA!

Muito diferente do amor, a paixão acaba muito mais rápido do que imaginamos. Se formos pensar sob dois aspectos importantes veremos que, primeiro, a paixão é química, pois emoções são processos químicos que ocorrem em nosso cérebro e repercutem seus efeitos sobre todo o nosso corpo; sendo assim, toda epopéia química, num momento qualquer, diminui sua atividade. Através dessa concepção fundamentada em pesquisas científicas comprovadas, podemos dizer que a paixão no homem dura de 18 a 24 meses e na mulher, de 24 a 36 meses. O cérebro do homem é diferente do da mulher. O segundo aspecto, agora psicológico, podemos observar que a paixão acaba depois que o inatingível é conquistado.

Dúvidas? Observe aquela conquista que você desejou intensamente. Depois de conseguir o que aconteceu? Bem, se for por amor, realmente vai seguir adiante; se for apenas paixão, o fogo consome tudo e apenas sobram as cinzas.

Há muito tempo li a respeito de uma experiência feita com cães: colocaram um cão faminto, enjaulado, e em vez de uma porta fizeram um buraco por onde o animal poderia sair tranqüilamente. Bem longe da jaula, no extremo oposto ao buraco feito, colocaram um pedaço de carne; o cão olhou, viu a carne, olhou para trás viu a abertura e saiu; é claro que comeu a carne. Mas o experimento foi além: colocaram a carne bem mais próxima à jaula, também no sentido oposto ao buraco; o cão olhou a carne a poucos centímetros da jaula e ficou hipnotizado com a possibilidade de comer a carne; mas ficou lá até morrer. O que será que aconteceu? O cão criou um campo tenso: estava desejando a carne numa intensidade tão grande que todas as outras possibilidades se dissolveram; a fome e a carne criaram uma atração única.

Quando desejamos intensamente alguém e esta pessoa está próxima, mas inatingível, criamos esse campo tenso que é um sentimento sem proporções, tamanha a sua intensidade; mas mesmo assim é frágil e se for quebrado, ou seja, se a fome for saciada, acaba-se a paixão.

Por isso você pode estar vivendo um momento em que você quer muito; o desejo pelo inatingível é enorme, mas a fome pode ser saciada, assim que acabar essa tensão. Já no amor as coisas são muito diferentes: embora sempre se inicie com uma paixão, ele produz crescimento e também lhe oferece liberdade suficiente para olhar e ver novas saídas.

Neste momento perceba o porque do seu sofrimento... será que existe uma tensão fenomenal em sua vida? Existem sintomas: será que você só pensa nessa situação, como uma obsessão, mal come; sua mente está naquele desejo; você se volta ao passado, começa a remoer, imaginar, está imobilizado pelo sentimento do desejo; não existe outra opção, não existe mais nada na sua vida, somente isso; é uma fome, você precisa ganhar, conquistar, saciar; você precisa resolver tudo isso, mas por outro lado, como você conseguirá resolver sua fome se está criando toda esta disfunção em sua mente?

Agora que você sabe como funciona, precisa simplesmente se afastar e olhar ao seu redor, ver novas saídas, ver novas oportunidades para crescer, caso contrário, é bem certo que morra! Isso mesmo, uma parte de você irá morrer. Quantas e quantas pessoas estão mortas, quantos zumbis caminham pelo mundo, com uma fome sem precedentes, uma paixão voraz. Estão enjaulados, não enxergam a saída, tudo o que os interessa é matar a fome, mais nada.

A fome é saudável, importante, rica, mas deixar que ela se sobreponha ao racional só vai nos trazer mais e mais problemas. A paixão é um poderoso dínamo de mudança de atitudes, mas não pode ser confundida como um objetivo final.

Pense nisso! Veja ao seu redor novas saídas para obter o seu triunfo. Toda paixão é início de uma grande conquista, mas não pode ser confundida com a própria conquista!

Você sabe o que quer da vida?

Num dia desses visitava uma pequena livraria e em frente a centenas de títulos comecei a folhear-los. Atentava às histórias que os livros narravam, algumas muito interessantes, repletas de adrenalina, aventuras, de onde era possível destilar grandes lições; outras, muito engraçadas, com as quais tive de me conter para não rir alto e deparei-me com algumas que eram um eterno drama, que me deixaram reflexivo e, por vezes, até triste.

Ao sair da livraria sentei-me num local para tomar café e no vai-e-vêm das pessoas percebi, diante de mim, uma infinidade de livros ambulantes, com suas mais diversas histórias, nesses casos histórias vivas que a cada segundo podem mudar de rumo e alcançar diferentes aspectos e finais. Percebi que as pessoas precisam de alguém para testemunhar suas histórias, precisam de pessoas que digam: "Ele esteve aqui".

Mas por incrível que pareça as histórias de hoje são tremendamente tristes e repletas de drama, com poucos acontecimentos novos, pouca mudança, muita dor e tristeza. É como se você chegasse a uma livraria e começasse a folhear aquela imensidão de livros, um atrás do outro e encontrasse apenas histórias de drama e sofrimento.

E você? Como está escrevendo sua história? Como quer ser lembrado? O que terá feito por você e pelo mundo?

Pegue o seu livro, perceba que a próxima página sempre estará em branco. Sempre digo isso em todas as minhas palestras. Sempre levo comigo um livro escrito até a metade com as outras

páginas em branco, pois ainda as estou escrevendo. As folhas em branco são o futuro e ele não existe; apenas o presente existe, o agora; é a partir dele que surgirá um novo presente. O passado corre atrás do presente, mas não o alcança; o presente em nossas mentes corre atrás do futuro, mas também não o alcança. Então, para que correr? Para que você está correndo?

Você que está pensando no que se foi, tenha uma certeza, jamais alcançará o passado. Pare e veja o mapa de sua vida, o livro no qual está escrevendo: se alguém parasse e começasse a ler, o que sentiria a seu respeito? Acredite, se seu livro está enfadonho, incerto, uma rotina estonteante, é devido à sua falta de convicção na vida. Você está andando em círculos, sem rumo. Assim, dificilmente escreverá um maravilhoso livro.

Que tal começar hoje, agora, a escrever um novo enredo? Lápis e papel na mão! Vamos lá! Escreva de um lado da folha tudo aquilo de que você precisa se libertar; no outro lado, todas as suas reais conquistas, seus sonhos, aqueles que estão de molho no baú, esquecidos, apenas aguardando o retorno da sua força interior para se realizarem. Não precisam ser coisas difíceis, mas coisas que dêem cor à sua existência. Busque a libertação do passado e crie, com sua força interior, a dinâmica para realizar sua proposta de vida! O que lhe falta, talvez, seja apenas uma nova perspectiva. Não diga que não consegue, não interessa se você tem 30 ou 60 anos, saiba que ainda dá tempo. Não espere por um final feliz, conquiste um final feliz; não espere pelo príncipe, pelo milagre, faça-os acontecerem.

Eu serei testemunha de sua vida, de seu livro, de suas experiências mas, entenda, chegou o momento de mudar a história. As conquistas levam tempo, precisam de estratégias. É como um bom filme: ele não começa e acaba; possui um enredo, um meio, tudo com uma finalidade precisa. Assim será seu livro. Mas o mais importante de tudo é escolher o título, pois é a partir dele que a história se desenvolverá. Então, qual será o título? Alegria ou lamento, felicidade ou sofrimento? Tudo dependerá de você!

CRISE EMOCIONAL: O QUE FAZER ?

As crises emocionais, hoje em dia, estão intimamente ligadas aos relacionamentos. Pode ser no trabalho, na família, em vários setores de nossa vida, mas fundamentalmente está ligado ao setor afetivo.

O que move a indústria farmacêutica nos Estados Unidos são os medicamentos para depressão. É bem possível que a margem de vendas possa superar os setores de fast-food ou refrigerantes. No Brasil tenho notado um aumento assombroso no uso de medicamentos anti-depressivos. Se pararmos e observarmos a situação atual diremos certamente que tudo isso é assombroso e como conclusão podemos dizer que o homem e a mulher não conseguem se relacionar.

Tenho falado muito sobre as dificuldades de relacionamento em meus artigos anteriores, sempre tentando passar dicas que possam levar o leitor a uma ponderação maior e a um equilíbrio na tomada de decisões. Mas sempre paira a grande pergunta: "O que fazer diante de uma crise emocional?"

É certo que diante deste desafio estaremos despreparados, enfraquecidos e sem nenhum tipo de fortalecimento, pois geralmente amadurecemos diante do sofrimento; quase nunca, antes. Mas mesmo assim podemos nos preparar para não sucumbir em momentos de dificuldades. Isto é estar preparado.

Uma das mais importantes armas para se fortalecer é o entendimento. Através dela podemos suavizar os nossos conflitos. A leitura de temas que envolvem estes problemas nos dará condições de sermos mais racionais frente a eles. Portanto, guarneça-se de uma boa leitura; isso torna-se imprescindível, assim como obter opiniões, fortalecer crenças mais verdadeiras e

coerentes, buscar eliminar os obstáculos postos por você mesmo ou condutas já ultrapassadas.

Quando tive a minha primeira crise emocional, que foi duramente impactante, obviamente perdi o rumo. Hoje sei que estava completamente despreparado para a vida. Na verdade, vivia num mundo de ilusões; era imaturo e sem qualquer conexão com a realidade. Na época, o que realmente foi fundamental para que pudesse escapar da dor, foram as meditações que realizava semanalmente; elas me propiciaram paz e calma interior e assim pude fazer escolhas mais ponderadas. Depois de alguns meses percebi que precisava realmente me fortalecer. Continuava fora do centro e os mais diversos questionamentos que eu jamais havia feito vieram à minha mente. Questões como "o que estou fazendo aqui" ou "o que quero de minha vida".

Essas perguntas ecoaram por um bom tempo dentro de mim. Então, descobri exercícios fundamentais como a mentalização, a visualização e outros e me propus crescer e sair da atmosfera de dor que me rodeava; então, resolvi investir em mim mesmo, comprando CDs de auto-ajuda, livros de auto-conhecimento, fazendo cursos de auto-estima e motivação. Fui aos poucos ganhando confiança e paz interior, resgatando o equilíbrio. Mas nada foi simples ou fácil. Era como se eu tivesse que sair das profundezas do inferno para a luz e, aos poucos, isso foi ocorrendo. Minha fé se ampliou, mas não somente a fé no divino, mas na vida e em mim mesmo, uma tríade indispensável. Venci a barreira dos pensamentos negativos, a dor da solidão mesmo estando com muitas pessoas; venci a ansiedade, os tormentos da mentalização negativa com voltas ao passado e consegui viver o presente de uma maneira mais satisfatória.

Por tudo isso, hoje sei como você pode sair dessa crise emocional; todos nós podemos! Hoje agradeço por ter ocorrido essa fase de sombras em minha existência, pois através dela pude extrair uma sabedoria que tenho o dever de compartilhar. Se hoje você passa por situação parecida, tenha muita calma; existe sempre uma saída para tudo. O que precisa fazer neste instante é investir em você; um livro, um CD, um artigo, uma direção. Há dezenas de ferramentas que lhe proporcionarão o amadurecimento e também muitas outras que vão lhe ensinar a se relacionar melhor.

Por isso não se desespere: sempre tem alguém disposto a estender a mão. Mas não se esqueça: a primeira pessoa a tomar a atitude de querer vencer os obstáculos é você. Visite nosso site, converse conosco. Podemos ofertar-lhe muita paz, muita tranquilidade para que você tome as decisões certas, no momento certo, da maneira certa.

O que fazer diante da crise emocional? Fortaleça-se. Se você não está em crise, assim mesmo fortaleça-se; se você acha que jamais isso irá acontecer com você, fortaleça-se. Saiba que a auto-estima, o amor-próprio, a motivação, o perdão, a felicidade são metas que necessitam de estratégia para o fortalecimento diário. Jamais se esqueça disso: fortaleça-se!!!

Ser Feliz ou Ter Razão?

Na verdade este não é um artigo de minha autoria. Ele foi enviado por um amigo de uma loja maçônica de São Paulo. Este simples artigo nos oferta uma grande dica de como podemos nos relacionar um pouco melhor.

"Oito da noite numa avenida movimentada. O casal já está atrasado para um jantar na casa de alguns amigos. O endereço é novo, assim como o caminho que ela conferiu no mapa antes de sair.

Ele dirige o carro. Ela o orienta e pede para que vire na próxima rua à esquerda. Ele tem certeza de que é à direita. Discutem. Percebendo que além de atrasados poderão ficar mal-humorados, ela deixa que ele decida. Ele vira à direita e percebe que estava errado. Ainda que com

dificuldade, ele admite que insistiu no caminho errado, enquanto faz o retorno.

Ela sorri e diz que não há problema algum em chegar alguns minutos mais tarde. Mas ele ainda quer saber: "Se você tinha tanta certeza de que eu estava tomando o caminho errado, deveria insistir um pouco mais." E ela diz: "Entre ter razão e ser feliz, prefiro ser feliz. Estávamos à beira de uma briga; se eu insistisse mais teríamos estragado a noite."

MORAL DA HISTÓRIA

Essa pequena história foi contada por uma empresária durante uma palestra sobre simplicidade no mundo do trabalho. Ela usou a cena para ilustrar quanta energia gastamos apenas para demonstrar que temos razão, independentemente de tê-la ou não.

Desde que ouvi esta história tenho me perguntado com mais frequência: "Quero ser feliz ou ter razão?"

Após uma perda emocional é necessário fechar o ciclo...

Quando estamos magoados devido a uma perda emocional passamos por um processo muito doloroso. Geralmente nos afastamos de tudo e de todos, inclusive de nós mesmos; ficamos imersos no luto, nos fechamos, paramos e não seguimos adiante.

Eu sei que colocar aquele brilho novamente em nosso ser não é algo tão fácil de fazer, mas é importante saber que, para isso acontecer, devemos começar, aos poucos, a aceitar os fatos que ocorreram. A aceitação somente começa a existir quando nos tornamos mais flexíveis, quando permitimos que morra dentro de nós essa resistência que está gerando toda essa mágoa.

Toda essa mágoa começa a pesar e acaba por nos empacar e depois disso, seguir adiante se torna um fardo. É bem provável que você tente começar alguns projetos, mas o desânimo se instalará, pois você está preso ainda a um passado de dificuldades que promove em você a baixa estima, a falta de força e de confiança.

E tudo isso está bem aqui, na sua mente. Os pensamentos vão se chegando, um a um, pensamentos angustiantes e torturantes que chegam a qualquer hora do dia. Se permanecermos assim durante muito tempo, é certo que teremos problemas maiores ainda.

Mas, então, o que é preciso fazer? Existem muitas receitas, mas elas são muito abrangentes, ou seja, o que serve para um pode não servir para outro. Existem receitas que se dizem milagrosas, mas isso não existe. O que você precisa entender antes de mais nada é: você está passando por um ciclo. Ele teve um começo, que por sinal foi maravilhoso; teve um meio, que aos poucos foi se tornando conturbado, decepcionante, e um final que realmente foi doloroso. Quando você entende isso, significa que está na hora de fechar este ciclo para poder seguir adiante. Caso isso não ocorra, você será sitiado pelo medo, insegurança e desmotivação.

Mas, como fechar um ciclo? Na verdade, para se fechar um ciclo precisa-se ter em mãos um período de reflexão, interiorização. Alguns podem até chamar de período de luto, mas um luto consciente. É como no final do ano: você faz um balanço de como foi o seu ano, as coisas boas que aconteceram, as suas conquistas, suas realizações, seu aprendizado, as coisas desastrosas, tudo. Esse balanço tem que ser feito, verificar os acertos e erros, perceber o que o deixa magoado ainda, perceber o que o deixa parado, o que lhe dá desconforto. Você precisa ouvir as suas emoções, o que está se passando dentro de você e investir em coisas que lhe dêem respostas.

É fundamental que comece a clarear a mente e assim entender melhor o que ocorreu em sua

vida não permitindo recaídas diante de situações similares. Ser consciente é não cair no mesmo buraco duas vezes, apesar de que no reino animal somente o homem cai duas vezes no mesmo buraco, na mesma armadilha; o resto dos animais simplesmente aprendem. Mas vamos fazer um esforço.

Por isso, realizar este balanço vai fazer você começar a encaixar as peças do quebra-cabeça, e vai perceber como fechar o ciclo. Entender é o primeiro passo, pois é do entendimento que vem a flexibilidade e depois a aceitação; daí em diante as coisas começam a fluir.

Há pessoas que dizem que nada como um novo amor para apagar o anterior. Às vezes posso até concordar, mas se você não estiver amadurecida para um recomeço os erros serão repetidos e mais sofrimento surgirá. Por isso, neste exato momento, pare e pegue duas folhas de sulfite. Em uma delas escreva todas as coisas boas que você aprendeu com essa pessoa nesses anos todos de relacionamento. Assim você verá que a outra pessoa compartilhou coisas importantes com você. E na outra folha coloque as coisas que você aprendeu diante desse momento de dificuldade. Olhe para ambas e veja o quanto você amadureceu; veja os pontos que você julga como erros, analise, pergunte-se o porquê de determinadas atitudes que você tomou. Será que valeu a pena? Pergunte-se sobre as atitudes que você deixou de tomar e com muita calma analise e comece por digerir cada detalhe. Guarde todas essas informações, perceba neste exato momento que você tem em suas mãos um mapa de acertos e erros, de aprendizado; ele será muito útil.

Se as perguntas ainda pairam em sua mente, invista na busca por respostas, até o momento em que você estiver preparado para fechar o ciclo e dar uma chance para ser feliz. Pense que você tem toda a chance de despertar a felicidade em si mesmo! Então, mãos à obra.

Três ingredientes necessários para se viver melhor!

PACIÊNCIA

Hoje em dia parece que estamos perdendo aquele dom especial, pois esquecemos que tudo o que realmente vale a pena na vida exige tempo e dedicação; as mais valiosas metas são assim.

Como exemplo de paciência podemos observar toda a natureza percebendo, quantos séculos os rios levam para talharem as mais esculpidas e majestosas imagens nas pedras duras ao seu redor, evidenciando os canyons maravilhosos.

Se hoje você está sofrendo por antecipação, muita calma. Avance em direção aos seus mais profundos desejos, compreenda que Deus nos oferta aquilo que necessitamos e não aquilo que queremos, pois nem sempre o que mais queremos é absolutamente o que vai nos proporcionar felicidade.

PERDÃO

O maior ato de auto-cura é a ato de perdoar. Alivia-nos dos ressentimentos, do desamor, do ódio, da raiva e das mágoas. Promove o desbloqueio de nossas energias mais refinadas que estão em pleno contato com a Divindade.

Perdoar é permitir-se ser feliz, é uma escolha, uma decisão. Na verdade, quem ama não precisa perdoar, pois o amor sublima tudo, mas como ainda não aprendemos a amar em sua plenitude, saber perdoar é o elixir de nossas almas.

Antes de perdoar, entenda que perdão e justiça não têm nada a ver. Quem perdoa sobe um degrau em sua escala de evolução, mas quem não perdoa desce um degrau abaixo de quem

errou.

Portanto, perdoe-se pelos seus erros, arrependendo-se e reparando e perdoe o seu próximo para assim crescer rumo ao infinito.

TENTANDO ENTENDER

A maioria das pessoas quer fazer-se entender primeiro, desprezando a sabedoria de ouvir para somente falar. Tão significativo é este hábito que, muitas vezes, antes mesmo da pessoa parar de falar, nós já estamos prontos para poder falar mais e mais.

Tentar entender primeiro não tem muita relação com estar certo ou errado; na verdade é uma forma de comunicação sábia.

Geralmente quando ouvimos o nosso próximo com entendimento, as pessoas nos acham apreciadas e entendidas. Ouvir é muitas vezes uma caridade. Tentar entender nos tira da retaguarda de defesa e nos coloca como observadores.

Hoje, as pessoas buscam os terapeutas para falar e falar, contar os seus mais íntimos sofrimentos. Antigamente existiam os confessorários e suas penitências. Mais antigamente ainda, os homens procuravam o muro das lamentações.

Mas existiu em nosso mundo um raro mestre que nos ensinou a orar. Jesus deixou bem claro a possibilidade de nos ligarmos a nosso Deus e buscar as suas palavras. Sendo assim, utilize a sabedoria eterna de ouvir para não se precipitar e da oração para se ligar à mais profunda sabedoria interior.

Paciência, perdão e ouvir algumas pérolas para tornar a nossa vida melhor.

Este é o seu momento ACREDITE !!!!

Gostaria que você parasse por um instante, nada mais que um instante. Gostaria que você retornasse comigo a um passado distante. Não é uma daquelas regressões fantásticas de outras vidas, mas um pulo em um passado onde você possa entender algumas coisas primordiais de sua existência.

Há alguns anos atrás você passou em uma espécie de vestibular, um vestibular onde existia apenas uma, isso mesmo, uma vaga e o número de concorrentes chegava a 300 milhões; pode ter certeza absoluta disso: no momento da fecundação você estava lá disputando o seu lugar.

Você pode ver que nesse nosso mundo não existe uma vaga tão concorrida assim, nem o tão sonhado curso de medicina é tão procurado assim. E você passou! Talvez não acredite nisso ainda, mas passou nesse vestibular que o ingressou a um dos cursos mais fantásticos de todo o mundo: a VIDA. Como todo curso este não é tão diferente; tem testes, notas, estudo, teórica e prática; tem professores, alunos, lições; tem intervalo, dedicação, amizades, amor, paixão, ansiedade; tem um pouco de tudo e, no final, estamos fazendo o máximo para passar de grau, ano após ano, e você está empenhando em se graduar. Mas eu pergunto: Graduar-se em que?

Há quem diga que a graduação é para ser super-herói, mártir, missionário; mas não é nada disso; a graduação é para ser gente, ser você mesmo, um ser humano integral. O grande propósito da vida é saber o que você precisa fazer dela.

Mas vamos retornar um pouco mais para trás, antes de você se inscrever para fazer esse vestibular para cursar uma das disciplinas mais concorridas do mundo. Você, certamente, se inscreveu por um motivo. O dono desta escola maravilhosa obviamente deve ter convocado todas as pessoas para esse evento: Deus olhou para todas as pessoas e disse em tom alto e

claro: "Quem quer viver uma vida de fé, coragem e amor?" Não tenho dúvida nenhuma que levantamos as mãos e dissemos: "EU QUERO!"

Naquele instante nós nos comprometemos a viver uma vida de fé, amor e coragem. E se agora você está vivendo uma vida de sofrimento, chegou a hora de olhar para o alto e definitivamente perceber que este é o momento de você honrar com a sua escolha, com a sua palavra. Portanto, não se esqueça: você decidiu, você está aqui por um motivo, você se comprometeu com Deus e Ele te deu a oportunidade de cursar esta universidade chamada "vida".

E como você está diante dessa oportunidade? Já não chegou a hora de despertar toda a sua aptidão, toda a sua capacidade, seu empenho, sua força e seguir adiante, deixar de lado tudo o que o impede de seguir adiante e vencer? Será que este não é o momento de saber o quer da vida, o que realmente precisa ser feito? Olhe para o norte, sim, é para lá que a bússola aponta, sempre. Por isso siga naquela direção: é o guia verdadeiro de sua vida.

O norte é o despertar de todos os dons que estão dentro de você; você é um vencedor. Mostre, então, tudo aquilo que pode fazer pelos outros. Não curse a universidade somente para se formar; curse-a para se tornar alguém que possa levar fé, força e coragem para as milhares de pessoas que precisam de uma direção, de um caminho. Essas pessoas precisam se libertar da dor, da angústia, do sofrimento e, assim, ter a possibilidade de exercer aquilo que têm de melhor.

Não se esqueça: você teve uma oportunidade em 300 milhões; não desperdice essa chance com coisas tão pequenas na vida. Erga a cabeça, planeje e siga adiante por que, afinal, tudo é possível! Apenas, acredite !!!

ENFIM... A BUSCA PELA FELICIDADE !!!

Durante todo o processo de desenvolvimento de nossos trabalhos deparei sempre com uma grande dificuldade da criatura humana, a busca pela Felicidade.

Geralmente as pessoas começam a explicar que não são felizes devido ao trabalho, filhos, esposa, saúde e muitos outros motivos.

Pode-se então tirar a conclusão de que as pessoas não são felizes devido aos seus problemas.

Mas parece que a maioria das pessoas ainda não percebeu que existem duas verdades imutáveis na vida, uma é que todos nós iremos morrer um dia, essa verdade não tem discussão, a outra é que desde que nascemos até a nossa morte teremos problemas, isso é inevitável, afinal em nossa vida parece que tudo é motivo de conflito.

No entanto através desta premissa começamos a entender que ser feliz não é não Ter problemas, pois isso é impossível, como conclusão precisamos admitir que a vida também é uma arte de solucionar os nossos problemas, todos esses problemas fazem parte da construção de nossa vida, são etapas, oportunidades, que devem ser compreendidas e vencidas.

Em nosso trabalho em CD com o título de Felicidade ao seu alcance nós ofertamos uma opção real para se despertar a felicidade, não enfeitamos o mundo, nem tampouco ficamos buscando soluções ilusórias, vamos simplesmente direto ao ponto, ou seja, esquecendo esse emaranhado de dúvidas do que queremos e saltamos para um patamar mais maduro, perguntando o que necessitamos.

Necessidade e querer tem uma diferença enorme.

Querer gera mais problemas, necessidade gera solução.

Quando estamos realizando o nosso curso de auto-estima & motivação, por exemplo, fazemos um exercício de profunda reflexão à respeito da conquista da felicidade, eu peço aos alunos que escrevam num papel 5 coisas que trariam a eles a conquista de felicidade, você pode fazer isso agora.

A maioria das pessoas escreve coisas subjetivas, o que mais lemos então são respostas como paz, segurança, um novo amor, estabilidade financeira, saúde, um ótimo relacionamento ou um novo emprego, são coisas que todas as pessoas respondem da mesma forma, somos

repetitivos.

Pode ter certeza, essas coisas não irão trazer felicidade.

Há quem vá além e necessitam de grandes caminhadas, Caminho de Compostela, Machu Pichu, a lua talvez, uma transformação alquímica, mas eu digo: a solução não é a busca.

Portanto definitivamente abandone essa busca pela felicidade, ela vai consumir toda a sua vida e vai consumir toda a sua energia, apenas abandone essa idéia, pois você não sabe aonde quer chegar então todos os caminhos servirão e você irá se perder.

Em nosso trabalho ofertamos algo real, não uma utopia, não momentos de felicidade, mas algo integral.

Você pode ter um carro, uma casa na praia, dinheiro, mulher ou um lindo companheiro, o que for, mas isso não vai lhe trazer felicidade, prova disso são os atores de filmes, repletos de TUDO, mas por que será que a maioria procuram as drogas, o álcool, os vícios, o sexo, o suicídio?

A resposta é simples, felicidade não esta no TER.

Se você perguntar a alguém o que o faria feliz agora e ele respondesse que queria ter uma mansão na praia, de frente para o mar, gostaria estar espichado em uma cadeira tomando um sol, eu diria que esta não é a solução para a felicidade, pois se você perguntar a outra pessoa se ela estaria feliz na praia, ela poderia responder simplesmente que não, que ficaria feliz em um lugar onde pudesse estar desenvolvendo seu potencial ou então que ao invés da praia gostaria de um lugar mais tranquilo, zen, nas montanhas, num bosque, então você acaba por perceber que a felicidade não se constitui de um padrão, mas sim de necessidades individuais.

O que pode te trazer felicidade, para o outro pode não fazer diferença, mas como?

As pessoas querem coisas diferentes.

Então se eu desse a cada pessoa o que elas querem individualmente, elas seriam felizes?

Não, isso não será possível.

Depois que você consegue aquilo que mais queria que mais desejasse o que acontece com você?

Eu sei, perdemos o gosto, apreciamos aquele único momento de conquista e depois passa.

A verdade é que enjoamos das coisas facilmente.

Portanto para se ter felicidade é importante que você abandone o querer, ele não vai levar você a lugar nenhum e passemos então a nos empenhar em obter o que necessitamos que tenha uma diferença grandiosa.

Eu posso te perguntar, o que você quer para ser feliz agora?

Você pode me responder muitas coisas, inclusive coisas subjetivas.

Mas se eu te perguntar o que você necessita agora para ser feliz, as coisas irão mudar, a pergunta é objetiva e você começa a perceber o que realmente precisa na vida, essa reflexão é poderosa e consciente, esta baseada no aqui e no agora, não no passado ou futuro.

Em nosso CD existe um exercício simples e poderoso a respeito da mudança de pergunta, é um ouvir-se, ouvir as suas necessidades, o que pouco fazemos.

Ouvir as nossas necessidades é como buscar a realização de sonhos, de uma forma efetiva, não é como responder que você quer paz e acaba tudo por ai, é responder o que te traz a paz, essa diante desta resposta realizar uma estratégia de como conseguir isso, ai sim você vai ser feliz.

A primeira impressão pode parecer tudo muito diferente para você, mas é, pois somos condicionados a querer as coisas, as pessoas, tudo, e a mudança de hábito é fundamental, assim rompemos crenças ultrapassadas e finalmente nos tornamos felizes.

Neste trabalho nós realmente temos uma proposta poderosa de resgate da sua felicidade, sabe aquele vazio que muitas vezes você sente, aquela angustia tristeza, aquele sentimento de que você não consegue acabar as coisas, tudo fica pela metade, tudo isso é devido a um abismo que existe entre você e você mesmo, você esta dando coisas para você, você esta se enganando, tudo o que você dá a você, são apenas gotas de ilusão, você precisa provar o oceano, as possibilidades, você precisa abrir os olhos.

Eu li uma pequena história que diz que um homem ganhou uma maravilhosa obra de arte, e vendeu-a por 50 dólares, as pessoas ficaram horrorizadas, afinal uma obra que custava uma fortuna o pobre homem vendeu por míseros trocados, aos perguntarem a ele o motivo de sua venda ele disse que vendeu por 50 dólares, pois afinal ela somente sabia contar até 50.

Portanto, comece a investir em você, em aprender a contar mais e mais alto, para que o seu

valor seja justo, aprenda sobre a conquista da sua real felicidade, não busque felicidade, mas saiba como obtê-la através de nosso trabalho.

POR QUE NÃO ACEITO MEUS ERROS ???

Muitas pessoas têm me perguntado a respeito das raízes da não aceitação dos erros. Como é difícil aceitar os nossos próprios erros! Em geral, pessoas que não aceitam os próprios erros (e isso é muito comum) têm a tendência de se manterem afastadas de si, pois não aceitam o seu próprio Eu interior, a sua essência e isso cria bloqueios excepcionais tornando-as duras e ao mesmo tempo frágeis. A perfeição para essas pessoas é fundamental e isso cria um sistema de autocrítica que pressiona o próprio ser, além, é claro, de pressionar as outras pessoas; esse é um comportamento padronizado.

Mas vamos observar profundamente onde está a origem fundamental deste tipo de comportamento. Tudo começa pela nossa educação. Todo o nosso desenvolvimento está errado; ele nos limita, nos dá idéias e crenças ultrapassadas e limitadoras. Todas as crianças são ensinadas a serem autocríticas, a verem que estão erradas em tudo. Esse ensinamento é dado aos poucos, é algo construído, não se recebe numa dose só. Ao final, temos um adulto doente pelo medo de errar e vigiado eternamente pela sua autocrítica. Ao final, toda a sua vida se torna uma condenação; amizade e amores se tornam impossíveis porque quando você se condena, condena os outros; este é o mecanismo. E tudo o que você está criticando é absurdo; você perde a sua espontaneidade, a sua riqueza e o seu individualismo.

Se você parar para analisar verá que nossos pais sempre fizeram tudo aquilo que eles criticavam na criança. Um simples exemplo: eles estavam sempre vendo televisão até tarde da noite - eles estão certos - e você devia ir dormir antes das nove horas. Pouco a pouco você fica acostumado a essas coisas e começa a sentir: "Eu sou errada. Tudo o que faço é errado."

Olhem para os seus pais: eles sempre criticaram você, nunca disseram que você estava fazendo algo certo. Por isso fale para seu filho: "Você está fazendo a coisa certa".

E perdoe, perdoe seus pais; afinal, eles seguiram um padrão assim como você mesma pode estar seguindo. Nós damos continuidade à frustrante educação que tivemos e, com sede de poder, fazemos e dizemos as mesmas coisas: sempre "Não". Não explicamos o porquê, mas apenas dizemos não.

Agora, para afastar-se daquela fragilidade interna você diz mais e mais "Não", você critica mais e mais, se vigia mais e mais, para sentir o poder, para alimentar o ego. O ego é alimentado pelo poder, pelo orgulho e pela vaidade. Você agora julga muito mais, você é um julgador. E este é o nosso mundo... onde todos estão se julgando errados e julgando os demais, errados. Como você pode ser amoroso, amigável, confiante? Como você pode abrir o seu coração? Você ficará isolado, ficará completamente fechado, viverá em um mundo que você condena e o mundo o condenará. Terá raiva, será inseguro e agirá ansiosamente, muitas vezes precipitadamente. Esta é uma péssima situação, mas você tem que se perguntar: "Como abrir meu coração?" Na verdade, esta não é a pergunta verdadeira. A verdadeira pergunta é saber como você conseguiu fechá-lo.

Pare de julgar. Seja o que for que esteja fazendo, se você gosta do que faz, faça-o. Não existe a questão do julgamento: nenhuma pessoa tem o direito de dizer que o que você está fazendo está errado. Se você gosta de fazê-lo, não está ferindo ninguém, não está perturbando ninguém... continue.

O julgamento é muito fácil. Você é imperfeito, assim, há coisas que mostram sua imperfeição. E depois, você fica com raiva, com raiva de si mesmo, com raiva do mundo todo: "Por que eu não sou perfeito?". Depois, você olha apenas com uma só idéia: descobrir imperfeições em todo o mundo. E depois você quer abrir seu coração? Impossível, sua vida é quase morta.

Assim, a primeira coisa a ser feita para mudar é parar de se julgar. Ao invés de se julgar, comece a aceitar-se com todas as suas imperfeições, todas as suas debilidades, todos os seus erros, todos os seus fracassos. Não peça a si mesmo para ser perfeito, isto é simplesmente pedir pelo impossível e depois você se sentirá frustrado. Quando começar a fazer isso, então, eliminará toda a sua tensão, ocorrerá uma profunda harmonia.

Assim, comece a aceitar a si mesmo. Não há nenhuma necessidade de fingir outra coisa. Seja você mesmo, seja humano. Sinta o medo, a tristeza, a alegria, a dor, seja você.

Nós podemos reverter todo o processo: aceite-se. Isso o tornará capaz de aceitar os outros. O julgamento é feio, ele fere as pessoas. Por um lado você vai machucando, ferindo-as; e por outro lado quer o amor delas, o respeito. Isso é impossível. Ame-as, aceite-as e, talvez, seu amor e respeito possam ajudá-las a mudar muitas de suas fraquezas, muitas de suas falhas, porque o amor lhes dará uma nova energia, um novo significado, uma nova força. O coração se abrirá por si mesmo. Esta aceitação fará distanciar de você o hábito de ser perfeito, de querer buscar a perfeição em si mesmo e nos outros, a cultuar uma imagem pela qual paga um preço caríssimo para manter. Livre-se de tudo isso. Seja você mesmo!!!

DECEPÇÃO: a expectativa do lado de fora. . .

Decepcionar-se é não se conformar quando as coisas do lado de fora não acontecem segundo a nossa vontade. Talvez você esteja decepcionado com muita gente, certamente, porque colocou muita expectativa nessas pessoas ou ainda não aceita as coisas quando saem diferentes do seu planejamento. Tanto num quanto noutro caso está presente uma prática muito comum realizada por todos nós: o tal de achismo. Isso mesmo! Temos o costume de não expressar o que sentimos e o que queremos e exigimos que o outro adivinhe os nossos desejos e cumpra as nossas solicitações; daí vem a frase famosa: eu achava que...

Isso tem prejudicado muito os relacionamentos. Hábitos como esse somente tendem a levar sofrimento ao relacionamento e, aos poucos, ir distanciando as pessoas. Em minhas palestras sobre afetividade sempre descrevo um acontecimento corriqueiro: Rose (o nome não é real) era uma jovem que, sentada diante de mim, com lágrimas nos olhos, me contava a sua mais recente decepção em relação ao seu namorado. Observe bem! Bem cedinho Rose acordou e foi direto para o sofá da sala assistir TV, esperando por algo; afinal, era dia 12 de Junho, a data quando todos nós aguardamos ansiosos por um mimo, uma flor, um telefonema de nosso companheiro, pois este dia é o dia dos Namorados.

7hs30min da manhã e nada de chegar o tão sonhado buquê de flores; ela tinha certeza que o príncipe encantado iria, cedinho, lembrar-se desta data especial; mas, cá para nós, nesse horário nenhuma floricultura estaria aberta. Às 9hs ela abandonou a idéia das flores e colocou o seu foco de expectativa em uma bela cesta de café-da-manhã maravilhoso!

Às 11hs ela percebeu que, tomar café a essa hora seria algo difícil de acontecer; pensou, então, em um almoço a dois; seria simplesmente a atitude mais romântica num dia especial como esse! Mas já eram duas horas da tarde e nada havia ocorrido. Em casa e já um pouco decepcionada, lembrou-se da cesta do café-da-tarde que também não aconteceu; lá pelas 17hs lembrou-se que seu namorado era realmente especial e se aprontou para o possível jantar à luz de velas: seria uma noite especial.

O príncipe encantado, então, chega atrasado, já quase nove horas da noite, cansado, irritado pelo dia corrido e estressante. Chega, dá um beijo suave em sua amada e ela pergunta se ele sabe que dia é hoje; ele simplesmente diz que é quinta-feira; ela insiste perguntando se não é um dia especial; ele perdido e desconcertado esqueceu que aquele dia era o dia dos namorados. Em um segundo Rose levanta a voz e começa a gritar uma mistura de choro e raiva; joga,

então, tudo para fora: fala de acontecimentos de anos atrás, diz o que não deve, mas libera tudo o que estava preso dentro dela, toda a decepção e mágoa.

Naquele exato momento acabou o seu relacionamento. Rose agora em meu consultório chorava pela perda e pelo desastre que se seguia em seus novos relacionamentos. Ela me perguntava o que estava acontecendo com ela. Então, contei-lhe uma história diferente.

Rose acordou cedinho e sabia que era um dia especial; olhou fixadamente no espelho e disse a si mesma que iria aproveitar esse dia de uma maneira completa; tomou um banho demorado e gostoso, sentou-se, tomou um ótimo café-da-manhã, ligou para seu namorado dizendo desse dia especial e que gostaria de almoçar com ele. No almoço, sorrisos e felicidade se entrelaçaram; o rapaz trouxe-lhe uma surpresa agradável - um cartão especial - e juntos combinaram um lugar especial para passarem a noite, um lugar íntimo. Na tarde que se seguiu Rose saiu e comprou um presente que, certamente, o deixaria alegre. À noite se encontraram e passaram ótimos momentos juntos.

Você observou a diferença das histórias: na primeira, muita expectativa; ela esperou em todos os momentos que os seus desejos se concretizassem sem ninguém ao menos saber quais eram. Adivinhação é para cigano ou algo do gênero. Por mais que queiramos que as pessoas adivinhem o que desejamos, isso não irá acontecer.

Na segunda cena Rose fez algo precioso: tomou a iniciativa! Ela definitivamente colocou em prática aquilo que queria e o outro correspondeu positivamente, então, ela se sentiu feliz.

Ao ouvir esta história minha cliente entendeu perfeitamente o que estava acontecendo com ela: as suas exigências em relação aos seus parceiros era muito grande e ela culpava o outro sempre que se decepcionava; ela acreditava que o outro a estava sempre enganando, mas na verdade ela estava enganada a respeito do outro.

Sempre digo que quando nós queremos uma coisa precisamos ter atitude. Sei que você vai dizer que a iniciativa sempre parte de você, mas preste atenção: procure realizar aquilo que você quer da melhor maneira possível sem se perturbar com o que a outra pessoa fez ou deixou de fazer. Se isso não for possível use a estratégia de tentar entrosar-se a ponto de estabelecer entre os dois uma forte comunicação para que ambos saibam as coisas que vocês realmente gostam.

Comece a fazer como a segunda Rose e perceba como será diferente a sua vida emocional; afinal, já é tempo de amadurecer

SEU RELACIONAMENTO PODE NÃO ESTAR INDO BEM POR CAUSA DISSO...

Percebemos, hoje, algumas falhas no relacionamento afetivo. Talvez a rotina, a mesmice no sexo, filhos, falta de diálogo e outras coisas. Mas o que mais me tem chamado atenção são dois fatores primordiais para manter os laços emocionais atados: para a mulher é a compreensão, para o homem a admiração.

Todos nós sabemos que a mulher fala mais do que o homem, fato este comprovado cientificamente através de pesquisas que confirmam que a zona cerebral onde se elabora a fala ou a verbalização, na mulher, tem uma atividade maior; já isto não ocorre no homem que deixa de ser tão comunicador para ser mais reflexivo e lógico.

Essas diferenças já são o bastante para criar-se a zona de conflito, pois afinal como o homem é lógico, ele escuta a mulher (quando escuta) mas depois saca do bolso a calculadora para, definitivamente, calcular a lógica da solução, desconhecendo que a verdadeira lógica do

relacionamento homem e mulher não é ofertar soluções, mas simplesmente compartilhar as emoções e os problemas vivenciados pela mulher, para serem validados.

É difícil? No primeiro instante não, mas o homem tem uma dificuldade muito grande em apenas ouvir sem equacionar decisões. Cabe a ele conquistar um amadurecimento essencial para que estas situações não criem discórdia e, conseqüentemente, o distanciamento.

Já no caso do homem é diferente. Por ser mais introspectivo, parece sempre querer estar em sua caverna e necessita apenas de um detalhe: ser admirado. Se isso ocorrer, pode ter certeza, as coisas funcionarão muito bem. Se você chamá-lo de "deus grego" ou algo do gênero, pode ficar tranqüila, está tudo acertado. O homem necessita dessa admiração; para ele é fundamental, é como se fosse uma chama contínua de motivação.

Mas tudo isso parece ter raízes nos antepassados. Vamos juntos dar uma volta no tempo. Imagine o homem e a mulher na idade da pedra. Muito bem, o homem tem como função básica ser um caçador, alimentar a família. A mulher deve ficar na caverna e cuidar dos filhos, preparar o alimento e outras coisas. O homem quando vai à caça, prepara-se para isso e no momento do abate, ele necessita silêncio; assim como no pescar é fundamental esse silêncio para não afugentar a presa. Observando esses detalhes você percebe que o homem pouco tem contato com outras pessoas. Afinal, a arte de caçar exige essa conduta silenciosa; sendo assim, obviamente, o seu nível de comunicação é menor, a troca de sensações é menor.

Já a mulher mantém estreito contato com os filhos, a prole, e nessa comunicação percebe necessidades, utiliza muito a verbalização e, por conseguinte, se relaciona muito afetivamente. Você pode perceber que uma criança do sexo feminino fala ou verbaliza muito mais rápido que uma criança do sexo masculino, pois tem seus centros verbais mais desenvolvidos.

Agora, imagine que num dia desses o homem convide a mulher para caçar! Seria algo inusitado! Em plena pesca, por exemplo, a mulher gritaria para o homem mudar de lugar ou mudar a isca ou mesmo que já está na hora de ir embora; ou na caça, a mulher falaria para o homem qual coelho ele deveria flechar, qual cervo seria a melhor refeição! Realmente, não daria certo.

Portanto, fica implícito que existem diferenças alarmantes entre os comportamentos masculino e feminino. Fica a pergunta: "O que fazer, então, para encurtar tantas diferenças?"

Pode parecer complicado, mas não é. A mulher somente precisa de uma atenção especial, uma interação e uma confirmação de seus sentimentos e tudo isso pode ser alcançado com uma boa dose de atenção. Por isso na hora em que ela estiver falando com você, pare o que está fazendo, não leia, não fique vidrado na TV, apenas preste muita atenção. Esta é uma dica que vai fortalecer a sua relação e você pode ir além: desenvolva uma continuidade de diálogo, ouvindo e dando sua opinião; apenas exponha soluções quando lhe forem solicitadas. Saiba que, no fundo, a mulher já sabe o que fazer antes mesmo de nós refletirmos sobre a solução.

Já para manter uma relação mais estável, a mulher necessita admirar o seu parceiro, buscar aquelas virtudes nas quais sempre se encantou. Sei que, com o tempo, vai realmente acontecendo - em ambos os sexos - a procura dos defeitos, mas pare com isso, admire a sua escolha, aquilo de bom que ele tem para oferecer, aqueles atributos pelos quais se apaixonou; não diga a ele o que fazer ou como fazer. Por incrível que isso possa parecer, esta atitude diminui acentuadamente a participação do homem no relacionamento afetivo. Por isso admire-o, somente isso.

Mas se você me disser que isso não é possível, obviamente temos um problema nas mãos que precisamos, a todo custo, encarar para buscar as respostas. Lembre-se: do mesmo modo que você precisa de alguém que a fortaleça, o outro também precisa.

Diagnosticando o seu relacionamento afetivo!!!

Trabalho há 25 anos na área de diagnósticos médico-laboratoriais e há um bom tempo venho desenvolvendo cursos e palestras sobre saúde emocional. Percebi que a maioria das pessoas guarda preocupação a respeito de como anda o seu relacionamento. Esta preocupação é essencial para se seguir adiante e, de maneira sensata, tentar a todo custo melhorá-lo.

Em nosso site providenciamos um teste de qualidade excepcional no qual além de diagnosticar a quantas anda o seu relacionamento, irá ofertar-lhe ferramentas para melhorar aquilo que não está indo tão bem na relação. Enquanto estava preparando esse teste de diagnóstico comecei a perceber os tipos de união. Utilizando estudos de psicólogos de renome pude verificar que existem tipos de casamentos e relacionamentos que se parecem, em formato, a algumas letras do alfabeto formando uma simbologia que exemplifica o que ocorre nas relações humanas. Abaixo descrevo os principais; veja em qual deles você se encaixa. Observe o tipo de letra e como é a sua configuração.

Relacionamento A

Unem-se por um laço; veja o traço que une as barras laterais da letra A: esta união pode ser uma situação ou mesmo um filho. Essa união tende a seguir adiante; bem amadurecida, existe sucesso.

Relacionamento H

Unem-se pelos mesmos laços da situação anterior, mas não conseguem se manter juntos; ocorrerá inevitavelmente a separação.

Relacionamento I

Esse tipo é o que chamamos de casamento integrado: as pessoas se unem com os mesmos objetivos, ideais, atrações e companheirismo, um relacionamento completo.

Relacionamento O

Este relacionamento gira em círculos e nunca chega a lugar nenhum; geralmente termina em separação, pois não existe comunhão de objetivos.

Relacionamento S

É do tipo que vagueia à procura da felicidade; começa de um lado acaba bem acima de outro lado, deixando os parceiros desapontados.

Relacionamento V

Esse tipo de relacionamento começa com uma forte união: a paixão; mas a partir do casamento as pessoas se divergem e tendem a se afastar; não houve amadurecimento nesta relação.

Relacionamento X

Começam por procurar a comunhão; têm, então, um momento pleno, feliz e é onde o X se encontra: no centro. Mas depois se separam, vão em direções diferentes e jamais tornam a unir-se.

Relacionamentos Y

Começam bem, mas as dificuldades ganham força e no final cada um encontra seu próprio caminho.

Você, olhando para estes exemplos, pode avaliar hoje como anda o seu relacionamento. Geralmente ele pode ser salvo com o uso de coragem e iniciativa, mas jamais cobrança ou a atitude de querer mudar sozinho a situação. O que pode estar dificultando a relação pode ser a rotina, a falta de diálogo, a comunicação falha, o sexo repetitivo e sem novidades, a falta de carinho e de romantismo. Estes talvez sejam alguns detalhes que podem estar faltando em seu relacionamento.

Sabemos que uma relação com imagem na letra I é difícil, essencialmente pelas nossas diferenças comportamentais; mas quando se instala a compreensão, a admiração, o respeito e o amor, tudo é possível para alcançar o que queremos.

COMO SUPERAR OS OBSTÁCULOS ...

Gostaria de compartilhar algumas verdades inexoráveis com você, algumas dicas de muita força:

Por pior que seja a situação que você esteja vivendo:
Acredite em si mesmo!
Não deixe a dúvida tomar conta.

Saiba que errar é humano, toda atitude tem seus riscos
Só não erra aquele que está parado.
Portanto, para viver intensamente é necessário conviver com riscos.
Arrisque-se!

O seu medo reside no sofrimento
Do sofrimento do passado.
Ele vai paralisá-lo, paralisar o seu agora.
E criar a dor no futuro.
Por isso enfrente!

Amor não é posse.
Você não tem ninguém.
Ninguém o tem.
Amor é libertação.

Entre nos seus projetos de vida.
Pra valer.
O rio vai se transformar em oceano.
Tudo depende de você!

Não ligue para o que as pessoas dizem do Poder
Poder é ser dono de algo mais importante do mundo:
A sua própria decisão.
Decida-se!

Você pode acreditar que ter visão é algo apenas material.
Visão é mais que isso.
É ver o invisível.

Seja do jeito que você é.
Ser é mais importante do que ter.
Você é a pessoa que escolhe ser.

As pessoas criam mitos, deuses e ilusões
Para depois se decepcionar com eles;
Crie uma vida real.

A vida devolve o que recebe de você
Que tal parar por um segundo
Ver as coisas que lhe estão sendo ofertadas?

Você as merece!

E por fim, busque o alto astral
Alto astral não é um óculos cor-de-rosa
Mas, sim, uma capacidade
A capacidade de transcender cada acontecimento
de uma maneira positiva.

Boa reflexão.

CONSTRUA A SUA INFELICIDADE !!!

Muita gente acredita que ser feliz é difícil, mas ser infeliz também dá trabalho! Tudo é uma questão de construção.

Num intervalo de minhas consultas, parei e comecei a rabiscar numa folha de papel, anotando de maneira resumida, algumas características que precisamos ter para nos tornarmos infelizes. Muitas e muitas me vieram à mente, mas retirei umas quatro que realmente estão presente em todos os casos de infelicidade.

A infelicidade tem seu ponto máximo quando queremos impressionar os outros; as pessoas dão tanta força aos julgamentos alheios que começam a viver construindo a imagem de um personagem que agrada às outras pessoas, geralmente para serem aceitas no meio em que vivem; e sempre têm, na ponta da língua, uma ou outra desculpa para as suas atitudes.

Tinha uma paciente que havia se divorciado há mais ou menos uns 10 meses e na empresa em que trabalhava jamais havia comentado o fato. As pessoas perguntavam de seu relacionamento e ela insistia em dizer que estava tudo normal; ela tinha um medo desenfreado do que as pessoas poderiam dizer de sua vida, de como elas a julgariam; isso a tornava infeliz, pois cada passo que dava parecia que estava sendo vigiada; ela se cobrava muito e por consequência exigia muito dos outros.

Outro fato também comum é desperdiçar a vida alimentando ilusões e perdendo oportunidades. A exemplo disso, tenho um cliente que alimentava ferozmente uma forte ilusão em relação ao seu último relacionamento. Embora afastado há mais de dois anos, não aceitava a perda e dizia convictamente que iria reatar os laços. O interessante é que a ex-parceira já estava noiva e rumava para um possível casamento; há dois anos não mantinham mais contato. Ele, por sua vez, deixava inúmeras oportunidades de novos relacionamentos escaparem de suas mãos; estava imerso na ilusão, construindo pouco a pouco a sua infelicidade.

A infelicidade também se baseia na coleção primorosa de quinquilharias; geralmente colecionamos um sem número de tranqueiras, que dizemos a nós mesmos que um dia iremos usar. Tenho uma paciente que guardava o seu vestido de noiva de 25 anos atrás para sua filha. O estranho é que ela tinha uma filha de apenas 15 anos e o vestido mais parecia uma relíquia dos anos 70. As pessoas não se desfazem do desnecessário e continuam guardando não somente coisas materiais, como também coisas emocionais, que abarrotam a vida de sofrimento, causam o peso que prejudica a caminhada.

E o que mais pude observar é que as pessoas vivem muito longe de si mesmas; não estão atentas para o que se passa dentro delas mesmas; não dão importância ao que sentem e renunciam constantemente às suas vontades, dizendo geralmente que não querem ser egoístas, mas passam a ser vítimas de sua própria armadilha.

Portanto, infelicidade se baseia em alguns detalhes que podemos mudar no nosso dia-a-dia de

maneira prática:

- Viva para impressionar a si mesmo, não para impressionar os outros.
- Agarre as oportunidades que aparecem com responsabilidade; não as desperdice.
- Colecione bom momentos e vitórias; não coleccione quinquilharias materiais ou emocionais.
- Viva perto de si mesmo e fique atento às suas necessidades.

Fazendo isso você estará construindo uma base sólida para alicerçar a sua felicidade.

UM APRENDIZADO ESPECIAL !

Em uma daquelas reuniões semanais, entramos no templo sabendo que teríamos uma forte instrução; todos estavam em profunda introspecção. Ao adentrarmos com passos regulares nos deparamos com uma luz tênue que repousava sobre o mestre que estava à nossa espera; iniciamos, então, toda uma ritualística; sentados e ansiosos, começamos por receber os ensinamentos.

O tema proposto da noite era sobre a própria vida. Como tudo é efêmero e passageiro, como não damos conta da transitoriedade da vida. Olhei ao redor e vi a beleza de uma estátua e o mais interessante é que ela tinha duas faces: uma que aparentava o prazer e outra a dor; num instante o mestre disse que o mais importante é entender que cada momento de nossas vidas tem a sua beleza, que tudo é dinâmico, que no prazer nós expandimos e na dor contraímos, um movimento que complementa o outro. Um movimento indispensável.

De uma maneira simples e direta o sábio nos concedeu a lição da importância dos opostos e disse que nós não podemos ser felizes somente quando temos prazer, pois perderemos o maior aprendizado da nossa existência. Alguns minutos de silêncio e o aroma do incenso caracterizava um momento de profunda meditação e reflexão. Então, o mestre colocou mais uma de suas frases: "Cada um de vocês deve descobrir um jeito de ser feliz na experiência dolorida, porque ela carrega a oportunidade do desenvolvimento."

Naquele instante a minha mente começou a buscar analogias, experiências e como um toque sensível e direto, as coisas ficaram transparentes e lúcidas. Buscar um jeito de ser feliz e aproveitar as nuances da vida seria, sem dúvida, o nosso aprendizado. O mestre levantou-se, espalmou as mãos em direção de um símbolo erguido no templo - o sol - e disse: "Não desfrute somente do sol." E depois apontando para o outro lado, onde tinha o desenho de uma meia lua, disse para também apreciarmos o luar.

E continuou: "Não desfrute somente da calma..." E num instante o templo silenciou. Num intervalo de minutos, com os olhos fechados, sentimos o romper do silêncio feito pelo forte som de um sino, e logo seguiram-se outras palavras: "... aproveite também a tempestade."

Tudo isso enriquece a existência. A calma e a tempestade. O mestre, então, começou a andar em círculos, mostrando o dinamismo da vida; e disse-nos que a felicidade é um jeito de viver, uma conduta, uma atitude.

Em minhas mãos ele colocou uma moeda e perguntou: "Você está feliz?" Eu simplesmente respondi que sim. Ele, então, perguntou: "Então, o que você vai fazer com a moeda?" Eu disse que não sabia. O mestre olhou para mim e reforçou: "Você está infeliz." Fiquei intrigado. Ele retirou a moeda de minhas mãos e disse que a felicidade não é o que as pessoas têm, mas o que elas fazem com isso. A felicidade não é o que acontece na nossa vida, mas como nós elaboramos esses acontecimentos.

Passamos algumas horas em profundo silêncio. A lição havia sido dada; agora cabia a cada um de nós realizarmos a prática no dia-a-dia. Ao sairmos do templo estávamos leves e preenchidos

de uma compreensão que não deveria apenas ficar em nós. Sabíamos que para eliminar o sofrimento, conhecer os lances da vida era necessário, assim como sentir todas as experiências que chegavam até nós, como verdadeiras oportunidades de crescimento..

Assim foi aquele dia de aprendizado. Uma iluminação em doses homeopáticas.

Seu modo de pensar dirige a sua vida!!

Cada pensamento que temos forma o que chamamos de forma-pensamento. Assim como o magnetismo e outras forças invisíveis, não podemos detectar sua presença através dos sentidos, porém as suas ações são muito visíveis, como o vento que quando calmo realiza um papel discreto, mas quando forte realiza transformações. Cada pensamento que temos gera uma onda, uma forma; cada pensamento inútil corresponde apenas a muita energia desperdiçada.

Precisamos aprender a lei da conservação; gastamos muita energia pensando em coisas sem fruto, preocupações, ilusões. Aprender a conservar as energias é algo que exige muita disciplina, muito controle. Aos poucos precisamos fazer uma faxina mental, eliminar da mente as coisas desnecessárias.

Quando vibrações positivas chegam até nós, através de nossos pensamentos, nossa perspectiva da vida muda. Exercícios de mentalização positiva são verdadeiros dinamos, geradores de grande energia positiva que flui pelo nosso corpo, pela nossa vida, nos trazendo muita paz interior.

Em momentos de extrema dificuldade em minha jornada tive a oportunidade de conhecer melhor essa técnica e até hoje utilizo seus benefícios.

Tentar repelir os pensamentos negativos pode se tornar um hábito salutar; isso significa que o mundo é cor-de-rosa, mas também que você está dinamizando energias poderosas que podem transformar os seus mundos externo e interno. Quando for assaltado por um pensamento negativo, substitua-o por uma frase positiva; geralmente, uso três palavras que fazem o serviço de distanciamento da negatividade e da preocupação: paz, amor e harmonia, como um mantra entoado mentalmente. Tenha uma certeza: funciona!

Mas de que adianta somente pensar bem? Seria muito egoísmo de nossa parte dinamizar nossa mente e não compartilharmos esta energia fantástica. Portanto, coloque esses pensamentos positivos em prática para algo construtivo e realizador. Todo pensamento deve ter a finalidade de construção; aos poucos vão sendo agregados, tomam força e poder e se concretizam em seus sonhos através de sua atitude.

Mas toda vez que aparecerem os pensamentos egoístas, negativos, você certamente estará perdendo uma oportunidade única de poder auxiliar as pessoas neste mundo. Todo pensamento negativo e inútil e é um obstáculo ao seu crescimento espiritual. Na prática do dia-a-dia o que nos leva ao magnetismo negativo? Toda a parafernália de dor, de medo, de violência tem a tendência de nos desviar do caminho.

Você dirá que essa é a realidade, mas se acreditarmos nisso, as nossas mais profundas e poderosas energias se esgotarão e faremos definitivamente parte deste processo de desordem e dor. Portanto, enquanto a guerra se alastra por este mundo temos que estar entrincheirados, preparados, repletos de resistência para o mal, fazendo o nosso papel de harmonizadores do mundo; nós somos parte da balança.

Para ajustar a nossa mente à harmonia é necessário que estejamos ligados à fonte através da oração, mas essencialmente devemos vigiar nossos pensamentos, pois é justamente daí que sai o comando para agir. Pensamos e agimos. O homem primitivo segue outra seqüência: age

primeiro e pensa depois, sofrendo como consequência. Já o homem espiritualizado pensa, define e age.

Coloque dentro de você tudo de bom: leitura, música, odores, para que possa pensar positivamente e agir positivamente, com discernimento e ponderação à serviço de um mundo melhor. Deixe o seu modo de pensar dirigir a sua vida; não deixe a vida de outros dirigir seus pensamentos.

ARMADILHAS DA VIDA !!!

Uma das armadilhas mais fortes da vida é a questão do certo ou errado. Tirando de pauta todos os conceitos religiosos, filosóficos ou mesmo morais, vamos ao assunto de uma maneira mais direta, pensando exclusivamente em você e vendo as suas noções de certo ou errado e como elas interferem em seu crescimento pessoal e em sua felicidade.

Geralmente, com o tempo, podemos adotar algumas posições em relação à vida que se tornam nocivas a nós mesmos, devido à criação dos nossos conceitos do que é certo e do que é errado; o nosso juiz interior. Quando pararmos para perceber o que é certo colocamos em mente que é uma atitude que nos dará resultados positivos; mas nem sempre isso é garantido, daí a colocação do provérbio para justificar: o que vale é a intenção.

Mas, veja bem, quando você tem que tomar uma decisão, tem que tomar uma decisão acertada, uma decisão que lhe confira resultados positivos; tem que estar certo; é isso que gera dentro de nós, a tensão. A procura pela assertividade além de criar a tensão, cria em nós a preocupação e tudo isso porque estamos buscando segurança, além de outras coisas como aceitação. Por isso que muita gente não consegue se decidir, pois neste ponto elas se paralisam; afinal, começam a perceber que podem tomar uma atitude que não trará felicidade e isso gera insegurança.

O homem ainda não percebeu que com o advento do pensamento, do raciocínio estamos todos inexoravelmente imersos na possibilidade do erro; afinal, somente o ser humano erra, pois pensamos; uma cadeira não erra, uma folha de papel não erra, um celular não erra, mas nós, sim, nós erramos.

Em se tratando de relacionamento isto é muito evidente; geralmente, nos casamentos ou relacionamentos, esta inclinação por estar certo ou errado transforma-se em contestações que resultam em um dos parceiros estar certo e o outro errado. Algumas das frases mais corriqueiras nas discussões são: "Você sempre pensa que está com a razão" ou "Você nunca admite que está errado".

O que precisamos entender é que aqui não existe certo ou errado; existe, sim, pessoas diferentes que vêem as coisas de maneiras diferentes. Mas como somos pessoas duras queremos a todo custo defender o nosso lado e ficamos enraizados naquela perspectiva; quebramos a comunicação e daí as coisas se complicam.

O único jeito de terminar definitivamente com esse processo é parar de pensar em termos de certo ou errado.

A respeito disso, tinha uma paciente que dizia que todos, mas todos os dias, sem trégua, em sua casa havia brigas; ela estava exausta emocionalmente, pois cada um defendia com unhas e dentes o seu ponto de vista. O que fazer? Disse-lhe que ao invés de convence-lo de que ele está errado, que cessasse com esses assuntos, onde a palavra "devia" estava sendo usada, como por exemplo: "Você devia ter dito isso" ou "Você devia ter agido de outra maneira" ou "Você devia ter comprado isso". A palavra "devia" é um gerador de discussões, pois revela que o conflito está se fazendo pela necessidade de outra pessoa afirmar duramente a sua vontade.

Mas existem outras fontes de conflitos em palavras como "precisa" ou "tem que", também determinam que você precisa fazer algo dessa maneira, como no exemplo anterior: "Você precisa fazer assim" ou "Você precisa ser mais" ou "Você tem que parar com isso" ou "Você tem que ser mais". As discussões, no final, eram um cabo de guerra quando ela eliminou os "devia", os "precisa" e os "tem que" de sua comunicação; aquele comportamento neurótico de guerra amenizou, então, foi possível colocar mais um pouco de comunicação e amor no relacionamento.

As pessoas estão muito focadas no sistema de certo ou errado e não dão espaço para que outras pessoas possam se expressar ou mostrar aquilo que são. Tenho pacientes que me dizem que, na verdade, nunca conseguiram conhecer seus parceiros, obviamente devido à barreira criada por eles mesmos em relação a mostrar os seus pontos de vista, pois muitas pessoas se tornam tão defensivas que já não expressam suas opiniões. Este é um outro extremo no relacionamento: tudo se torna superficial, plástico e barato.

Pessoas exigentes consigo mesmas e com os outros tendem a ter relacionamentos desastrosos. É só perguntarmos a nós mesmos se gostaríamos de estar com alguém que não respeitasse o nosso ponto de vista ou nossa maneira de agir. Veja se não existe dentro de você esses desacordos, muitos conquistados em nossa infância e resultado das exigências paternas por sermos filhos exemplares ou assertivos ou por nossa sociedade em nos tornarmos pessoas certinhas e boazinhas; muito cuidado!

Tudo na vida é uma balança, mas não a dívida em "certos ou errados", mas em oportunidades de crescer e evoluir; respeite e entenda os pontos de vista e observe em que baseiam-se os seus julgamentos. Para não cairmos nas armadilhas da vida se faz necessário que nos tornemos mais ponderados.

O Bem não pode ser humilde, fraquinho, discreto!!!!

Muitas pessoas me procuram por não estarem sintonizadas com o que sentem ou com o que fazem; isso gera desgaste, desânimo e prostração. Não estar afinado com suas potencialidades realmente só pode causar este tipo de acometimento.

Eu digo: acredite em você! As pessoas desconfiam desse poder interno, esse poder que está lá, mas elas não conseguem desenvolver ou mesmo perceber. Na verdade, elas não acreditam em suas virtudes, estão enfraquecidas, não sentem dentro de si a luz, o lado iluminado.

Mas por que será? Por que as pessoas não acreditam no seu lado mais positivo? Por que o bem é algo discreto, tímido, fraquinho, sem brilho? Parece que o bem é o exemplo da humildade medíocre e isso fortalece mais e mais o lado mal, a agressividade, a violência, a desonestidade e a maledicência; o mal age, reforça, cresce, porque nessa guerra somos compelidos a enfrentar a luta com armas tímidas e sem eficácia. O mal já não: é organizado, rápido e duro; tenta a todo custo vencer.

O que falta, então, em nós? Força, firmeza, ideal, são atributos essenciais que necessitamos para vencer essa batalha. Acreditar em si, o resumo do início da atitude.

O que você precisa fazer, então? Alimentar o seu lado luz, mais e mais, deixar essa timidez de ser bom de lado e realmente levantar a bandeira. É hora de agir, é hora de batalhar, mostrar que o Bem não é essa figura pálida de serviência; devemos pensar e agir positivamente, mostrando ao mundo tudo o que temos de bom. Comece por alimentar o seu lado positivo, dê-lhe força; e quando a acomodação e a preguiça tentarem vencer, dê um basta, ponha vontade e decisão em sua vida.

Enquanto o mal tenta minar suas forças lhe ofertando prazeres transitórios, coloque para dentro

de você soluções firmes e fortes, sem ilusão. Distribua as suas potencialidades ao mundo, tente a todo custo ser o melhor, ser o melhor para os outros, divida, una, cresça. Faça o que está fazendo da melhor maneira possível, do melhor jeito, enriqueça-se interiormente disso. Uma mensagem para alguém, um ombro amigo, uma prece, um artigo, uma palavra, uma nova criação, um objetivo sólido, faça o melhor no que você faz, levando paz real, levando amadurecimento, levando luz às trevas.

Precisamos auxiliar as forças do bem a transformar definitivamente o mundo; o mal está realmente chegando até nós, pois estamos dando força e mais força a ele; estamos dando força através do nosso egoísmo, do nosso orgulho, vaidade; alimentamos essa força negativa esbanjando impaciência, incompreensão, conflitos, vingança, é isso que precisamos de uma forma firme eliminar de nossas vidas.

Saiba que existe um ideal em sua vida e ele é somente seu, uma marca, um código; é com você, não deixe esta força se empalidecer, levante essa bandeira de luz, promova a concórdia, o respeito, com todas as armas que você tiver à sua disposição; não se limite ao básico, ao corriqueiro; planeje, monte estratégias para vencer esta luta e fincar no planeta a bandeira de paz, de luz. Este não é um direito nosso, mas sim uma responsabilidade.

Todos nós contamos com cada um de vocês. Espalhe a semente da força do bem, através da força da transformação. Não se intimide, ponha para fora tudo aquilo que você tem de melhor e que Deus possa iluminar nossos caminhos para vencermos sempre esta luta com dignidade. Não espere por amanhã, comece por agora. Instale na sua vida a luz da oração, da fé, de um Deus mais perto de você, de garra, de fibra, de novas e brilhantes conquistas, acredite mais em você, no poder que trás dentro de si, mas para isso acontecer busque um pilar, um indescritível pilar de força, fé e bondade, Deus está aqui para nos guiar nesses passos, para nos auxiliar, para nos compreender, para nos guiar. Acredite!

NA CORRERIA DO DIA-A-DIA, VOCÊ SE ESQUECE DE QUEM?

Existem muitas pessoas que podem ainda não ter aprendido uma lição simples sobre o equilíbrio. Talvez você seja uma delas... Veja no seu cotidiano: será que você é uma daquelas pessoas que se "mata" de trabalhar sem dar atenção a outras necessidades de sua vida?

Pessoas que perdem o equilíbrio fundamental da existência, rompendo os laços consigo mesmas, trabalhando freneticamente a ponto de esquecerem de si mesmas, nesse momento começam a sentir os efeitos da falta de amor para consigo mesmo: um dos sinais aparentes é o vazio interior, este vazio que deve ser preenchido pelo sentido de estarmos aqui.

Em geral, somos levados pela roda da vida; estamos cegos, vazios e frustrados. Não nos damos conta de nossa criatividade interna, começamos a acreditar que somos um dentre uma "manada" de pessoas; apenas isso. Onde as pessoas vão, eu vou; o que as pessoas gostam, eu gosto; o que as pessoas experimentam, eu experimento; do que elas sofrem, eu acabo sofrendo.

A criatividade é a válvula de retorno para o que chamamos de EU interior. Na verdade, nos distanciamos dele através de pequenas renúncias que fazemos para sermos aceitos, aqui ou ali, e depois, com o tempo, percebemos que renunciamos demais; aí as coisas ficam difíceis. Calma! É extremamente compreensível que queiramos ser iguais à massa para assim nos encaixarmos, mas sendo assim estamos entregues e fadados a complicar nossas vidas.

Existem coisas tão complexas em nossas vidas com as quais não nos damos conta de que necessitamos simplifica-las. Por exemplo: para que dois cartões de créditos em sua carteira? Para ser assaltado e dar mais trabalho e, assim, reclamar mais? Para que seguir o papel ditante da moda, se hoje você gostaria de sair de casa do jeito mais comum do mundo? Para que ir no

Fast Food de renome se você pode comer aquela comidinha caseira e saudável de algum lugar não conhecido? Para que insul filme, blindagem, carro do último ano, se temos que nos esconder por trás dele repletos de medo e insegurança?

Complicar, eis o lema! E a simplificação onde fica? Quais são nossas motivações reais, nossos ideais de vida? Não sabemos, afinal estamos muito complicados para termos tempo de pensar nisso! Aí está a origem da nossa queda dentro do nosso abismo interior. Será que nossos pensamentos gravitam por lugares onde não possamos dirigi-los? Não, absolutamente não. Seja o condutor de sua mente, levando-a para um ideal forte, coerente e apaixonante; um ideal de vida onde cada conquista é um troféu que vale a pena compartilhar dessa vitória com outras pessoas.

Mas hoje esse troféu parece ser símbolo do "estar por cima", dos "donos da verdade", de diminuir o outro, de achar-nos especiais e os outros, apenas "gente", de estar no controle, de ser bajulado, de estar seguro na vida.

Diante de tudo isso, perguntamo-nos: "o que fazer"?

Viva! Não uma vida de sofrimento, medo e decepções, mas vá além, observe o que o motiva a seguir adiante de uma maneira consciente. Sente-se por um minuto, você não tem tempo? Não diga isso, pois afinal sentar-se por um minuto é dedicar um momento a você. Respire fundo, tome de uma folha de papel, anote 5 virtudes, capacidades, algo que você faz de melhor; há pessoas que se esquecem do que fazem de melhor, se esquecem de seus sonhos, por isso reveja isso agora. Depois de escrever, veja qual delas irá te levar ao caminho da satisfação real, qual aponta para o norte, para o seu magnetismo pessoal, qual vai contribuir para o seu crescimento? Agora arranje á todo custo um tempo especial para se dedicar a isso, é fundamental. Conheci pessoas que através deste simples exercício, hoje em dia possuem uma satisfação enorme com as suas capacidades. Descomplicaram a vida, buscaram o ideal e seguiram adiante contribuindo com o Universo com aquilo que elas fazem de melhor.

Você pode fazer o mesmo, apenas acredite!

Voltar ou não voltar ? A grande dúvida.

Por que será que ficamos tão amarrados ao último relacionamento? Por que será que não conseguimos seguir adiante? De repente vem aquela questão: voltar ou não voltar? A mente diz algo racional, certo, quase intuitivo, mas o coração nos dita outro caminho através das emoções. O que está acontecendo comigo? Saudades, pura e simples saudades!

Eu, você ou qualquer outra pessoa nos apaixonamos, vivemos dias de glória por assim dizer. Afinal, a paixão mobiliza o ser, deixa-nos sensíveis, o azul fica mais azul, as cores ressaltam, as nuvens têm um motivo de existir, o sorriso doce, o som, a música, o violino, a harpa, tudo tem um sentido, todo o seu ser está vibrando. Temos, então, a tendência de lembrarmos dos maravilhosos momentos, aqueles momentos que nos invadem de ternura, amor e tranquilidade.

A recuperação desses momentos maravilhosos, diante da situação do agora, do vazio, da solidão, são um contraste impressionante. Neste exato momento como você se sente? Triste, desanimado, com um vazio por dentro, sua auto-estima em baixa, a solidão invade, a melancolia parece querer ganhar vida, você está sem alguém para compartilhar, conversar, viver. Nesse momento de desespero, para o alívio de nossa dor, somente a imagem de cenas doces e glamourosas lembranças, nos aliviará. Mas junto dessas cenas a saudade nos invade.

Saudade é como um reviver interno de situações que já se passaram e nos deixaram em estado de felicidade plena. As emoções, então, vem à tona. Ficamos mais e mais confusos. Nesse

momento você se sente só e as lembranças brilham mais e mais a ponto de querer tocá-las e revive-las. Obviamente você vai deixar para trás o racional, aquele que diz o quanto você sofreu, o quanto se sentiu humilhado, o quão desprezado você foi, as brigas, as dores, os não, as renúncias, as mais diversas atitudes dolorosas; você vai, sem pensar, tentar de todas as maneiras recuperar os seus sonhos.

Mas que sonhos são esses? Qual o preço de resgatar cada momento desses? É nesse instante em que estamos fragilizados, precisando desesperadamente da motivação, da alegria, da paixão, do colorido da vida, que cedemos. Agora estamos rumo ao mesmo caminho, o andar em círculos: os problemas reaparecerão, as dores estarão presentes novamente; tudo isso é o preço!

Mas o que fazer, então? Sucumbir ou lutar? Apaixonar-se, eis a solução. Nesses instantes conflitantes dessa noite escura e longa deixamos de lado o poder de nos amar, de buscar o melhor para nós. Bloqueamo-nos, nos sabotamos, queremos ficar mergulhados no silêncio e na solidão! Sem dúvida, isso não é saudável. Não permitimos o novo, devido ao medo, à insegurança de nos machucarmos novamente e nos tornamos exigentes, mais e mais. No final, estamos rodeados de angústias e sofrimentos.

Pare um segundo! Respire fundo! Perceba que você merece uma nova chance; uma nova, não a mesma chance. Coloque a roupa mais bonita, aquela que você gosta, chame um amigo ou amiga para sair, busque um local agradável, faça contato com as pessoas, permita-se ser admirado, levante essa auto-estima, comece a investir em você novamente, leia mais, solte-se, faça coisas novas, dance, revele-se a si mesmo.

Quando tudo isso começar a acontecer e você viver realmente, estará apaixonada pela vida e isso ninguém poderá tirar de você. Agora, sim, você estará pronto para dar um espaço a alguém para compartilhar essa paixão, pois relacionamento é um exercício de compartilhar dores e alegrias. Erga a cabeça e mostre que a melhor lembrança que você pode guardar em sua mente é a lembrança que a satisfaz como uma pessoa verdadeiramente especial. Não troque isso por nada, faça novas escolhas, faça novos caminhos, faça de sua vida uma lembrança real.

SOFRIMENTO OU FELICIDADE - O TERMÔMETRO DE SUA VIDA !

Nesta semana estou divulgando meu trabalho na Revista Qualidade de Vida cuja matéria especial tem o tema "Auto-ajuda e Motivação". A revista já se encontra nas bancas junto com um CD que tem minha participação especial.

Em nosso site a mensagem da semana tem muito a ver com o nosso termômetro de vida.

Se sua vida não é feliz, então, saiba que você está vivendo da maneira errada. O sofrimento é o critério de se estar errado. A felicidade é o critério de se estar certo. Não há nenhum outro critério.

Essa mensagem especial vem ao encontro da nossa proposta de sair dessa fase de sofrimento. Mas como?

Bem, pode parecer fácil, mas não é. A chave para mudar nossa vida do sofrimento para a felicidade é justamente passar por cima de nosso orgulho e procurar por aquilo que estamos fazendo de errado. Como geralmente temos uma resistência natural para realizar isso, costumamos ver o que o outro está fazendo de errado para nós. Aí as coisas se complicam, não há solução.

Aceitação é a palavra exata para que possamos dar o primeiro passo. Em nosso CD

"Enfrentando a crise" há um trabalho voltado exclusivamente para as dificuldades no relacionamento e a chave primordial é a aceitação. Aceitar que estamos sendo, de alguma maneira, errados... que estamos fazendo algo errado. Ah, mas você vai me perguntar: E o outro?

Parabéns, você despertou primeiro; você percebeu que está infeliz por algum motivo; com o tempo o outro irá perceber também. Novamente você vai me perguntar: E quando ele(a) vai acordar? Não importa quando; afinal, quanto tempo você levou para acordar? Sabendo que todos somos diferentes (Graças a Deus!), cada um tem seu tempo; não exija dos outros aquilo que leva um tempo natural para amadurecer.

Preocupe-se, no momento, com você. Ah, Paulo, mas isso é egoísmo. Melhorar-se para ser o melhor para os outros não é egoísmo; mas melhorar-se para ser melhor do que os outros, aí sim, o caminho levará ao sofrimento.

Neste instante, perceba o critério de sua vida. Sofrimento ou Felicidade? Caminho certo ou caminho errado? Você tem o dom de saber e, no íntimo, o dom de saber mudar.

ELIMINANDO DEFINITIVAMENTE A RUMINAÇÃO NEGATIVA !

Há muitos anos atrás, num daqueles momentos difíceis da vida, quando tudo parece estar dando errado, profissionalmente e emocionalmente, repleto de dúvidas, conflitos, inseguranças e tristeza, quase chegando naquele estágio onde se perde a força interior e se dá lugar ao desânimo e à prostração, foi que tive contato com uma ferramenta que me ajudou muito a eliminar as minhas ruminações.

Você vai me perguntar o que é ruminação mental? Bem, o termo que usei é realmente tirado da similaridade do ser humano com a vaca ou o boi, além de outros animais ruminadores. Quando estava trabalhando ou mesmo em algum canto repleto ou não de pessoas, meu olhar se distanciava e ficava divagando pelo passado em busca do nada, depois ia para o futuro e mal conseguia estar no presente. Talvez esses sejam os sintomas pelos quais você passa hoje.

Pode ter certeza, leva tempo, mas tem cura. Nesse período de profundos conflitos emocionais, tive contato com a mentalização positiva, uma ferramenta despreziosa que me auxiliou muito a diminuir o pessimismo psicológico e acertar definitivamente a minha mente. Sempre tinha realizado meditações, mas naquele momento meditar era a coisa mais difícil de se fazer; como tranquilizar a mente se eu estava repleto de conflitos internos?

A mentalização positiva foi como uma ponte entre o meu EU interior e a paz; ganhei um CD de uma amiga, ouvi e imediatamente a voz do autor, o jeito de falar, o resgate das coisas que naquele momento eu tinha esquecido, a ligação com Deus, tudo isso e muito mais fez, aos poucos, com que minha mente fosse se acalmando. Quando percebi que lá estava uma poderosa ferramenta, levei o CD para o trabalho, coloquei no computador e deixava-o rodar em um volume bem baixo durante todo o dia; era muito saudável. Às vezes tinha que descer para o laboratório onde ficava horas e horas debruçado ao microscópio, analisando o sangue dos pacientes - essa era minha função - então, descia com o Cd e o colocava no meu player. Mais e mais as palavras iam entrando em mim. Parece que comecei a resgatar algo que havia perdido: as esperanças, expectativas, a vida em si.

Depois de um tempo despertei para a auto-ajuda e assim comecei meu trabalho. Utilizei muitas ferramentas de forte impacto que me retiraram definitivamente daquela noite longa e sombria; comecei a ouvir meus sentimentos, meu racional; tentei equilibra-los; procurei a prosperidade e adquirir tudo o que eu necessitava. Foi uma batalha que me levou a ótimos resultados de amadurecimento.

Após anos, agora como terapeuta, lancei meu primeiro CD, "A Mentalização Positiva". Hoje, minha coleção perfaz um total de mais de 30 CDs, mas o marco inicial foi com algo que mudou minha vida. Eu simplesmente busquei palavras de paz interior, de força, religião, introduzi uma sonoridade especial, fui minucioso e primoroso no lançamento deste primeiro trabalho, tendo sido, inclusive, o CD mais vendido durante anos.

Em um dos meus cursos sobre saúde emocional, uma das alunas que trabalhava como bancária levou o CD e seguiu as instruções: "ouvir sempre que puder". Ela estava na fase das rumações e o CD a acalmava e dava uma pausa para que ela processasse na mente todas as informações com mais ponderação e assertividade, para tomar decisões mais confiáveis. Depois de duas semanas ela retornou e pediu mais 5 CDs para o pessoal do banco e me contou um fato interessante.

Ela levou o CD, colocou-o no player e colocou um fone apenas no ouvido, deixando um ouvido aberto para a comunicação externa; ela era caixa do banco e a gerência soube de sua atitude. Ela foi chamada para uma pequena reunião quando o gerente disse que aquela não era a conduta de um caixa, ouvir música durante o trabalho. Ela justificou de uma maneira coerente: "Estou numa das fases mais difíceis da minha vida; mal tenho vontade de trabalhar; pensei em pedir dispensa médica por 15 dias, mas percebi que posso vencer essa fase mudando meu padrão de mentalização; eu quero trabalhar, mas quero viver bem.

Naquele dia, disse ela, o gerente, por incrível que possa parecer, se abriu com ela e disse que também passava por problemas emocionais; nesta troca de experiências ambos entraram num acordo simples: "Me traga 5 CDs do autor que eu vou distribuir para muitas pessoas daqui do banco que têm o mesmo problema."

Quando ela me contou isso percebi a transformação de uma das fases mais difíceis da minha vida em algo extremamente positivo; algo que realmente me tocou e me impulsionou mais e mais a criar ferramentas de profundo impacto que pudessem auxiliar pessoas em suas fases de grande dificuldade.

Hoje, muitos anos se passaram e mantenho o meu fiel compromisso com o auxílio. Na verdade, a maioria dos CDs realizados por mim foram testados em mim mesmo e num grupo de pessoas; as ferramentas funcionam, mas depende exclusivamente de nós, em relação à nossa disciplina, para fazer as coisas darem certo. Lembro-me que antigamente eu não acreditava em mentalização, floral, a força das palavras e em muitas outras coisas. Depois de ter experienciado cada uma delas, percebi que cada uma tem um valor especial e estão aí para que possamos usar.

A mentalização positiva eliminou a minha rumação, despertou o meu poder interior e me religou a Deus. Na época Deus era um ser celestial com o propósito de ser apenas um julgador; hoje tenho a mais profunda convicção de que Deus é puro amor e está torcendo por nós; mas sem dúvida, precisamos fazer a nossa parte.

RESSENTIMENTOS !

O ressentimento é criado pela mágoa do passado e a ansiedade tem origem na expectativa do futuro. Vamos analisar alguns tópicos importantes sobre o ressentimento e revelar as suas implicações e lançar mão de ferramentas que possam dissolvê-lo.

A maioria dos ressentimentos tem início devido à criação das mágoas que têm origem em alguma decepção amorosa; isso gera, na criatura humana, também a depressão, pois o indivíduo não consegue aceitar as perdas nem mesmo entender os revezes da vida. Estamos em tempos em que é muito comum as pessoas desistirem de seus relacionamentos e, em geral, aqueles que são traídos ou que foram abandonados (embora esse não seja o termo correto) são

os que caem em desequilíbrio e depressão. Todo esse processo cria diversas fixações mentais e emocionais. Vamos analisar qual a origem de todo esse sofrimento e o ponto-chave da criação dos ressentimentos.

Quando estamos nos relacionando criamos o que chamamos de processo de sedução, ou seja, mostramos uma face especial do nosso ser: somos atenciosos, cativantes, românticos, especiais. Esses aspectos produzem o encantamento que funciona extremamente bem na união; este é um aspecto bilateral, ou seja, tanto o homem quanto a mulher executam consciente e inconscientemente esses atributos para a conquista. Passado algum tempo esses rituais de sedução vão sendo eliminados pois, afinal, cada um já obteve o seu objetivo que era a união. Nesse período o homem e a mulher dizem frases inesquecíveis como: "Faz tão pouco tempo que o conheço, mas parece fazer anos..." ou "Na primeira vez em que te vi, senti que a gente já se conhecia há muitos anos...". Frases místicas e ligadas à alma gêmea são fundamentais nesse processo.

Interessante que cada indivíduo cria a ilusão do mito, ou seja, a mulher endeusa o amado: ele parece ser o príncipe encantado, o deus grego, o gladiador audacioso, o cavaleiro em sua armadura; e o homem vê a mulher como aquela linda donzela, frágil, inocente, pura e bela.

Diante desses atributos gerais o relacionamento toma diversas direções, pois é colocada aí a grande expectativa em relação ao companheiro, exigências são inconscientemente adotadas, um perfil de ser humano perfeito é instalado e a partir do momento em que aqueles pré-requisitos não são preenchidos e as exigências e expectativas não são cumpridas, vamos avolumando as nossas decepções que, em determinado momento, explodem como uma bomba-relógio.

Os problemas de relacionamentos se concentram quando colocamos exigências e expectativas, ou seja, rótulos e pressão em cima do outro e, principalmente, quando depositamos a nossa felicidade em uma pessoa. Por isso pergunto agora: "Em quem você depositou toda a sua felicidade?" Se você respondeu no outro, certamente terá grandes decepções, pois somente nós é que podemos ter consciência integral sobre nossa felicidade, afinal, relacionamento é apenas uma parte dela.

"Quais foram as suas exigências e expectativas em relação ao seu parceiro?" Obviamente você responderá que muitas, como aquelas pessoas que acreditam ainda na obrigação do marido lembrar-se do aniversário de mês do casamento, ou o 6º mês de namoro ou que sua cor preferida é amarela, que eu não gosto do travesseiro baixo ou do tubo da pasta de dente amassado; enfim, milhares de pequenas coisas que nem sempre são as que amadurecem um relacionamento.

Depois de tudo isso ocorre a perda, que na verdade não deve ter esse nome; a palavra perda é adequada quando perdemos objetos; relacionamento não pode ter perdas, afinal, não perdemos nada por aí. Quando usamos esse termo é porque além de exigentes somos possessivos; isso mesmo: o apego pavoroso que destrói os relacionamentos, que gera o ciúme, a perda de liberdade, as mentiras, pois queremos dominar os nossos parceiros e aí começa esse jogo de domínio que obviamente termina em rompimento. Portanto, exigências, expectativas ilusórias que são muito diferentes de objetivos conjuntos e concretos, além de apego, dominação perfazem o que chamamos de imaturidade de relacionamento. E não pensem que isso é somente para os casais jovens; muito pelo contrário, existem ainda casais que estão neste jogo de dominação, mas ninguém quer dar o braço a torcer, então, criam a insatisfação, a negligência, a desilusão e a infelicidade conjugal.

Quando então acabamos com o relacionamento é gerado o desespero, como se não houvesse nenhuma perspectiva de se resgatar a felicidade; parece que a vida perde o sentido, as cores desbotam, a visão fica monocromática; existe um incrível vazio que dia após dia nos consome, parece que não vamos suportar que tudo o de mais belo acabou e, agora, estamos livres para o sofrimento eterno.

Todas essas conseqüências são marcantes. Olhamos para nós mesmos como se a nossa alma tenha sido arrancada e esquecemos de ver que até então cultivamos a felicidade; e no final esquecemos de pensar que quem está saindo do relacionamento era o que estava infeliz, pois vemos a outra pessoa partir simplesmente. Até com aquele ar de alívio; então, finalizamos julgando: a vida acabou. Mas a vida não acabou! Preste muita atenção no que vou lhe dizer: a vida começou.

A INDECISÃO EMOCIONAL

Infelicidade, frustração, tristeza, três ingredientes que nos afetam devido as nossas escolhas. Deparo-me com muitas pessoas que possuem problemas nos seus relacionamentos; isso alimenta e motiva as pessoas a quererem mudar de parceiros. Aliás, estamos em uma época em que isso se tornou muito fácil. Não suporto mais, então troco, assim como o canal da televisão; encheu o saco, o fácil mesmo é trocar. As pessoas se tornaram objetos, coisas plásticas.

Geralmente olham no passado e encontram na figura de alguém especial aquilo que lhe falta: carinho, compreensão, segurança e amor. Interessante que sempre olhamos para trás e nos identificamos justamente com aquilo que não tivemos.

A mente humana por vezes precisa ser domada. Em geral adoramos o desafio, o proibido, o oculto, o impossível; isto está em nós. Mas quando obtemos aquilo que no momento parece-nos de grande valor, de suma importância, passa-se o tempo e verificamos o quanto fantasiávamos as situações e as escolhas.

Mas, o que fazer? Ceder e experienciar ou manter e se achar infeliz? A resposta a essa pergunta e a muitas outras é simples: "Você está disposta(o) a pagar o preço?" Você vai me perguntar: "Que preço?"

Tudo na vida tem um preço; as escolhas que fazemos resultam em caminhos diferentes, ir por aqui ou por ali, ambos tem um pedágio, um preço. O pedágio para um ou para outro caminho pode ser de valores diferentes, assim como o destino final. Na maior parte das vezes não conseguimos enxergar nem o pedágio (o preço) nem o destino, afinal, nos falta amadurecer, ampliar a visão. Por isso a viagem é inevitável e quase sempre dolorosa; por aqui ou por ali, temos que escolher.

Para se saber o preço, deixe de lado por um curto espaço de tempo, o seu emocional; veja claramente a situação hoje, veja os prós e os contras. Isso chama-se bom senso. Coloque tudo na balança, seja imparcial ou pelo menos tente; agora veja claramente aonde tudo isso irá leva-lo. Com certeza a jornada é obrigatória, mas você pode escolher para onde ir, como dizem: "O sofrimento é inevitável, mas a dor é opcional".

Olhe para dentro de você e perceba o que quer de melhor para si mesmo; lembre-se que a nossa felicidade nunca está baseada na infelicidade de outras pessoas, por isso ponderar é fundamental. Às vezes o caminho para a felicidade não é de atitudes, ganhos, paixões; às vezes precisamos de renúncias para se atingir a verdadeira paz; no fundo quanto mais amadurecemos, tudo começa a ficar nítido; assim entendemos profundamente o processo da vida. Pode não ser simples, afinal, ainda somos crianças brincando com nossas escolhas.

Não basta querer decidir; precisamos estar preparados para a decisão.

MUDANDO SEUS SENTIMENTOS

Quero que você racionalize comigo um dos mais profundos problemas que atinge o ser humano

na atualidade: o pessimismo psicológico, a dor e as decepções que inferem ao homem atual muito sofrimento.

Por que você está sofrendo? Bem, você pode me dar muitas possibilidades do porque de seu sofrimento. Escolha uma e, certamente, ela estará baseada numa expectativa ou numa frustração decorrente dessa expectativa não ter sido concluída. É como diz o vocabulário popular: Freud explica, mas não resolve. Ele diz que todos nós iremos sofrer um caminho de frustrações. Até aí, perfeito! E que as frustrações são devido a situações ou expectativas que não se realizaram. Até aí, também perfeito! O que Freud não faz é mostrar um caminho para se resolver isso e ele vai mais além: diz que estamos aqui para sofrer, que felicidade é a sua medida de tolerância em relação às decepções e às dores. Uma idéia um tanto realista, mas nada espiritual, assim como a maioria de seus livros. Freud explica, mas não resolve. Freud fala em um de seus livros, mais de 400 vezes, a palavra doença, mas nenhuma - veja só - nenhuma vez menciona a palavra saúde. Portanto, Freud não ajuda.

Então, vamos seguir ainda um caminho racional, mas que nos traga mais possibilidades de atingir a mudança deste processo de sofrimento. O sofrimento tem como base a decepção e a resistência em entender, ou seja, não aceitar faz com que prolonguemos o sofrimento; mas se aceitarmos, as coisas podem mudar. Aceitar é uma salvação, pelo menos a metade dela; a outra, é a vontade de mudar. É como a fé: não adianta ter na garagem uma Ferrari se está sem gasolina e não sai da garagem; não vai adiantar nada. A gasolina é a vontade.

Mas, perceba que se a decepção nos faz sofrer, nos decepçionamos por que? Geralmente, porque as coisas não saem do nosso jeito, não aconteceram do jeito que imaginávamos. Então, o problema é que imaginávamos de um jeito e as coisas saíram de outro. A sua imaginação, o seu querer, estava baseado num conceito. Esse conceito, ou seja, essa regra que você colocou em sua vida, não foi satisfeita, não foi cumprida; ela se quebrou.

Então, o que percebemos é que tudo o que esteja contra os nossos conceitos, vão causar-nos sofrimento em proporções diferentes, conforme nossa crença. Por exemplo, se você se irrita com alguém, a quem você prestou ajuda e essa pessoa nem lhe disse "obrigado" no final: irá se magoar, pensando consigo mesmo "Eu fiz de tudo e nem ao menos essa pessoa agradeceu." No seu íntimo existe uma crença que diz: quando você auxiliar alguém, em troca, pelo menos, você receberá um agradecimento; se isso não ocorrer você se sentirá decepçionado com essa pessoa. Um exemplo simples mas que você pode colocar para muitas e muitas outras coisas.

Agora veja: as nossas crenças são a nossa integridade; elas não mudam, nós as cristalizamos; daí percebemos que o mundo muda, mas se elas continuarem fixas, vamos, então, sofrer. Elas são como amortecedores, criadas para nos fazer mais seguros e tranquilos, mas, por outro lado, elas podem causar sofrimento. O que fazer? Tentar, vagorosamente, descobrir qual o conceito que foi infringido por alguém, para você estar sofrendo assim.

Depois, veja, será que esse conceito não pode ser mudado? Será que não está na hora de amadurecermos essa crença? Cada crença que colocamos para dentro de nós é como se fosse um Juiz: ele pode inocentar ou incriminar. Portanto, cuidado com suas crenças, cuidado com aquilo em que você acredita. Temos um trabalho em CD chamado "Força para Vencer" que tenta, a todo custo, mostrar a falha de nossas crenças atuais e, de maneira mais madura, colocar outras crenças mais perto da realidade na qual vivemos. Esse trabalho auxilia a transformação que deve ocorrer lentamente, mas é um processo necessário para mudar a nossa percepção do mundo.

Um outro exemplo é falar sobre segurança. Queremos estar no controle de tudo, de todas as situações, por isso, caso isso não ocorra, sentimos medo; o novo causa medo, mas a grande realidade é que segurança não existe; a própria vida nos mostra isso, a única coisa de que temos certeza na vida é a morte; o restante segue uma lei universal chamada lei da impermanência. Querendo ou não, ela está presente em nossas vidas; portanto, mudar

conceitos para entendê-la, diminuirá o seu sofrimento futuro. Perceba isso.

Realize dentro de você uma observação a respeito de suas crenças e veja que muitas delas estão ainda muito imaturas, aprendidas há muito e muito tempo atrás; um aprendizado que vem dos pais, da religião, da sociedade e dos professores, assim como os provérbios populares. Por exemplo, "Quem madruga, Deus ajuda"; se isso fosse verdade, bóia-fria seria milionário; mas isso não acontece. Na verdade, quem madruga, ou seja, começa cedo por entender-se, realmente, Deus vai dar aquela força que precisamos; por isso, agora é com você.

Sua força interior pode vencer os conflitos! Acredite!

Existe uma luta muito grande no mundo, não somente no mundo externo, mas também no nosso mundo interior. Alguns filmes místicos mostram claramente a luta entre as forças do bem e do mal, filmes como Star Wars ou o Senhor dos Anéis, a sombra versus a luz. A princípio tudo isso pode parecer imaginação, mas tenha certeza de que não é. Embora repletos de uma simbologia a ser entendida, os filmes mostram exatamente o que está acontecendo nos dias de hoje.

Dentro de nós guardamos o lado positivo e o lado negativo e, em muitos casos de conflitos, o que está realmente ocorrendo é a batalha entre essas duas personalidades.

No nosso dia-a-dia acabamos por tentar aprender as lições da vida e de uma maneira ou outra fortalecer a nossa luz interior. Você pode perceber que existem forças conflitantes dentro de nós e elas estão presentes naqueles momentos de nossa vida onde nos encontramos fragilizados, como se estivessem nos testando. Naquele momento de conflito num relacionamento, por exemplo, existe uma voz tênue que tenta acalmá-lo e fazê-lo buscar o equilíbrio para que você resolva os seus problemas de uma forma ponderada; mas existe outra voz que grita insistentemente para que você resolva de uma maneira mais dura, impositora e decidida, causando precipitações e sofrimento.

Qual das vozes nós escutamos? Por estarmos ainda despreparados acabamos por ouvir a voz gritante; não conseguimos dar chance para a suave voz da paz e da concórdia chegar aos nossos ouvidos e, assim, nos debatemos em ilusões e dor. Mas o que fazer para ouvir aquela suave voz da certeza e do caminho real? Dar força a ela é o caminho.

Dar força ao bem é sintonizar-se com o bem, é preparar-se para uma percepção mais aguçada e estar vigilante, é saber discernir, para você ouvir o seu lado intuitivo é necessária muita calma, um aprendizado constante em dar prioridade ao que você está sentindo.

A mulher possui uma sensibilidade muito grande, cientificamente falando; a intuição é um processo de ligação dos hemisférios direito e esquerdo, de uma forma integral, através de um sistema denominado SAR. Nessa ligação, sutilmente a glândula pineal é ativada e o portal de nossa percepção modificado. É nesse instante que tudo parece ser mais claro, mas nítido e real; as respostas estão disponíveis de uma maneira sem ilusões e com mais assertividade. O oposto também ocorre quando não conseguimos ouvir as palavras da sutil intuição devido às nossas fortes mentalizações negativas, o que chamo de ruminções; a parte frontal de nosso cérebro está aquecido, em plena atividade, muitos porquês e poucas respostas, não há como ser assertivo. E mais: o lado sombra, o lado conflitante, os resquícios de nossa genética psicológica e espiritual não quer permitir esse desvelar, então, existe um aumento de nossas atividades cerebrais e começamos a ser mais e mais pessimistas. Nesse instante você se sente fraco, sem ânimo ou disposição, sem motivos para seguir adiante.

Se você está passando por esse processo, tenha certeza: o lado sombra está vencendo a batalha interior. Reverta essa situação com o positivismo, a busca pelo resgate de sua fé, da espiritualidade, de todas as coisas que possam elevar o seu lado emocional, a auto-estima, tudo que contribua para restabelecer a sua sintonia positiva: uma boa música, uma boa leitura, muita prece e muito esclarecimento. Essas são ferramentas que vão contribuir para levá-lo a um

caminho melhor de plena consciência e paz interior.
Acredite!

Lembre-se: sempre a força está com você, como dizem no filme Star Wars, mas de que adianta se você não sabe usá-la e nem a conhece? Portanto, desperte e fortaleça esse seu lado de luz e entre em contato com uma realidade que jamais teve acesso e que vai transformar a sua vida.

Dê uma chance a si mesmo!

Sei que você deve estar sofrendo nesse momento. Talvez uma perda emocional, talvez aflita por uma decisão que tenha que tomar ou tomou... Mas, preste bem atenção, esse sofrimento somente vai passar quando você der uma chance a si mesmo.

Na maioria das vezes, quando as coisas não dão certo, ou seja, quando não saem exatamente como queríamos, o que mais ocorre é a decepção, tristeza, a perda da força de viver, a angústia e a depressão. Tudo isso se instala quando, mais uma vez, você não dá uma chance a si mesmo. A chance de se permitir viver realmente, viver novas oportunidades, novos mistérios, novas conquistas, novas expectativas, num termo amplo: simplesmente viver!

Mas o que fazemos? Nós mesmos nos sabotamos, dizemos que está tudo mal, que o mundo está negro, que nossa vida não vale a pena ser vivida, que a angústia é enorme, o abismo é vasto, que não temos chance de sair desta etapa, que Deus não nos ama, que sofro porque sou desse jeito, dominador, insensível e neste exato momento você começa a levantar hipóteses infundadas de sua personalidade, levando-se mais uma vez à baixa-estima e à dor.

Pare! Respire fundo, suspire profundamente para que, de uma vez por todas, saia este péssimo astral. Veja comigo algo simples e racional. Somos mais ou menos 6 bilhões de pessoas no mundo e estamos crescendo. Você é uma pessoa que, para muitas outras, é especial. Existem, nesta vastidão de seres, pessoas com as quais você vai se relacionar, não importa se profissionalmente ou emocionalmente, mas pessoas irão entrar e sair de sua vida, pois afinal a própria vida é assim. Se neste momento você está se depreciando, está perdendo a chance de viver novas oportunidades, enquanto você fica neste estado de lamentação, o mundo continua girando... Não vai parar para você pegar os cacos portanto, você precisa mais do que nunca se importar com você, começar a fazer coisas boas a si mesmo, não ofertar lixo para si mesmo. Será que você merece sofrimento ou será que merece felicidade? A escolha que está fazendo agora é péssima; está negando e resistindo a determinadas situações: se entender, segue; se não entender, empaca. Será que não chegou a hora de entender e seguir adiante dando uma chance para si mesmo? Procure dar valor ao que sente, mas entenda o porquê de você estar se sentindo assim.

Num de meus atendimentos, uma jovem havia se separado de um namoro que perdurara 3 anos. Estava arrasada, assim como eu ou você ficaríamos, mas já havia muitos meses que ela estava desse jeito. Um período de luto é normal; prolongar-se esse período já é grave. Eu perguntei o que ela sentia, e ela respondeu que sentia muita falta do outro. Mas falta do quê? Ela pensou, pensou, pensou e, cabisbaixa, não respondeu; eu, então, disse: falta das brigas, dos desentendimentos, das discussões ou falta de ser admirada, notada, de ser uma pessoa especial?

Naquele instante ela percebeu que não era admirada, nem era notada como uma pessoa especial para ele; o namorado mal a compreendia, nem a tratava com respeito e ternura. Então, fiz nova pergunta: o que você quer para si mesma: felicidade ou sofrimento? Ela afirmou que queria felicidade mas, na verdade, esse encontro com a felicidade estava muito longe de acontecer; ela não queria dar uma chance a si mesma; estava cada vez mais se fechando, se sabotando, desprezando novas oportunidades, se enclausurando e morrendo lentamente.

Eu estava quase sem ferramentas para ressuscitá-la dos mortos, quando algo interessante ocorreu: uma de suas irmãs mais chegadas faleceu repentinamente de infarto. Isso lhe proporcionou uma dor insuportável mas, por outro lado, fez com que ela refletisse muito sobre a oportunidade de novamente viver e o tempo que ela havia perdido em sua vida; assim, uma das mudanças mais radicais ocorreu, como diz o ditado popular: uma mudança da água para o vinho. Talvez por ter percebido de uma maneira mais drástica que a vida é impermanente e que devemos viver o presente de uma maneira mais consciente e positiva, tenha causado um poderoso impacto nela. Não sei ao certo o quanto ela sofreu, mas sei que todo aquele acontecimento fez com que ela despertasse. Finalmente ela usou todas as ferramentas que eu tinha lhe oferecido, todas. Depois de um período ela estava mais fortalecida, viva e muito, mas muito mais madura.

Será que precisamos de lições tão duras para acordar e realmente viver? Não, não precisamos; o que necessitamos é apenas dar uma chance a nós mesmos de crescermos e vivermos de acordo com o que nós queremos. Por isso se você está aí, sem perspectivas, acorde, levante, planeje, crie, viva; esta fase certamente tem um significado. Você saberá ao certo qual, mas depois de entendê-lo faça de tudo para seguir adiante. Dê uma chance a si mesmo.

NÃO SEI O QUE FAZER!!

A primeira regra é não fazer. Há momentos em nossa vida que parece que estamos em uma encruzilhada: deparamos com dois caminhos diferentes. O que fazer? Nada.

Se nesse momento você tomar uma decisão, tenha certeza, irá se arrepender. Afinal, qualquer um dos dois caminhos que você escolher irá trazer arrependimento. Estamos fadados a isso. Perceba que quando você escolhe um caminho o outro deve ser abandonado e o abandono causa arrependimento. É natural! Mas, então, o que fazer?

O que nos segue constantemente é o arrependimento, e com o amadurecimento ele pode se atenuar mas, como você sabe, o amadurecimento demora para ocorrer. Nas grandes decisões devemos ponderar quanto a que caminho seguir, mas existe uma dica que pode ajuda-lo: a aprendi após muito sofrimento. O melhor caminho é aquele em que o arrependimento será menor. O mais interessante é que você vai precisar treinar a sua visão interior para distinguir as situações.

Às vezes precisamos renunciar desejos para depois, com a maturidade, não cairmos na armadilha da culpa. Pode ser estranho mas é real. Vou dar um exemplo, material e simples. Imagine-se em um plano de regime; você está obeso e precisa diminuir de peso; de repente passa em frente a uma doceria, vê uma bomba de chocolate, aquele quitute maravilhoso! Aí se instala a dúvida: comer ou não comer. Parece meio poético, mas não é. É o conflito. Se eu comer o doce, estarei rompendo minhas regras de emagrecimento; na verdade, não só ganharei peso, mas acabarei de arruinar minha vontade; o prazer pode ser grande e é de curta duração, mas o arrependimento será de longa duração, principalmente quando subir na balança; mas se eu não comer esse doce ficarei arrependido, porém a duração será menor, perceberei que venci o desejo e estou indo em frente. O que você prefere?

Muitas e muitas pessoas dirão que preferem o doce, ou seja, o símbolo do prazer, mas se sentirão arrependidas. É claro que surgirão muitas e boas desculpas como: o prazer é fundamental, há coisas na vida que não voltam, o que vale é o momento... essas desculpas maravilhosas, mas mesmo assim o arrependimento irá acompanhá-las.

Agora imagine essas escolhas no plano emocional: tomar uma decisão em ficar ou não com alguém que decididamente você percebe que não faz bem a você, mas o desejo é maior. O que

você faz? Fica ou não fica com a pessoa? Você já pode imaginar o restante da história.

Na verdade, existe um jeito especial de você entender o processo de arrependimento; é simples: faça o que quiser, mas pague o preço. A sua consciência é um bem precioso e divino; nela estão instalados todos os códigos de auto-sobrevivência e de auto-amor; cada vez que você não as obedece, irá sofrer. O interessante é que sabemos as nossas regras internas, mas queremos mudar o jogo, e aí acabamos por nos arrepender. Portanto, diante de uma tomada de decisão, tenha muita calma. Às vezes uma renúncia pode ser mais inteligente do que uma conquista. Tudo depende exclusivamente do caminho que você quer tomar. Uma coisa é certa: não se precipite em tomar uma decisão. A encruzilhada pode não existir mas sim, muitos e muitos caminhos; porém, a pressão do momento não está permitindo que você veja isso claramente. Acalme-se, respire fundo, converse com as pessoas certas e busque o seu caminho, você irá encontra-lo.

Por que não estamos de acordo conosco mesmos?

Muitas pessoas com as quais converso possuem os seus desacordos, ou seja, pensam de um jeito, agem de outro, criando conflito e sofrimento. Mas por que será que isso acontece?

Tentando relacionar alguns motivos deparei-me com as mais variadas situações. Muitas pessoas acreditam que os obstáculos à sua frente são o resultado do azar que se instalou temporariamente ou definitivamente em sua vida. Esta é a desculpa mais lamentável que existe; uma transferência de responsabilidade, porque geralmente quando surgem oportunidades à sua frente, elas têm medo de se arriscar, se sentem tão inseguras que não conseguem realizar nada e colocam a culpa mais uma vez nos outros. Porque não se escutam, deixam de lado a percepção sensível, a intuição; se algo diz: siga por esse caminho, é bem certo que ela seguirá por outro, e no final dirá: "Eu devia ter escutado aquela voz interior."

Existem ainda as pessoas que estão negando o que está acontecendo; sei que a negação é o primeiro sintoma de algo que não queremos aceitar e isso pode causar sofrimento intenso, pois estamos resistindo. Negar, negar e negar é mais fácil do que mudar. Na verdade, a maioria das pessoas que estão em desacordo consigo são justamente aquelas que não querem encarar a realidade. A realidade é a mesma para todos nós. Você pode comprovar vendo os mais variados artigos que existem por aqui, alguns simples, outros místicos, outros que podem ir além da imaginação, mas no fundo a realidade é a mesma, apenas o modo como cada um encara o fato é diferente.

Muitas pessoas me perguntam como encaro a realidade... Sempre comento sobre o sonho versus a realidade. Os sonhos são a fantasia da realidade; eu prefiro a realidade de uma maneira que possamos extrair uma força suprema para seguir adiante, primeiro entendendo os nossos erros para seguirmos fortalecidos. Não é fácil, mas vale a pena tentar. Em segundo lugar, dando valor à vida, ao simples, às coisas de que nos esquecemos a cada dia. Terceiro, simplesmente descomplicando.

Numa recente visita a um ente querido no Hospital, ele me disse sobre a negação daquele momento de dor, o que causou desespero e tristeza, mas percebeu que havia uma lição por trás de tudo isso: a lição da paciência. Na sua condição me falou sobre a fragilidade humana e a total falta de percepção de coisas simples da vida; um andar, falar, olhar, abraçar e qualquer outra necessidade fisiológica, percebidas apenas quando foi privado de algumas delas.

Parei e entendi que a cada dia renascemos, mas não nos damos conta disso. Que deveríamos aprender com nossos erros e tomar, às vezes, caminhos diferentes. Que sonhar é fantástico, é o impulso necessário para o que desejamos, mas que sonhar sem fazer nada é absolutamente frustrante. Que não devemos esperar tanto se não fazemos nada, que necessitamos

urgentemente colocarmo-nos de acordo com as nossas necessidades.

Por isso, pare! Pense, descomplique a sua vida, encaixe as peças, veja seu significado e siga adiante.

Esteja de acordo com você mesmo!

RELACIONAMENTOS DIFÍCEIS - O QUE FAZER ?

A maioria dos relacionamentos é difícil, mas a arte de se relacionar está baseada no entendimento mútuo, na compreensão das atitudes e principalmente no lapidar essencial da comunicação. Mas, no final, a coisa não é fácil mesmo. O relacionamento nos amadurece, eis a verdade.

O homem e a mulher são seres extremamente diferentes. Começando pelo lado fisiológico, existem as diferenças hormonais, e pode ter certeza, são grandes; o lado genético deve ser levado em conta; o cérebro, então, é um ponto em destaque: homens pensam de um jeito e mulheres de outro; as emoções são diferentes, pode ter certeza. A diferença é tão gritante que as diferenças de um homem para um macaco é de 3%; já a diferença de uma mulher para um homem chega a 6%.

Mas se focarmos nas diferenças cerebrais já entenderemos de antemão porque esses seres são tão diferentes. A mulher adora falar, pois uma das partes do cérebro que comanda a fala tem uma atividade acentuada, o que não ocorre no homem, por isso ele é tão calado.

Você pode comprovar isso com uma simples observação: quando criança, quem fala primeiro, o homem ou a mulher? Simples, não?! Alguns cientistas chegam a dizer que isso é evolucionário; eu até concordo que na Idade da Pedra, a mulher ficava em casa e tinha de cuidar da prole, enquanto o homem saía e ia caçar, buscar o alimento. Imagine se a mulher fosse junto para caçar? Certamente ele não pegaria nem um coelho, nem um peixe, pois a arte de caçar exigia silêncio. Até hoje sabemos, embora as mulheres sejam exímias pescadoras: em toda pescaria elas estão fora!

Mas o silêncio do homem é algo mais prejudicial, pois nos relacionamentos a comunicação é fundamental e parece que o homem ainda não aprendeu isso. Além da atividade verbal, temos outras zonas do cérebro que funcionam diferentes: a mulher é um ser emocional, o homem é um ser lógico; a mulher quer ser escutada, o homem já quer resolver problemas; até no sexo as coisas se complicam: a mulher quer o toque, a carícia - elas precisam ser amadas desse jeito - o homem já é visual, ele se esquece das preliminares e vai em frente - um ser visual só vê os adornos e sempre está afoito.

Mas podemos ir além: o homem é do tipo que, de épocas em épocas, se isola, fica quieto e é fácil para a mulher imaginar o pior; mas ele é assim mesmo, nem adianta você perguntar: "Você está bem? Aconteceu alguma coisa?" O homem jamais responderá a isso, você precisa confiar; ele sabe resolver as coisas por si; pelo menos ele vai tentar a seu modo, sempre!

O grande segredo para fortalecer um homem é definitivamente não querer muda-lo. Já a mulher se sente especial quando lembrada, quando entendida, compreendida e ouvida. Isso pode parecer difícil, mas não é. A mulher quer carinho, respeito e devoção, um mimo, um "eu te amo", um presente inesperado e muita atenção; isso faz milagres.

Lendo este artigo você pode até dizer: "Puxa, quantas diferenças! E como as coisas vão funcionar assim?" Os ingredientes especiais podem parecer muitos, mas o amor é a amálgama essencial dessa união; amor é carinho, atenção, devoção, confiança, admiração, aceitação e encorajamento. Quando realmente amamos o outro estamos dispostos a fazer de tudo para que sempre possamos nos entender, mesmo diante de tantas diferenças.

Busque entender essas diferenças, elas mostrarão estratégias de como lidar um com o outro, e isso enriquecerá a sua vida. O fundamento especial da união é justamente os dois fazerem um ao outro se sentirem especiais, mesmo diante dos defeitos.

Sempre digo: "Se você fez uma escolha, dê o máximo de si para melhorar a situação; esse é o primeiro passo para uma vida feliz." Mas hoje em dia, parece que as pessoas desistem muito fácil daquilo que escolheram ou optaram; buscam facilidades e depois caem na armadilha do sofrimento.

Vá com calma, pondere sempre. Eu sei, eu sei. Você vai me dizer, que sempre é você que faz tudo. Bem, além de você estar fazendo a sua parte, tenha certeza de uma coisa: você está crescendo mais e mais. Se o outro não quer participar desse crescimento, tudo bem! Uma hora esta criatura de Deus irá acordar.

Gratidão! Um poema que toca o coração.

Quando comecei minha jornada como palestrante, assisti uma palestra especial de um autor muito conhecido - Divaldo Franco - e, na finalização do tema, ele gentilmente enterneceu nossos corações com um poema de Amélia Rodrigues, que hoje trago aos seus olhos para elevá-lo e transmitir toda a paz e a força que precisamos ter para seguir adiante agradecendo ao Criador.

Muito obrigado, Senhor, pelo que me deste e pelo que me dás.

Muito obrigado pelo ar, pelo pão, pela paz.

Muito obrigado pela beleza que meus olhos notam na natureza,

Olhos que fitam o céu, a terra e o mar,

Que acompanham a ave ligeira que corre fagueira pelo céu de anil e se detém na terra verde salpicada de flores em tonalidades mil.

Muito obrigado, Senhor, porque posso ver meu amor.

Mas diante de minha visão detecto cegos que tropeçam na escuridão

Que andam na multidão e que choram na solidão.

Por eles oro e a ti imploro comiseração!

Porque sei que depois desta vida, na outra vida, eles também enxergarão.

Muito obrigado pelos ouvidos meus

Que me foram dados por Deus.

Ouvidos que ouvem o tamborilar da chuva no telheiro,

A melodia do vento nos ramos do salgueiro,

As lágrimas que vertem os olhos do mundo inteiro.

Ouvidos que ouvem a música do povo que desce do morro na praça a cantar,

A melodia dos imortais que a gente ouve uma vez e não esquece nunca mais,

A voz melodiosa, canora, melancólica do boiadeiro

E a dor que geme e que chora no coração do mundo inteiro.

Pela minha faculdade de ouvir, pelos surdos quero pedir-te,

Porque eu sei que depois dessa dor, no teu reino de amor, voltarão a sentir.

Muito obrigado pela minha voz

Mas também pela sua voz.

A voz que canta, que alfabetiza, que ilumina, que solfeja uma canção, que legisla.

Pela voz que emite a melodia de sua própria voz

Mas diante de minha melodia detecto, na Terra, os que sofrem de afazia.

Eles não cantam de noite, eles não falam de dia.

Oro por eles porque sei que, depois desta prova, na vida nova

Eles cantarão.

Obrigado pelas minhas mãos

Mas também pelas mãos que aram, que semeiam.

Mãos que agasalham,

Mãos de ternura,

Mãos que libertam da amargura,

Mãos que apertam mãos,
Mãos dos adeuses, de caridade e de solidariedade,
Mãos que escrevem poesias,
Mãos de cirurgia,
Mãos de sinfonia,
Mãos de psicografia,
Pelas mãos que atendem a velhice, a dor, o desamor,
Pelas mãos que no seio embalam o corpo de um filho alheio sem receio,
E pelos pés que me levam a andar, sem reclamar.
Muito obrigado, Senhor, porque posso caminhar.
Mas diante do meu corpo perfeito
Olho na Terra e encontro paralisados, maltratados, amputados, marcados, deformados.
Oro por eles
Porque sei que, depois desta expiação, na outra reencarnação
Eles também bailarão.
Obrigado, por fim, pelo meu lar.
É tão maravilhoso ter um lar!
Não é importante se esse lar é uma mansão ou uma favela, uma tapera, um ninho, um grabato
de dor, um bangalô, seja lá o que for...
Mas que, dentro dele, exista a figura do amor,
O amor de mãe ou de pai,
De mulher ou de marido,
De filho ou de irmão.
A presença de um amigo,
Alguém que nos dê a mão.
Pelo menos a companhia de um cão,
Porque é muito doloroso viver na solidão.
Mas se eu ninguém tiver para me amar,
Nem um teto para me agasalhar ou uma cama para repousar
Nem aí reclamarei.
Pelo contrário, cantarei!
Obrigado, Senhor, porque nasci!
Muito obrigado porque eu creio em ti
Pelo teu amor, obrigado Senhor!

Transformando a tristeza em alegria de viver!

Algumas pessoas sempre me dizem que quando se sentem tristes acabam mergulhando mais e mais na própria tristeza e se fixam nela, acabando por afogar-se em melancolia e no retorno ao passado. E me perguntam o que podem fazer para dissipar tanta tristeza.

Na verdade, podemos dissipar a tristeza buscando dentro de nós a alegria de viver. Mas como encontrá-la nesse momento? Pode parecer que é muito complicado e que exige muita força de vontade, mas não. Geralmente peço para as pessoas olharem para as coisas simples, coisas que estão ao nosso redor e às quais não damos o devido valor. Coisas como o computador onde você está lendo essas e muitas outras mensagens e, assim, podendo participar ativamente da mudança de atitude ou comportamento de alguém.

Você pode perceber que tem uma mãe e um pai que tanto o amam, enquanto muitos não têm. Pare, observe, abrace sua mãe, seu pai, seu filho, alguém especial, diga o quanto essa pessoa é importante para você... Faça isso!

Você tem olhos para apreciar a beleza do mundo, enquanto outros jazem na escuridão. Você pode perceber como é importante escutar e, assim, buscar novas amizades, compartilhar

histórias. Aprecie os momentos de ociosidade mas também o seu poder de criar. Veja como você está bem, cheio(a) de coisas especiais que o rodeiam, mas também de pessoas que se importam com você. Perceba que muitos não têm nem um teto para dormir e que adormecem sob o céu. Veja o quanto você tem de bom para doar.

Quando você perceber esses minúsculos, mas grandes detalhes da vida, tenho certeza que a tristeza irá embora. Compartilhe isso com alguém. Saber apreciar as pequenas coisas desperta em nós a felicidade de estarmos vivos, aqui e agora.

Qual o propósito disso tudo? Eis o grande mistério! Cabe a você desvendá-lo. Quem sabe se doando um pouco mais para aqueles que estão tristes? Viva! Eis a maneira simples de espantar qualquer coisa negativa de nossa vida! Mas não viva na superfície, pois a grande pérola se esconde na profundidade do oceano.

O DIREITO DE ESTAR TRISTE!

Nos dias de hoje parece que existe quase uma obsessão das pessoas por estarem sorridentes e felizes. É maravilhoso o perfil que nos impõem seguir. É como o otimista: sempre tem que estar sorrindo e, ainda por cima, se conformar com as situações e dizer que tudo vai dar certo. É um mundo cor-de-rosa, um mundo que vive ao lado da violência, dor, fome e miséria, mas tudo ainda em conto de fadas, enquanto estamos distantes da dor e do sofrimento. Mas, então, o que fazer diante da tristeza?

Aceitar ou lutar?

Nem um, nem outro. A tristeza é o polo oposto da alegria, uma irmã que não se identifica naquele momento com as situações que se determinam. Existem, nos livros de auto-ajuda, os ensinamentos para manter a arcada dentária sempre aberta, mostrando os dentes num sorriso patético e falso, numa busca pela felicidade que começa, não por aceitar e tentar mudar a realidade, mas por enfeitar um mundo o qual todos nós precisamos auxiliar em suas mudanças. Sentir tristeza não é uma emoção que devemos descartar, mas sentir a tristeza que nos ensina muito mais do que imaginamos; ela nos causa a introspecção, nos leva à nostalgia, a tentar entender porque pequenos detalhes fazem a diferença; é um estado do ser, um estado natural. Como humanos não podemos negar, apenas senti-la. Peço a você que se permita sentir a tristeza.

A única coisa que precisamos entender é que sendo um estado do espírito, a tristeza não pode apoderar-se de nosso ser, mas apenas fazer parte dele por algum tempo, pois quando caímos em tristeza profunda permitimos abrir brechas para as mais variadas formas de emoções que consomem o nosso ser por um período grande, nos tirando o poder de entender o quanto é necessário sentir emoções. Existem pessoas que sempre estão tristes e por isso perdem o sabor da vida; há pessoas que sempre estão alegres, mas certamente perdem o sabor de refletir sobre a profundidade de nossas emoções.

No funeral de um amigo, pude observar uma jovem que chorava compulsivamente; sua tristeza era enorme! Parecia que não era a tristeza apenas pela morte de um amigo, mas pela morte de todos os amigos, pais e parentes, que ela havia camuflado, represado por tanto tempo e agora decidia chorar por todos. Mas no mesmo recinto havia aquele que contava piada e ria, até parecia desrespeitoso; era certamente a fuga por não entender o sentimento da tristeza, por não reconhecer a emoção da perda e da dor. É comum ver pessoas que parecem desinibidas, positivistas, rindo do nada, para nada e, no fim, não passam de pessoas que encobrem outros sentimentos. Assim como as pessoas que são consideradas de personalidade forte, as donas da situação: parecem fortes, firmes, mas escondem um lado frágil que muitas vezes é colocado em ação em momentos de desespero.

Por isso não infrinja a regra número um das emoções: sinta-as, não seja negativo ou positivo, comprometa-se apenas em sentir e observar, não se apegue à emoção, mas permita-se, como ser humano, ser gente, apenas gente, como qualquer outro. Nós não estamos aqui para sermos heróis, mas para sermos seres humanos. Não estamos aqui para sermos anjos, apenas homens e mulheres. Não estamos aqui para sermos reis ou rainhas, apenas gente.

Quando observamos a tristeza começamos a entender os seus mecanismos e começamos a desenvolver a paciência de escutar alguém que passa por algo que também nos atingiu. Estamos definitivamente a serviço de nos transformarmos em pessoas melhores, isso já é o essencial.

UM DIÁLOGO SOBRE O AMOR

Recebi uma cliente muito deprimida, com desânimo à flor da pele, por assim dizer. No começo da terapia já percebi a dificuldade nítida e forte de se expressar; aos poucos, com muito esforço e muita paciência fomos remontando sua história que, na verdade, poderia ser a história de muitas pessoas.

Atualmente separada (já há dois anos), com o passar deste período de sombras não se desligava dos acontecimentos e a dor, o vazio e a tristeza tomavam conta de sua alma. Percebi que, não somente sua mente estava agitada e em desequilíbrio, mas o seu corpo agora sentia as mensagens da dor emocional: tinha dores de cabeça freqüentes, intestino preso, dores nas costas, insônia e agitação diárias, inclusive com taquicardia, um dos sintomas da ansiedade. O espírito também reclamava: toda a fé se escoava e certamente para ela Deus estava distante; ela dizia que Deus a abandonara.

Começamos por trabalhar a auto-estima, aos poucos, enfocando a importância do corpo, regularizando a alimentação, o sono, a digestão, incluindo exercícios de respiração. Junto a isto fizemos uma faxina mental, tentando, a todo custo, libertar o lixo que ela mesma colocou para dentro de casa, dentro de sua mente. Estreitamos os laços de fé e ligação com o criador em busca de forças para seguir adiante. Numa de nossas conversas pudemos mudar conceitos e validar novos sentimentos e valores. Perguntei sobre o que sentia a respeito do ex-marido e ela disse que o amava ainda; perguntei se este sentimento ainda perdurava mesmo depois de tudo o que ele fez para ela, e que ela colocasse em reflexão as outras situações anteriores, e mesmo assim ela disse que o amava.

Parecia um ponto incontestável. Perguntei, então, o que ela queria fazer; e ela disse que, além de amor, sentia muita raiva dele, que queria que ele aprendesse uma dura lição. Foi então que percebi que amor e raiva são coisas que não se encaixavam. Ela disse que queria que ele fosse do jeito dela. Percebi que amor e egoísmo também não se encaixavam. Perguntei se ela tinha respeito por si, e ela me disse que sim, mas afirmou que mesmo depois de tudo o que ele fizera para ela, tentaria mais uma vez e talvez mais outra. Percebi que amor e auto-respeito deveriam andar juntos, mas isso não ocorria. No final expliquei que o amor deve começar por nós mesmos, que devemos aceitar aquilo que faz bem a nós mesmos; devemos aceitar a felicidade, coisas que nos elevam; e perguntei se ela poderia dar tudo isso a si mesma. Ela disse que sim e fiz a mesma colocação, mas agora em relação ao ex-marido: será que ele poderia dar tudo isso a ela? Ela parou, refletiu, uma lágrima escorreu de seus olhos e, suavemente, uma palavra em tom baixo saiu de sua boca: "Não!" Um simples não; justo, certo e verdadeiro. Ele não poderia dar isso a ela, pois, na verdade, se ela mesma não conseguia dar nada a si mesma, como ele poderia dar algo assim?

Você pode me perguntar: e como você soube que ela não conseguia e nunca conseguiu dar nada a si mesma? Pelo simples fato de sempre ter colocado no outro a responsabilidade de fazê-la feliz; de sempre ter olhado para o outro, nunca para si; de sempre ter colocado muitas e

muitas pessoas em primeiro lugar, e por último si mesma; por ter perdido o auto-respeito, o respeito às coisas que amava, por sempre renunciar à própria vida, aos seus desejos em prol dos outros, sempre criando a imagem de forte ou certinha, tentando, por assim dizer, dominar a situação.

Estávamos em uma situação delicada. Aquele simples "não" acabara de remetê-la a um mundo novo, talvez frio, mas real, onde ela precisaria renascer, mudar e começar a viver. Ela tinha entendido que estava distante de si mesma, que sempre se abandonara, e que o outro não poderia fazê-la feliz; ela precisaria fazer este esforço por si só, ela com ela mesma. Percebeu que não era amor o que sentia, mas uma armadilha da decepção e da frustração; que seria mais fácil apagar, naquele momento, o passado e recomeçar; mas o passado poderia assustá-la a vida toda.

É claro que quando estamos nos relacionando não entregamos a função de nos fazer felizes à outra pessoa, mas juntos, dividimos esta cumplicidade de uma maneira ponderada. Muitas pessoas dizem que quem vai me fazer feliz serei somente eu, mas, cá para nós, sabemos que isso não é uma verdade maior. O relacionamento é um processo de simbiose. Quando renunciamos a certas coisas é para doar felicidade, mas quando renunciamos sempre, obviamente estamos atraindo a infelicidade para todo o relacionamento.

Após algumas semanas aquela jovem estava com outro semblante. Não que a mudança tenha sido radical, mas ela começara a entender que o palco das ilusões iria somente atrair mais e mais dor. Fazia parte de meus planos tentar fazê-la entender sobre a necessidade do perdão. Não do esquecimento, pois afinal isso é impossível, mas perdoar é entender e seguir adiante; esquecer é como se fosse fazer uma lobotomia, e isso não seria possível. Perdoar, como dizem, é lembrar-se do ocorrido, mas dar um outro significado a ele, é claro, através da compreensão.

Mas para realizar o perdão não demorou tanto como eu imaginava; agora ela, fortalecida em auto-estima, compreensão e amor, começou a se relacionar com outra pessoa; a alegria e as novas sensações invadiram seu ser e deram lugar à expansão do amor. Logo o entendimento de que o relacionamento anterior era passado se concretizou, pois percebeu que esse novo relacionamento estava repleto de novas possibilidades, coisas concretas e um novo renascer. Muitas outras vezes pudemos falar sobre amor, perdão, motivação e vida. Ela definitivamente cresceu e eu estava lá como testemunha.

Num dia desses, numa dessas incursões a um shopping, pude ver aquela jovem com seu parceiro, feliz e sorridente, carregando no colo uma bela criança, com um sorriso saudável, símbolo de um renascimento constante em nossas vidas; símbolo de que tudo muda, tudo se encaixa quando temos o poder de encarar as situações de uma maneira madura; assim é a vida humana.

Por isso quando você estiver naquela situação de desespero, a coisa mais importante a ponderar é sobre o seu auto-amor, o seu auto-respeito, a sua união com o Divino; conversar, ser ouvida e assim rumar para novas experiências, fortalecida e cheia de vida.

POR QUE MUDAR É TÃO DIFÍCIL?

Essa é uma das perguntas mais simples de se responder, mas vamos a uma metáfora. Você algum dia deve ter realizado uma reforma em sua casa, uma pintura, uma massa corrida... isso, qualquer pessoa faz com o decorrer do tempo. Aliás, é inevitável, pois as paredes sujam, às vezes trincam, cai um pedaço do gesso, você quer mudar um muro, refazer o piso ou o azulejo que descolou e lá vem a reforma; junto com ela todo o incomodo, pó, bagunça, cimento, fica uma perfeita desordem; isso também acontece em nossa vida quando paramos e começamos a perceber as coisas que precisamos mudar. Dá até desânimo e, assim, vamos empurrando, dia

após dia. Os defeitos, então, vão crescendo mais e mais, igual àquela história que contei da mandioca em um dos meus artigos anteriores: a raiz vai ficando, entrando e se expandindo e você sabe que precisa reformar-se, mas de repente o inevitável acontece e as coisas têm que ser feitas às pressas.

E quando as coisas são feitas às pressas - não que não tenhamos tempo para isso - a dor parece ser maior, afinal tudo que é feito aos poucos e planejadamente é bem melhor. Comparando com a reforma da casa, é como se você comprasse primeiro o piso, depois o cimento, as tintas, tudo aos poucos, observando o melhor orçamento; e de repente está tudo organizado; mas quando é tudo de última hora, é dor de cabeça.

Por isso eu sempre digo: antes da dor de cabeça aparecer, vá planejando aos poucos a sua reforma interior; não é necessário nada de imediato. Geralmente faço assim: vou assistir uma palestra sobre um tema que acredito ser importante; começo a ler um livro sobre determinado ponto que vejo que tenho que mudar; converso mais freqüentemente com pessoas que passaram por mudanças na vida; compro CDs, DVDs, vou me munindo de ferramentas para, quando chegar o momento, estar disposto a realizar as mudanças necessárias.

O processo de prevenção é muito importante. Se você tem filho, compre um livro sobre como educar; se você tem medo, compre um CD para você se entender melhor; se é mal-humorado, pessimista, invista lendo mais, se conhecendo, aos poucos; se você tem problemas no relacionamento prepare-se, às vezes, um artigo em uma revista, uma palavra, uma visita a uma igreja, assistir uma palestra, tomar um passe, um reiki, pode reforçar a sua decisão de mudar. Mas faça algo, não espere o pior vir a ocorrer.

Quando estamos acomodados é justamente quando as coisas nos tomam de surpresa, portanto, acredite, o mundo tem muita coisa boa para lhe ofertar.

Se você pensa ao contrário perceberá que a dor será maior pois, afinal, a consciência não se elevou. Tem muita gente que me diz que não tem dinheiro para investir, mas compra um sapato caríssimo, uma roupa de marca mais cara ainda, sai todo o fim de semana e gasta mais e mais e se esquece de alguém mais importante ainda: ela mesma!

Em nosso site temos artigos para elevar o pensamento, e-books grátis todos os meses, apostilas, cursos grátis de autoconhecimento, uma rádio de músicas new age para mudar a sua vibração energética e emocional, sorteio de CDs, mensagens, audios de mensagens grátis, um espaço terapêutico para que possamos auxiliar nesse processo, um espaço reservado a você para se soltar e crescer e indicações de livros de ótimo perfil, CDs variados com preciosas ferramentas de auxílio e muito mais. E estamos sempre esperando por você, mas entenda que na reforma tudo depende de você. Não adie o compromisso de você com você mesmo!

FALANDO COM DEUS

Uma das minhas grandes preocupações em relação ao desenvolvimento de ferramentas que definitivamente auxiliem as pessoas em seus processos de evolução, é justamente utilizar o enfoque de que cada criatura humana possui seus potenciais e suas limitações. Explorar os seus potenciais é imprescindível e entender os seus defeitos é a parte do conhecimento de si que gera armas de combate a processos como depressão, medos, desânimo e inseguranças.

Hoje, com o advento constante da decadência do poder de se relacionar, o homem parece que a cada dia se isola mais, evitando a solução de problemas e de uma forma inconsciente está voltando às suas raízes, ou seja, à caverna. Mas com o passar dos anos processos são criados para dar força e sustentação à raça humana em se estabelecer diante do Universo com o direito de ser feliz, e os relacionamentos vêm se tornando desafios nos quais muitos estão com propostas de auxiliar e é nesse meio todo que surge o poder da auto-ajuda, demonstrando que o homem tem todas as chaves, ou seja, todas as respostas dentro de si mesmo e que pode muito bem despertar a glória e o poder latentes rumo à sua felicidade.

Seria bom se tudo dependesse exclusivamente de nós, mas esquecemo-nos que a auto-ajuda não providencia milagres; o despertar de nossos potenciais pode criar a armadilha do egoísmo, do orgulho e da vaidade e sucumbirmos ao poder; assim, diante dessa situação esquecemos de algo de maior valor. Mas o que será?

Num dos trabalhos que realizamos sobre mentalização, com o qual obtive inúmeros êxitos - inclusive comigo mesmo - expressamos um apanhado de frases de forte impacto, que têm o poder de reforçar o positivismo de nosso cérebro e assim elevar os pensamentos rumo ao sucesso; numa dessas frases o poder de algo maior é evidenciado. Acompanhe comigo um pequeno trecho:

Eu posso.

Eu quero,

e eu vou conseguir,

e eu consigo com a ajuda de Deus.

As três primeiras frases fazem parte do sistema de auto-ajuda, fornecer força e determinação no auxílio de eliminar as suas limitações, gerando confiança, vontade e força; mas o grande problema da auto-ajuda é que ela pára por aí. A inserção da frase seguinte vem complementar a idéia suprema das leis do Universo: "e eu consigo com a ajuda de Deus"; costumo dizer que a auto-ajuda por si só não tem poder, mas quando unida à "ALTO-ajuda" ou seja a ajuda que vem do alto, aí sim as coisas funcionam.

Nada em sua vida vai funcionar mesmo que você seja a pessoa mais positiva do mundo, se não tiver fé; uma fé que não só vem de você (o que eu chamo: tudo posso), mas uma fé que faz você entender a vida, a fé na vida e a fé em Deus, o Criador. O processo de amadurecimento do ser humano está baseado nessa tênue ligação: o Você, a Vida e Deus; quando você perceber isso, aí sim as coisas podem começar a funcionar.

Para muitas pessoas Deus é aquele ser que se culpa quando está dando tudo errado, ou aquela força mágica para resolver seus problemas de uma hora para outra, e no fim de cada dia, bem lá no fim da jornada, quando estamos todos cansados, ainda temos a coragem hipócrita de lembrar de Deus e ainda por cima pedir e pedir.

Não é interessante, mesmo que você tenha uma biblioteca repleta de livros de estímulo, amor e vida, se você não tiver Deus em seu coração de nada vai adiantar; quem tem Deus dentro do coração não teme a morte, não teme a vida, não tem depressão, nem ansiedade. O grande mal do século não são as doenças psicológicas; elas são efeitos; a causa é justamente a falta de fé, a percepção estreita em relação a Deus e ao Universo.

Por um momento pare, olhe ao seu redor, sua vida, o que você tem feito dela. Uma história? De que? De dor, sofrimento, drama? É isso que Deus quer para você? Impossível!!!

Comece hoje mesmo a estreitar os laços com o criador, através da oração, da fé e do amor, de entender que temos todas as potencialidade dentro de nós, mas que sozinhos nesta jornada infinita não poderemos trilhar; precisamos saber para onde ir, para que ir e ter a certeza de que a força está conosco, a força divina. Não se esqueça: pare por um minuto, não fique falando e falando, pedindo e pedindo; apenas pare e dê uma chance de Deus falar com você.

Porque meus relacionamentos são sempre complicados ?

Em um dos meus cursos sobre perda emocional, uma de minhas alunas perguntou por que os seus relacionamentos sempre são complicados, difíceis e geralmente terminam de maneira

conturbada.

Ela descreveu toda a anatomia do problema que se repete constantemente, eu com o tempo percebi que isso não acontecia somente com ela, mas sim, com muito mais pessoas do que eu mesmo poderia imaginar.

Aprofundei-me nesse tema e percebi definitivamente a origem deste problema.

Quando tudo parece repetir, os mesmos problemas e as mesmas indecisões, verifiquei que quem está realizando esse mesmo padrão: somos nós mesmos.

Geralmente nos afastamos desta conclusão e preferimos nos vitimizar, assim parece mais simples e deixamos de perceber que esses relacionamentos parecem testes e que estamos fadados a repeti-los, pois não mudamos de padrão, ou seja, é sempre a mesma coisa, a mesma atitude.

Você pode estar sempre exigindo, mandando, sendo carente, infantil, inseguro(a), ciumento(a), negativo(a) e isso sempre se repete, mas ainda você não percebeu.

Obviamente o que está promovendo essa complicação toda é justamente a falta de maturidade em determinado aspecto no relacionamento, uma forma mais adulta de encarar a situação, às vezes com medo de mais uma vez ocorrer a separação, acabamos por nos acomodar emocionalmente e até a aceitar determinadas situações, mas o inevitável irá ocorrer.

O ideal é tentar descobrir o que não está funcionando na relação, e saber como mudar esse aspecto.

Minha aluna disse que a maioria de seus relacionamentos já começava complicada, alguns eram casados, outros tinham problemas com a família e em outros casos a pessoa era infiel, imatura e muito infantil; essas tendências se tornaram interessantes, na maioria dos casos ela mesma procurou esses relacionamentos não como uma forma de afetividade, mas sim preocupada em resolver os problemas do outro e daí se comprometendo emocionalmente. É o que chamo de síndrome da mãezona, a pessoa quer auxiliar, ajudar, dar de si, e no fim acaba confundindo as coisas, mas existem outras possibilidades, existem pessoas que buscam parceiros que são exatamente como ela mesma, isso pode parecer estranho, mas não é, inúmeros pacientes dos quais recebo seus relatos demonstram que a sintonia é muito grande entre eles, geralmente de ordem comportamental, os opostos nesse caso não se atraem, mas sim as pessoas que têm a mesma sintonia, por isso muitos relacionamentos acabam sendo desastrosos se você primeiramente não cuidar bem de si, não estiver com seus projetos pessoais delimitados, sem harmonia e sem contato com as suas escolhas.

Pense bem, como começou o seu relacionamento?

- Mal.

Esse pode ser o principio do desamor que depois se instalou.

Começou de outra maneira, como ?

- Complicado.

Este também pode ser outro jeito das coisas não funcionarem.

Começou quando você estava na pior?

- Sim.

Bem, esse é o meio infalível das coisas não funcionarem.

Não existem padrões concretos, mas quando as repetições ocorrem, tenha certeza:

Algo que você vem fazendo não está certo.

Pode ser o começo, pode ser o meio do relacionamento, quando você se torna: exigente, dominador(a) ou ciumento(a).

Tudo está exclusivamente dependendo de como estão funcionando esses padrões, e pode ter certeza eles irão gerar muito sofrimento, até o momento em que você perceber que deve mudar os seus conceitos, as suas atitudes, aprender a se amar e depois seguir adiante.

Uma de minhas pacientes tinha um comportamento repetitivo, e sempre estava fadada a se decepcionar em seus relacionamentos, primeiro ela idealizava o homem perfeito, depois fazia de tudo para mudar o parceiro.

Final da situação: catastrófico.

Uma outra paciente sempre tinha parceiros imaturos, sempre estavam distantes e isolados, com problemas emocionais, gerando conflitos; ela inconscientemente adorava isso, assim ela podia fazer o papel de mãe dominadora.

Final da situação: catastrófico.

Mais uma paciente, agora com aparentes relacionamentos satisfatórios, mas no meio da trajetória tudo simplesmente acabava mal.

Problema: ciúmes.

São inúmeros casos de relacionamentos desastrosos e repetitivos, mas tudo isso tem uma origem, a atitude que se repete.

Você quer sair desse caminho de rato, então que tal mudar definitivamente... observe bem, tente a todo custo entender o que aconteceu, qual o fator e vamos trabalhá-lo, ferramentas sempre existem, mas depende de nossa vontade de poder consertar as coisas.

MOTIVE A SUA VIDA - ALCANCE O SUCESSO ESPIRITUAL

MOTIVAÇÃO

Qual o seu motivo para seguir adiante?

Qual o seu motivo de agir?

Isso é motivação.

Se você não sabe aonde quer chegar, qualquer lugar serve.

Certo?

Errado, todas as pessoas estão simplesmente sem direção.

Você pode olhar ao seu redor, veja o mundo como parece estar de cabeça para baixo.

Mas você precisa de uma direção.

Como eu sei que você precisa de uma direção?

Bem, quando você chegar aos 35 a 40 anos de idade , você vai sentir algo que eu chamo de Vazio Interior, é uma lacuna em alguns, em outros um abismo.

É a falta de uma direção.

Eu vou te ofertar hoje algo que vai fazer você pensar sobre o seu caminho, a sua direção.

Eu vou te ofertar uma bússola.

Ela sempre aponta para o Norte.

Ela é a direção.

Lá estará toda a sua motivação, seu motivo para seguir adiante.

Você pode até esmorecer, mas isso será normal, com o tempo você vai ganhando forças para seguir de cabeça em pé, agüentando críticas ou desafios.

Isso aconteceu comigo e acontece com qualquer outro ser humano.

Parecem testes que quer medir o quanto você esta preparado para a sua conquista.

Bem, o norte de sua bússola é o seu IDEAL, se você tiver o amor pelo Ideal, você irá seguir firme e forte, convencido do sucesso a sua frente.

Mas o que é um ideal?

O ideal é algo que vem de uma convicção inabalável.

Geralmente para colocar força num ideal precisamos descobrir o que fazemos de bom em nossa vida, eu posso até fornecer alguns exemplos.

Em nosso curso sobre auto-estima, falamos muito sobre os ideais, uma senhora me disse que ela não tinha nenhuma aptidão, que era uma pessoa comum, eu ouvi e lhe perguntei se ela era filha de Deus, ela bem que mais rápido respondeu que sim, então lhe disse que se ela era filha de Deus, algo de bom existia dentro dela, que Deus sempre coloca uma semente dentro de nós para florescer no mundo, para auxiliar o mundo a melhorar e evoluir, eu lhe disse que a única aptidão que lhe vinha à cabeça era ouvir, o que ela fazia muito bem, ouvir além de ser uma característica impar é também uma caridade, eu pedi a ela que analisasse o fato de como usar este poder em auxilio aos outros, aos 65 anos esta senhora fez um curso de terapia e hoje é uma das melhores conselheiras em uma instituição de dependentes químicos, uma outra aluna

me disse que a única característica que ela possuía era ser atenciosa e muito carinhosa, hoje ela trabalha em uma casa de repouso, dando amor e atenção a pessoas que realmente necessitam, outra aluna me falou de seu Dom de se comunicar com as pessoas, mas ela era uma senhora doméstica que nunca trabalhou hoje ela é uma das melhores representantes de uma escola ligada à área de saúde, pode parecer incrível, mas convencer as pessoas que elas tem um dom e esse Dom precisa ser despertado para rumar a um Ideal é uma das mais lindas missões das pessoas motivadoras, já cheguei a encontrar uma aluna que no curso me disse que a única coisa de bom nela era a de saber orar com convicção, após elevar a sua estima, hoje ela vai de hospital em hospital auxiliando as pessoas nos momentos de dificuldades, de suas doenças, orando, contando histórias poderosas, dando o melhor de si.

Mas me diga, Qual é o seu Ideal?

Você não sabe?

Que tal descobrir aquilo que você tem de melhor para ofertar ao mundo?

Tenho certeza que você tem um dom maravilhoso, coloca-lo em prático é realizar uma obra divina, pense nisto.

Diante dessa proposta você estará realizando uma verdadeira obra espiritual, tenha certeza!

OS PERIGOS DA AUTO-AJUDA e da AUTO-ESTIMA !!!!!

Eu gostaria de fazer uma pergunta especial a você.

Quem é a pessoa mais especial na vida para você?

Bem, as respostas podem ser variadas, mas uma delas é a mais importante neste momento.

Há quem diga que são seus filhos, pais, esposo ou esposa, um namorado ou algo assim, e se esquecem da pessoa mais importante do mundo, você mesmo.

Mas será que você é a pessoa mais importante no mundo?

Claro!

Sentir-se como uma peça fundamental no Universo é perceber definitivamente o seu valor diante da criação, mas tem gente que exagera.

Em um curso que ministrei sobre auto-estima, ou seja, o auto-amor, realizei essa pergunta logo no primeiro dia, as respostas foram variadas, cerca de 70% responderam que eram outras pessoas e os 30% restante responderam de boca cheia que eram elas mesmas. Parabéns era isso que eu podia dizer no momento.

Mas no decorrer do curso percebi que aquele seleto grupo de pessoas que responderam que a pessoa mais importante eram elas mesmas, sentiam-se com menos estima que o outro grupo, eram pessoas egoístas e profundamente desgostosas com a vida, aquela resposta nada mais era do que uma couraça para mostrar que elas se importavam consigo mesma, porém continuavam a fazer tudo de mal a si mesmas e agora com os outros, eram pessoas egoístas e amargas.

A auto-ajuda e os conceitos de auto-estima promoveram uma melhora profunda nos padrões das pessoas que possuem baixa estima, mas radicalmente as transformaram em pessoas egoísta, orgulhosas e presunçosas.

O incentivo em programas de televisão onde aparecem os conselheiros que zelam em demonstrar que a pessoa mais importante da vida é ela mesma, que elas têm o direito de passar de trator em cima de qualquer outra pessoa e de qualquer outro sentimento, dizem que o que importa é apenas você, contribuem poderosamente para destruir a capacidade de nos relacionar.

Mas porque o excesso de autoconfiança levam as pessoas a serem egoístas e o que é egoísmo?

Quando falo de auto-estima, eu busco a figura do auto-amor, que nós temos de amar em primeiro lugar a nós mesmos, ou seja, fazer as coisas de acordo com o nosso código de conduta, o que as pessoas não fazem, muitas das pessoas pensam de um jeito, mas sente-se obrigadas a fazer o oposto, isso gera conflito com seus princípios fundamentais, eu digo que o amor tem de começar por ela, até ai tudo bem, mas existe um detalhe que as pessoas esquecem-se de dizer, se esse amor que começa por você simplesmente parar em você, ai sim nós temos o egoísmo, e é isso que acontece hoje em dia, elas gritam: VIVA os meus sentimentos e que exploda o mundo, o que vale são meus desejos.

Primeiro que isso é completamente absurdo, pois em realidade vivemos em sociedade, estamos

aprendendo a nos relacionar, afinal saímos das cavernas há pouco tempo, segundo que o amor que para em si mesmo só tem o poder de causar dor e egoísmo, o que eu chamo de um dos grandes gigantes da alma, o mesmo amor que temos por nós deve ser enviado a muitas outras pessoas, não somente a pessoas exclusivas, sendo assim temos o verdadeiro fluxo de amor, motivação e felicidade.

No final temos dois grupos de pessoas, talvez três, o primeiro grupo repleto de pessoas de baixa estima, que não se amam, tem seus medos, são inseguros, mas tem tudo para re-estabelecerem de uma maneira saudável e segura o equilíbrio fundamental para uma vida melhor.

Já o segundo grupo é repleto de pessoas egoístas, que acham lindo dizer que elas são as pessoas mais especiais do mundo, estão no outro extremo, não demonstram, mas são orgulhosas, vaidosas e plenamente inseguras, se acham independentes, a tendência para a harmonia deste grupo é de passar por experiências duras na vida com a finalidade de lapidarem essa presunção e desarmonia interior.

O terceiro grupo já é o mais ponderado, mas quase que inexistente, são pessoas de bom senso, sabem que tem qualidades e defeitos, se amam o suficiente para doar a todos esse amor maduro, praticam a arte de viver de uma forma plena, são inseguras, mas aprendem com as experiências da vida e seguem em frente amadurecendo, estão de acordo com as leis universais, entendem o seu papel, ouvem as suas prioridades, mas também a dos outros.

Eu não sei a que grupo você pertence, mas tenha certeza de uma coisa, nós podemos fazer de tudo para estarmos no terceiro grupo, amar o Eu, amar o você e amar a nós, estar feliz, e doar esse amor e felicidade aos outros ao nosso redor, compartilhar.

Quando perguntarem a você sobre quem é a pessoa mais importante no mundo, reflita, pense se é realmente você, se for diga: EU mesma, mas sei compartilhar o meu amor com os outros.

Sei que tem muitas pessoas que não estarão de acordo com esse artigo, esses são do segundo grupo, mas o que me importa é você do primeiro grupo, o outro o Universo mesmo se incumbirá de reformá-los, mas afinal o que podemos fazer para resgatar o amor por nós mesmos?

A primeira coisa a fazer é silenciar a mente e começar de uma vez por todas dar valor as suas prioridades, as suas necessidades, vou dar um exemplo bem superficial de como funciona.

Vamos supor que você esta querendo mudar, e que uma de suas necessidades hoje seja, por exemplo, ir a uma doceria e comprar um doce para você, sentar-se e tomar um suco, tranqüila, era uma vontade sua que estava guardada há tanto tempo, algo tão simples, mas que você nunca se deu, você esta atendendo a uma necessidade básica, mas nessa doceria você percebe que tem outros bolos que seu filho, pai, marido, gostaria também, então você pede alguns pedaços e leva-os para casa, chega feliz em casa afinal você fez algo por você, mas leva consigo a sua felicidade, ofertando um pouco dela aos outros, eles se sentirão importantes, foram lembrados, quando fazemos isso uma vez, duas, três, as pessoas percebem o quanto isso faz diferença e começam a praticar esse ritual também.

Pode ser um exemplo básico, mas ele se estende a muitas outras coisas que você pode fazer, é só usar muita de sua criatividade, eu particularmente utilizo este sistema e me sinto muito bem e tenho certeza que as pessoas também se sentem, elas se sentem especiais.

Mas quando alguém fez isso por você? E quando você fez isso por alguém?

Ai esta o problema, mas também a solução.

Comece a cuidar mais de você e você vai ser pega cuidando mais do outro, aquele outro grupo de egoístas querem apenas cuidar de si, se distanciam e com o tempo percebem o erro que estão cometendo, afastando pessoas e o amor a si mesmas.

Na verdade existem mil e uma dicas sobre como praticar o auto-amor sem cair na armadilha do orgulho, da presunção e do egoísmo, qualquer duvida escreva para nós (terapia@valzacchi.com.br), a solução esta em suas mãos.

Ascensão Espiritual, de elevador...

Certa vez fui a São Paulo dar uma palestra sobre relacionamento. O auditório repleto de pessoas. Foram duas horas de demonstração de como é possível simplificar as coisas e se

relacionar de uma maneira saudável.

Bem, naquele dia estávamos vendendo os nossos CDs, quando uma senhora chegou até mim, agradeceu a palestra, disse que estava muito satisfeita e que tudo o que eu disse caía certinho para... o seu marido!

A pausa que ela deu para falar "o seu marido" me deixou em expectativa. Quando eu ouvi a palavra marido, ao invés de PARA MIM, eu simplesmente percebi que a palestra foi um fiasco. Como alguém podia interpretar tudo que disse para o outro e não para ela mesma?

Mas isso não foi a primeira vez, mesmo com algumas estratégias para mostrar as pessoas que elas estão nesse momento na palestra porque são elas que precisam ouvir. Vez ou outra acontecia algo do gênero.

O que poderia ser?

A criatura humana possui um dos maiores gigantes que bloqueiam a nossa evolução: o orgulho.

Ninguém admite estar errado, todo mundo quer ser o certinho, o maravilhoso.

É tão bonito, mas nada verdadeiro.

Se as coisas acontecem para nós e não para o outro é porque nós precisamos dessa lição.

Se eu fui na palestra e ouvi tudo isso é porque eu preciso ouvir; o outro até talvez precise, mas não chegou a sua hora. É como se eu falasse de física quântica a um rapaz de 14 anos. Seria quase impossível dele entender.

A hora é nossa, o momento é nosso! Precisamos perceber isso.

Em um outro evento numa empresa, dei uma palestra sobre controle emocional. As pessoas realmente gostaram pois de 6 em 6 meses eles pedem para que eu volte com outro tema. Levamos nossos CDs para vender. São pessoas executivas com grande gabarito de inteligência, mas muito orgulhosos. As vendas são simplesmente altíssimas, mas imagine por quê?

Porque todos os CDs são para presentear: os pais, amigos, irmãos, alguém da família e nunca para ele mesmo. Interessante, não?

As pessoas, na verdade, querem tudo de mão beijada, sem esforço, não querem ler, não querem ouvir um CD, não querem participar da vida, não querem se preparar. Querem se iluminar através do prazer, subir os degraus da consciência de elevador e olha que se o elevador não tiver ar condicionado, as pessoas não entram.

Hoje estamos em épocas em que o controle remoto é cultuado, a Internet é o palco da comunicação. Podemos ver artigos, melhorar nossas atitudes, ouvir um cd, compartilhar opiniões, mas estamos atados ao comodismo. Queremos chegar ao nirvana através de um site, sem muito esforço. Queremos receber o email de Moisés, Jesus, Budha, Krishna, Maomé e assim sermos libertos para o apogeu da evolução.

Precisamos parar um segundo e ver que a evolução se faz de degrau em degrau. Na escada da ascensão de Jacó, não adianta chamar elevador, pois o tombo será grande.

A evolução se faz por conquistas, não por cartão de crédito. Leia um livro, converse com pessoas, prepare-se, vá a uma palestra ou curso, compre um CD, pois estamos todos sujeitos aos testes da vida. Por que então não nos prepararmos?

Tire o orgulho de lado e rume em direção ao crescimento. Não espere por carona.

A jornada é sua, o teste é seu! Não se esqueça: do outro lado do espelho as coisas são todas iguais. Por isso se prepare, a hora é esta.

ORDEM NO CAOS DA SUA VIDA ! O QUE FAZER?

Ver além do momento é um passo para o alcance do sucesso.

Em geral estamos imersos em conflitos. Parece que tudo, mas tudo esta uma perfeita bagunça.

E esta mesmo, você tem toda razão.

Mas o que fazer para consertar tudo isso ?

Primeiro dividir as nossas prioridades em 5 pontos.

Pegue um papel, as coisas ficam mais fáceis quando você coloca as suas duvidas, os seus conflitos no papel, porque isso causa uma ordem no caos.

Então vamos lá.

Encaixe os seus problemas nestes 5 pontos principais.

Primeiro – relacionamentos.

Segundo – financeiros

Terceiro – saúde (físico)

Quarto – espiritual

Cinco – familiares

Quando você começa a rotular os seus problemas, você percebe que eles tem nomes, tem origens, tem conseqüências e assim consegue trabalha-los.

Perfeito agora você percebe que os seus problemas estão encaixados, isso torna tudo mais fácil, pois você pode foca-los, pode procurar estratégias para conserta-los ou aprender com eles.

Vou lhes dar um exemplo bem prático e real.

Uma de minhas pacientes chegou até a terapia com a cabeça a mil, estava deprimida, sem perspectivas, sem auto-estima, insegura e completamente sem rumo.

O ingrediente inicial é a calma, colocar para fora todos os problemas, falar, assim conseguimos analisar a origem de tudo, após um bom tempo, fomos colocando os problemas nestes cinco pontos, é claro que eles possuem uma fina relação, geralmente se seus problemas são emocionais, o seu físico é afetado, você tem dor de cabeça, dor de estômago, intestino preso, dor na nuca, pescoço, lombalgia e coisas do gênero, se o físico esta em desequilíbrio também ele vai afetar no seu rendimento no trabalho o que pode ocasionar perda do seu emprego, problemas familiares, e se você não se vigiar, a sua vibração cai e ai as coisas se complicam, o magnetismo negativo faz com que você atraia formas de pensamentos negativos e energias negativas.

Mas quando colocamos em uma ordem, as coisas ficam mais fáceis, aquilo que imaginávamos que seria do outro mundo simplesmente caiu apenas sobre um ponto, no caso dela o de relacionamento, nossa estratégia agora era trabalhar esse ponto, o resto entraria em equilíbrio, e assim foi, trabalhamos o lado emocional da paciente e seu esposo, demos mais vida a relação afetiva e íntima que havia acabado por entrar na rotina, o que não é nada do outro mundo, mas quando não percebidos a tempo pode levar até o rompimento do relacionamento, focamos nesse ponto e assim conseguimos clarear definitivamente tudo, começamos então por trabalhar os outros pontos, como: o lado financeiro, o seu trabalho, o reconhecimento, o lado físico e assim por diante.

Mas como tudo começou? simplesmente pela ordem.

Quando tudo esta um caos, o terapeuta pode ser você.

Tudo possui uma ordem no universo, até no caos existe ordem.

Imagine se no seu relógio o numero 5 estivesse no lugar do 8 e o número 1 no lugar do 4 .

Seria uma bagunça, você se perderia, estaria completamente em conflito.

Será que não é isso que esta acontecendo com você?

Será que apenas um número não está trocado e você acredita que sua vida esta de cabeça para baixo?

Será que você não esta começando a dizer que era mais feliz a dez anos atras?

E que a dez anos a frente não dirá a mesma coisa?

É isso mesmo, você apenas precisa se concentrar, apenas isso, o resto é estabelecer estratégias que resolvam aquele momento, a conseqüência será um perfeito equilíbrio.

Se você quiser podemos fazer isso juntos, escreva para terapia@valzacchi.com.br e poderemos estabelecer ordem no aparente caos, mas saiba que tudo depende exclusivamente de você!

DO OUTRO LADO DO ESPELHO !

A grande maioria das pessoas acredita que assim que deixarmos o corpo físico estaremos alçando vôo para a eternidade, batendo asas brancas e luminosas, esquecendo-se definitivamente de todas as nossas falhas, deixando para trás o orgulho, a depressão, os medos. Mas, infelizmente, essa não é a realidade.

Do outro lado do espelho as coisas funcionam exatamente do mesmo modo. Se você é uma pessoa depressiva, indecisa, cheia de medos, as coisas não vão mudar ao atravessar a porta

rumo ao eterno. Assim como há pessoas que acreditam que podem levar ao túmulo uma televisão de 29 polegadas ou o seu carro possante, ainda existem pessoas que acreditam que lá também será um conto de fadas.

A palavra-chave para você conquistar um lugar melhor é: TRABALHO! Devolver a Deus, com muito suor, tudo aquilo que ele nos emprestou. Para passar para as dimensões de luz se faz necessário demonstrar, dentro de nós, a vontade de melhorar, crescer e definitivamente se desvencilhar das asperezas de nossa alma.

A filosofia das trevas é bem simples: acomodação e prazer. O trabalho intenso absorve as preocupações e nos distancia de lembranças negativas. É comprovado cientificamente que a atividade criativa tem papel impactante sobre a cura na depressão, além de aumentar a nossa atividade imunológica. Como diz o provérbio: *Mente vazia é a oficina do diabo.*

Portanto, o tempo passa muito mais rápido do que imaginamos e não podemos perder as oportunidades diárias colocadas em favor de nosso crescimento. Aproveite para perdoar e seguir adiante; aproveite para vigiar os maus pensamentos; aproveite para eliminar o orgulho, a posse, a raiva interior. Procure entender-se; siga pelo caminho estreito que levará você a grandes conquistas, ao verdadeiro sucesso interior.

As batalhas são grandes, pois sempre onde se acende uma vela, uma luz, existem legiões que querem apaga-la. Saiba de uma grande verdade: diante dessa batalha uma coisa é certa, estamos juntos. Aqui ou lá. Vamos, então, semear aqui todas as nossas mais profundas potencialidades para criar um mundo melhor, mais humano, mais iluminado, propondo-lhe que exercemos a união, a paz, a concórdia, a paciência, às vezes, a renúncia, a flexibilidade, o amor.

Do outro lado do espelho talvez tenhamos nossas oportunidades de trabalhar, é claro, mas como lá é um aprendizado, aqui também o é - a escola da vida - será, então, que estamos todos preparados para o teste?

TOCANDO NA FERIDA MORTAL - PARA TRANSMUTAR!

Em nosso curso de dois dias, cujo tema era auto-estima e motivação, um dos nossos objetivos era tocar no que chamamos de "ferida mortal": o ponto por detrás de uma couraça forte de proteção. Chegar até ela cuidadosamente não é tarefa fácil, mas após diversas dinâmicas, algumas delas extremamente reflexivas e de caráter emocional, soltar-se e desarmar-se é inevitável.

Homens com aquela pose de empresários sérios ganham um novo colorido e se transformam em crianças a exporem todos os seus sentimentos represados pelo senso absurdo de acreditar que represando, escondendo, não sentimos dor e seguimos em frente. Mulheres, aparentemente duras, rígidas no aspecto emocional, com aquela afeição de distância, em poucas horas desatam os nós e se tornam aquilo que realmente são. Mexer na ferida mortal é dar acesso a uma cura maior.

Num desses cursos, uma das cenas mais impressionantes que pudemos testemunhar, foi a de um jovem de seus 35 anos que já não mais mantinha contato com seu pai e o culpava por muitos e muitos motivos. Nesse dia de finalização de curso, trouxemos um parente de cada cursando e o pai deste foi chamado. Havia um momento especial onde cada aluno ia ao palco para dizer sobre o quanto o curso o auxiliou e poder retirar de seus olhos as dificuldades que o impediam de crescer e de ser melhor. Num tom suave, quando a expectativa parecia tomar conta de todo o ambiente e sentia-se a vibração harmônica na sala, o rapaz levantou-se, olhou nos olhos do pai que estava sentado na platéia e disse: "- Perdoe-me pai, eu te amo de todo o meu coração."

Emocionado, o pai levantou-se e seguiu em direção ao filho que lhe tomou nos braços com um forte abraço. Todos nós ficamos extasiados pela vastidão de ternura e amor que se difundiu no ambiente, como se luzes focassem um aspecto da vida sobre o qual todos nós devêssemos refletir: o perdão.

Na verdade, nunca soubemos os motivos que geraram o afastamento de ambos, mas certamente pudemos presenciar os laços fraternais novamente se atarem. Sabíamos que aquele era o momento, a oportunidade.

Nesses cursos sempre acontecem situações surpreendentes pois as pessoas deixam a máscara da vingança, dor, mágoa, justiça, de fora e apenas começam a ser elas mesmas. São alguns dias de resgate daquilo que realmente somos. tocar na ferida mortal de uma maneira cautelosa é um jeito especial de entender o que está acontecendo conosco.

Muitas pessoas não têm acesso a esses cursos, por isso gostaria de deixar aqui uma ferramenta que poderá auxiliá-lo, e muito, a se desvencilhar das couraças que o impedem de ser feliz.

Pegue um papel sulfite, escreva nele quais as pessoas que o magoaram e o porquê dessa mágoa. Escreva também quais os seus medos e inseguranças. Escreva aquilo que não gosta e o que mais gosta em você. Deixe fluir todas as palavras, tudo aquilo que quer expressar. Depois escreva para aquela pessoa que o magoou muito, ou que você a tenha magoado; coloque todas as suas dores, sentimentos... desabafe. Alguém vai ouvir aquilo que você quer, há tanto tempo, desabafar. A psicoterapia está baseada nisso.

Depois de ter feito tudo isso, envie-nos o que você escreveu para o meu email: mensagem@valzacchi.com.br e aguarde alguns dias que retornarei com uma mensagem especial para você.

O grande foco deste trabalho é proporcionar a você um momento especial para deixar sair tudo aquilo que está preso e depois ouvir uma mensagem que o possa guiar por caminhos melhores.

Desejamos um bom encontro de você consigo mesmo!

O QUE VOCÊ QUER DA VIDA ????

Tem muita gente por aí que quer sossego na vida. Quer se ver longe das pessoas, fogem das situações, dos problemas, do telefone, das contas.

Creio eu ter encontrado uma solução definitiva para quem almeja sossego na vida. Que tal um quarto tranquilo, limpo, uma cama bem reclinada, talvez uma televisão, flores, café na cama, almoço e jantar, enfim sossego?

Com anos e anos de experiência nessa área, a grande resposta aos sossegados é arranjar uma boa doença e ter tudo isso numa cama de hospital ou na UTI. Sossego é o escapismo da nossa responsabilidade com a arte de viver. Eu até entenderia se você me dissesse que quer paz, pois paz é um atributo essencial do espírito que sabe equilibrar as nossas mais íntimas funções; para quem tem paz, pessoas, situações e outras coisas mais não fazem a mínima diferença, pois ela está instalada dentro de nós.

Mas o que nos faz querer tanto sossego? Obviamente a nossa fragilidade emocional. Quando somos frágeis emocionalmente qualquer tipo de desacordo promove em nós uma reviravolta; existem pessoas que não suportam, por exemplo, sair da rotina; esse fato já o desestabiliza emocionalmente, a ponto até de atingir o equilíbrio físico. Por isso manter-se numa postura de distanciamento é mais adequado para essas pessoas, mas nada funcional.

Conheço pessoas que adorariam colocar na porta de suas casas a placa de "Não Perturbe"! "Mantenha a distância"! E dizeres do gênero, só para manterem-se isolados do mundo. O mais interessante nisso tudo, é que justamente para pessoas assim é que acontecem as coisas mais complicadas do mundo. Você já reparou? Existe uma força tão sincronizada que assume o controle de situações para promover o crescimento e a evolução, o verdadeiro aprendizado. Quanto mais queremos escapar dos problemas mais nos distanciamos de nosso crescimento, pois distanciar-se não é a solução, os problemas têm que ser trabalhados e enfrentados e se protelados, eles continuarão ali.

Vamos fazer algo prático para solucionar isso. Todo esse sossego, essa protelação, está baseado em sua auto-imagem, aquilo que você pensa de você mesmo; sua autoconfiança está em baixa e o caminho para elevá-la é mais simples do que imaginamos.

Anote em um papel os 5 problemas que você tem pela frente. Muito bem... Cada um deve ser colocado numa série onde fiquem os mais simples de se resolverem na frente. Vamos deixar os mais complicados um pouco para depois.

Bem, focalize o primeiro problema: busque estratégias, criatividade, converse com pessoas, leia sobre como poderia sana-lo, procure uma visão ampla e não fechada. Você vai conseguir resolve-lo. A questão é tentar, munir-se de armas poderosas que fará a diferença. Faça alguns exercícios de mentalização positiva; eles são ótimos para lhe dar força e sabedoria. Quando resolve-lo, passe para o número dois; você perceberá que sua autoconfiança estará em alta e tudo será uma cascata. Um atrás do outro, a confiança cresce, o poder de decisão aumenta, a assertividade é promovida, você se sentirá mais e mais confiante.

Usar estratégias para resolver problemas é como vencer uma batalha, mas a primeira coisa a fazer é dizer a si mesma: EU POSSO. Não se esqueça: o vício dos problemas só é vencido quando você deixa à parte a protelação e traz à tona todo o seu potencial, pois a sua autoconfiança será a bússola para as suas conquistas.

A CHAVE PARA EVITAR A PRECIPITAÇÃO NO SEU RELACIONAMENTO

Muitas pessoas chegam a mim para falar de suas aflições; dizem que não possuem paciência para esperar por resultados, que não possuem paciência para tomar uma decisão e que, muitas vezes, se precipitam.

Com o tempo percebemos que a paciência é um dos ingredientes fundamentais para se obter êxito naquilo que se almeja. Grandes projetos e objetivos da vida necessitam paciência, já pequenas coisas não precisam tanto. As decisões de peso precisam sempre ser ponderadas, mas as pessoas não querem dar tempo ao tempo; querem decisões imediatistas. É nesse exato momento que as coisas se perdem.

Conversando com alguns clientes a respeito da paciência e do diálogo, ficou bem claro para todos nós que além da paciência não ser exercida, outro fator que tem profundo impacto nos relacionamentos e que é deixado de lado, principalmente naquelas horas de dificuldade e decisão, é justamente o diálogo. Diálogo, por vezes, é trocado por sexo, ou seja, encarar de frente uma realidade é trocada pelo prazer de estar juntos em determinado momento.

Isso tem ocorrido de uma forma muito comum entre os casais que deixam de lado a importância do diálogo, uma conversa franca e direta sobre a união dos objetivos, o desenvolver da vida afetiva, a combinação da intimidade e a procura de um futuro comum.

Em geral pensamos que a falta de diálogo está mais presente nos jovens, mas não é uma regra; o que conta nesses casos é justamente o amadurecimento em relação ao próprio relacionamento. Existem pessoas que conseguem estreitar e firmar laços profundos através do

planejamento de objetivos comuns o que habilita ambos ao sucesso de uma vida afetiva.

Sabemos que em se tratando de relacionamento, nosso cotidiano é regado por atos falhos. Quem já não passou por momentos onde houve impaciência e perda de diálogo? Quem em determinado momento de um relacionamento não foi precipitado? Conversando com outras pessoas percebemos que tudo isso é muito comum.

Por outro lado, existem indivíduos que dão uma grande importância ao que diz respeito a uma necessidade básica na sobrevivência de um relacionamento saudável: o diálogo. Os grandes resultados obtidos através do auxílio da terapia é providenciar uma estratégia de inter-relacionamento saudável, onde o foco básico passa a ser o reconhecimento de suas necessidades e às do parceiro. Quando necessidades são reconhecidas podemos compartilhá-las com o outro e assim chegar a pontos comuns onde realmente o provérbio popular tem significado coerente: "a união faz a força".

Em tempos onde todos estamos mudando os padrões, segurança e liberdade requerem uma habilidade mútua dos parceiros; o fio esticado entre soltar o companheiro ou mantê-lo cativo, pode ser equilibrado através de um excelente diálogo, onde podem se observar as prioridades individuais e, assim, trabalhá-las em um plano comum.

No que diz respeito ao amadurecimento do casal é óbvio que isto somente é conseguido através de um longo e sofrido processo; não somente de adaptação, mas também de interação. Diálogo denota uma vinculação afetiva, onde atenção e dedicação passam a ser ingredientes de cumplicidade. Mas se a paciência e o diálogo promovem o desenvolvimento de uma relação saudável, outro aspecto importante é realizar o seu processo de autoconhecimento, não somente pelo fato dele despertar a autoconfiança, mas também pela necessidade de conhecer os nossos próprios valores e dificuldades para assim sermos também capazes de aceitarmos as características do outro.

Então, uma dica de peso para o seu relacionamento é buscar o diálogo e, com muita paciência, conquistar os seus mais profundos objetivos baseados em necessidades de altos valores.

PRIMEIRO ARTIGO PRÁTICO

SEJA HONESTO CONSIGO - REALIZE O TESTE - EXPERIENCIE -

Em minhas palestras, geralmente utilizo artifícios para que o ouvinte possa se integrar de uma maneira prática no assunto que estamos abordando. Uso práticas, histórias e outros detalhes; tudo para causar uma ancoragem das mensagens através dos sentidos e da reflexão.

Então, você estará lendo algo no qual peço que você interaja participando dele.

É simples... afinal, tudo é simples. Se você está em contato com aquelas coisas complicadas, cheias de nomes estranhos, pode ter certeza: o caminho não é por aí. Assim como Jesus disse, as coisas são todas simples; então, não complicuemos.

Nesse momento pegue uma folha de sulfite; ela pode estar aí em sua impressora ou na gaveta, eu espero... Agora pegue uma borracha ou uma pilha, uma caneta, algo do gênero. Perfeito. Vou contar até 3 e quero que você coloque-as em uma mesma altura do chão e quando eu disser 3 você solta a folha e o outro objeto simultaneamente; observe o ocorrido.

1... 2... 3... Muito bem...

Agora vamos as perguntas:

1. Quem chegou no chão primeiro? Muito bem, obviamente o outro objeto, não a sulfite.

2. Por que ele chegou primeiro? Isso mesmo! Essa resposta foi fácil, mas não é correta!

Que tal fazer o seguinte: amasse a folha, bem forte, deixe-a bem compacta e vamos repetir o teste. Ok?

1... 2... 3...

Creio que agora as coisas mudaram... quem chegou primeiro? Ou chegaram simultaneamente? Por quê?

Note que eu apenas pedi para você amassar o papel, isso não diminuiu o peso dele, ele continua sendo o mesmo papel, com o mesmo peso.

Muito bem, no primeiro evento o objeto que não é a folha chegou primeiro ao chão. Você disse que era por causa do PESO.

Errado, o peso não influencia.

Mas por que ?

Veja, que no segundo experimento o peso da folha é o mesmo, mas ambos objetos chegaram ao chão juntos.

Então essa sua crença de que era o peso deve ser mudada.

Vamos a resposta, segundo a lei de Newton, corpos atirados de distâncias iguais, com pesos diferentes, sem a resistência do ar, chegam juntos. No nosso experimento o que influencia é justamente a resistência, não peso.

Quando você amassou a folha, a resistência da folha de sulfite ao ar diminuiu consideravelmente; certamente os dois objetos quase chegaram juntos.

Mas para que isso?

Primeiro para mostrar que ainda temos crenças erradas e isso influencia muito em nossa vida.

Segundo, que o que determina o nosso sucesso, ou seja, alcançar um objetivo é livrar-nos de nossa resistência. Nós resistimos muito a mudar muitos aspectos de nossa vida, acreditamos que a vida é um fardo, que é pesada, mas não é! A grande verdade é que estamos resistindo.

Mude a crença!

Quer uma dica de como mudar isso? Bem, que tal pegar aquela folha de sulfite que virou uma bolinha e abri-la lentamente... agora deixe-a esticada... veja como ela está toda enrugada. Sabe o que isso significa? O tempo... isso mesmo, com o Tempo começamos a ser mais flexíveis; mas para isso você precisa aceitar, aceitar em minha definição é entender.

É necessário entender a vida, as lições; quando você aceitar que esta resistindo, também deixará de resistir e aos poucos tudo irá mudar.

Você vai me perguntar: Resistir a que? Às mudanças.

Como resisto? Sendo orgulhoso, querendo ser sempre o certinho, a pessoa que dá o exemplo e deixando de lado coisas fundamentais da vida, como: ser você mesmo, perdoar, amar, dar mais de si, buscar ser e não somente ter, realmente viver.

Bem, espero que você tenha apreciado essa nossa dinâmica. Não se esqueça o peso que você carrega, que você considera um fardo. Pode mudar com o tempo se você perceber que tem que ser mais flexível, doando um pouco mais de você mesmo para si mesmo e para os outros.

Acredite: para chegar ao seu objetivo você apenas precisa estar solto, fluindo e flexível.

Boa reflexão.

DESATANDO OS NÓS ESPIRITUAIS - SEM RITUAIS

Em uma de nossas instruções maçônicas aprendemos sobre a matéria e o espírito. Os mestres tentavam nos passar a informação sobre como tudo é efêmero e impermanente, e isso me causou um impacto profundo.

Nós acreditamos fielmente que nada de ruim irá acontecer conosco, doenças, problemas financeiros e inclusive a morte. Passamos a vida pensando que somos super-heróis, até que despreparados, passamos por um daqueles momentos difíceis e amargamos em recuar o pensamento de que nada acontece conosco.

A vida é extremamente impermanente. A exemplo disso, às vezes, você conversa com determinada pessoa e daqui a algumas horas ocorre a morte dela. Às vezes estamos brigados com um parente, ressentidos, cheio de mágoas e de repente lá se vai ele... Pessoas morrem de acidentes, infarto, doenças e violência e saem de nossas vidas em questão de segundos, deixando um vazio enorme... Mas na nossa concepção acreditamos que isso aconteça com os outros... e nós?

A lei também se aplica a nós, mas esquecemos disso. A lei da impermanência age constantemente, mudando o nosso universo a cada segundo! Perceba que a qualquer instante, momento, podemos subitamente ser acometidos de uma infelicidade por assim dizer. Quantas pessoas mudaram drasticamente as suas vidas devido a um acidente, um tumor, um derrame, um tiro, ou qualquer coisa do gênero, e nós aqui ainda pensando em coisas tão pequenas, como mágoas, ressentimentos e orgulho.

A vida é como um piscar de olhos: rápida, fugaz, passageira. Se ficarmos aqui discutindo quem tem ou não razão, ela simplesmente escapa de nossas mãos e certamente não chegaremos a um acordo. Sabe aquela pessoa que você não perdoa, aquela que você acredita que lhe fez tanto mal? Pare por um instante e tente a todo custo deixar de lado a justiça e ir ao encontro à possibilidade do perdão. Primeiro dentro de si, depois o realize.

Tive uma paciente que enquanto jovem mal conversava com o pai; nos últimos instantes de sua vida ela não estava presente para apenas dizer um "eu te amo". Uma pessoa rebelde que depois de alguns anos sentiu o peso da perda naquele instante libertador.

Outra paciente me disse da dificuldade de abraçar o seu pai e dizer "eu te amo"; o pai veio a falecer e ela perdeu essa oportunidade.

Abrace seu pai, sua mãe, faça a sua parte. Lembre-se: cada um se expressa de uma maneira diferente, mas faça a sua parte.

Uma jovem, após amargar anos e anos se arrependendo do que fez à sua mãe, em um desses momentos indiscreíveis, chegou até ela, pediu perdão e abraçou-a profundamente dizendo "eu te amo"; a mesma jovem faleceu depois de uma semana em um acidente, mas estava liberta das dores da alma.

A vingança e o orgulho são sombras que nos arrastam para conseqüências terríveis e nos separam de nossa liberdade espiritual. Há alguns anos uma paciente de um hospital no qual trabalhava me contou sua história de vida; uma verdadeira odisséia de amor, desencontros e dor. Falou de seu amor e de seu distanciamento, as raízes da mágoa a tomaram definitivamente; ela amargava o leito do hospital com uma doença terminal. Por incrível que pareça, dias antes de falecer recebeu a visita daquela pessoa tão especial, mas tão distante. Pude observa-los conversando: lágrimas, dor e perdão. Percebi como os laços se desfizeram e sua alma se aliviava; a energia pulsava e os nós se desatavam.

Perguntei a mim mesmo: "Por que não em vida?" Por que esperarmos tanto para solucionar problemas tão pequenos em relação à nossa liberdade espiritual? Por que querer atar-se a pessoas num fluido de negatividade? Por que gerar dor e sofrimento a outros?

A resposta é porque não entendemos o nosso papel diante da vida; não entendemos as leis universais, o quanto tudo é mutável; as coisas se modificam num piscar de olhos; tudo é impermanente, muda com o tempo. Em um segundo estamos aqui, em outro estamos lá.

Sentado sobre os degraus do templo percebi a infinidade da abóbada celeste repleta de estrelas; e do silêncio profundo do ambiente interno e externo, na meditação que se seguia, acalmamos a mente e paramos de falar por dentro. Começamos, então, a ouvir as palavras do Grande Arquiteto do Universo dizendo suavemente para que integrássemos a realização de uma vida cheia de paz, amor, fé e coragem e não de sofrimento, mas que louvássemos tudo aquilo que nos foi dado com tanto amor.

A mensagem havia sido dada. A transitoriedade da vida nos ensina a não pouparmos esforços para a harmonia e a paz. E o agora é o momento precioso para nos despojarmos de todas as asperezas que carregamos. Portanto, pense carinhosamente em promover dentro de você a experiência de transformar o sofrimento em paz espiritual.

Programando um homem para dizer sim

Atualmente, os relacionamentos carecem de estratégias de comunicação: o homem não entende a mulher e vice-versa. Em todos os seminários cujo tema é relacionamento, no final, disponho uma dica preciosa, simples, mas muito funcional.

Percebi, com o tempo, que a mulher tem o poder de conquistar o SIM dos homens, mas elas nem sequer sabem como isso funciona. A maioria das mulheres pedem, implicam, exigem, gritam, esbravejam, perdendo totalmente o apoio do homem e acham que estão ganhando mera ilusão. Para conseguir o que quer a mulher precisa apenas de uma ferramenta: o silêncio.

Faça o teste: peça algo e faça a pausa do silêncio, não da cobrança, mas tente não romper o silêncio com frases como: "Não te peço mais nada", "Não te peço muito", "Só vai te tomar um tempinho", "Por que você não pode fazer isso?". A discussão não vai fazê-lo entender o que você quer, pois o homem geralmente não entende o que a mulher quer!

O homem, quando obrigado ou solicitado de maneira imprópria, cria resistência; mas quando se pede sua ajuda, obviamente vai reclamar. Sei que esse é o estopim para você falar ou explodir, mas apenas tenha calma, dê-lhe um tempo.

A chave é essa: peça a ajuda e depois permaneça em silêncio; e veja o que acontece. Em alguns casos ele vai fazer alguns comentários-padrão como: "Estou ocupado! Por que você não pode fazer isso?", essas coisas. Caso ele definitivamente não realize o seu pedido, existe um passo dois: aceite sua rejeição. O homem não está preparado para isso. Não se irrite, não esbraveje; faça o teste, seja até mais amorosa; com o tempo ele vai refletir sobre isso. O segredo é a pausa depois do pedido e o segundo passo é continuar amorosa se ele não aceitar seu pedido. Você vai se surpreender como funciona a mente masculina.

Inúmeras pessoas me escrevem dizendo sobre os seus avanços a respeito dessa pequena estratégia. No começo parece difícil. Afinal, as mulheres querem tudo para ontem e os homens são proteladores, mas em contra-partida, após uma solicitação o silêncio passa a ser mortal para eles. Se você testar essa estratégia e não der certo me escreva. Podemos realizar outras mais adequadas ao comportamento dele.

Por que diante de uma discussão os homens ficam em silêncio?

Essa é uma das perguntas mais comuns entre as mulheres. Os homens realmente ficam

calados; muitas vezes, além de parecerem calados, parecem que são surdos também. Mas por que essa atitude? Será que é proposital?

Pode ficar tranqüila! Esse é o comportamento-padrão do cérebro masculino. Na mulher, as coisas são diferentes; sua acuidade verbal é tão acentuada que as respostas e questionamentos brotam quase que instantaneamente, muitas delas até precipitadamente.

O processamento das informações por ambos os sexos são diferentes. Antes dos homens falarem, primeiro ruminam ou pensam sobre o que ouviram internamente e, num silêncio profundo, buscam uma resposta que acreditam ser correta para o momento. Quando encontram as respostas a formulam mais uma vez dentro de si e aí estão prontos para falar. Mas isso não é rápido, não... Você, mulher, pode ter notado que isso demora de minutos a horas ou dias e, o mais interessante, é que muitas vezes as informações processadas no seu interior não são tão concretas ou suficientes para responder coisa alguma.

Então, quando o homem está em silêncio você tem de entender que, na verdade, ele está falando que "não sabe o que dizer" e eu sei que você deve estar pensando que ele não diz nada porque não se importa com você, mas no fundo não é isso. A primeira reação da mulher ao silêncio masculino é, realmente, o poder de imaginar mil coisas, mas dê um tempo a ele para poder processar uma resposta. O homem pode se recolher nesse período, devido a muitas condições como pensar em um problema e achar uma resposta prática; se acalmar e tentar assumir o controle de si novamente; ele precisa se encontrar.

No caso das mulheres ocorre o oposto: elas precisam falar, se expressar, serem compreendidas. Às vezes, o ideal é não perguntar "Qual é o problema?". Afinal, ele não vai falar mesmo; dê um espaço a ele para se sentir seguro... Você pode imaginar que o homem é um poço de controle e segurança! Engano! ele é mais sensível e não sabe trabalhar com suas próprias emoções. Imagine, então, compreender as suas.

Uma dica primordial: não tente ajuda-lo; não se preocupe ou sinta pena dele; não tente acalenta-lo; apenas faça alguma coisa que o deixe feliz. Na maioria das vezes a mulher critica seu comportamento e é certo que ele se distanciará mais e mais ... Entender a si, entender o outro, são processos importantes para crescer...

TUDO TEM UM PREÇO. Acredite !!!

Poucos de nós atingem a idade adulta sem cicatrizes, contusões e bagagem. A maioria destas aquisições vem de nossa infância devido a alguns traumas, geralmente relacionados aos nossos pais, em função do emprego, perdas, relacionamento afetivo ou casamento e, por final, paternidade.

Nesse passar de anos, a nossa imagem, aquele retrato que você faz de si, pode ir mudando; isso gera novos amigos, atividades e comportamentos, que são compatíveis com as suas crenças. Aturdidos por este emaranhado de experiências novas certamente perdemos o questionamento em relação ao sentido da vida e às conseqüências das escolhas que fazemos.

Mas nada como o tempo para nos lapidar e nos trazer uma grande lição da vida: TUDO TEM SEU PREÇO. Grande parte de pacientes com quem estreitamos um diálogo aberto e franco acaba por perceber que realmente tudo tem um preço; suas atitudes têm um preço e às vezes o preço é mais alto do que se imaginava. Sei que pode ser difícil se lembrar disso quando você está em meio a sentimentos angustiantes e desconfortáveis, mas procure a origem de sua dor em uma escolha que você fez.

Uma mãe que superprotege o filho que hoje já se encontra um adulto em total dependência emocional, percebe que tem um preço a pagar pela escolha que fez. Uma mulher casada há 20

anos com um esposo que sempre foi sensual e charmoso, não só com ela mas com outras, hoje tem um preço a pagar. Aquele emprego do qual você saiu por acreditar que o que receberia de indenização poderia ser útil naquele momento e agora, aos 50 anos, você se encontra desempregada, é um preço a pagar. Aquele rapaz com quem você criou laços de intimidade mesmo sabendo que era uma pessoa instável e agressiva, agora paga o preço da agressão emocional e física. Aquele momento da juventude quando você poderia semear um futuro melhor e desperdiçou com prazeres e mais prazeres e agora, em idade avançada encontra-se em situação difícil, é um preço.

O médico que já não agüenta mais a profissão, acordar de madrugada, perder feriados e domingos... ele pode andar de carro importado e ter muito dinheiro, mas tem um preço. Ou aquela pessoa que não quer estudar, fazer cursos, crescer, é uma escolha, mas o preço é a mesmice da vida com poucas oportunidades. Ou aquele instante quando você convida seu filho para passar uma tarde de fim de semana em sua casa, mas ele não vem dizendo que infelizmente está sem tempo, ou seja, a mesma desculpa que você dava a ele quando ele era criança e o convidava para você assistir o jogo de futebol... isso é um preço.

Aquele adolescente que não liga para o pai, pois o pai também nunca ligou para ele no decorrer de seu amadurecimento, isso é um preço. Aquele relacionamento proibido, ele casado e você querendo obter o prazer do momento, mas agora se encontra sozinha chorando a perda, é um preço a pagar.

Isso são débitos! por que, então, não falarmos dos créditos?

Você pode ter sido atencioso com seus filhos e hoje colhe os frutos de uma relação saudável. Você pode ter escolhido uma profissão que ame e hoje realiza aquilo em que realmente você desenvolve o seu potencial. Você pode ter investido em si mesmo e hoje está mais estável em sua área financeira. Você pode ter feito escolhas mais maduras nos seus relacionamentos e hoje tem um companheiro mais compreensível.

Tudo depende de suas escolhas.

Em uma palestra disse que gostaria de tirar toda a roupa e ficar nu. Perguntei se isso era possível - as pessoas riam desconcertadas - você acha que é possível? Sim, é possível, mas eu teria que pagar um preço por isso.

Se você parar e perceber, a sua vida toda, desde os momentos que passou por dificuldades, até os momentos enternecedores de júbilos, verá que tudo tem seu preço, de créditos ou débitos. Se você resmungar, se lamentar, reclamar da vida, você vai ter que engolir que, além de realizar péssimas escolhas, ainda é um irresponsável, que irá dizer que você fez as escolhas certas; mas as outras pessoas é que estragaram os seus sonhos, a sua felicidade. Pois reclamação, resmungo e lamentação são para pessoas fracas que nem têm o poder de se arrepender e tentar mudar a situação.

Mas se você entende o que eu estou dizendo, assuma sua parte na responsabilidade de sua escolha, certa ou errada, e crie uma atitude para mudar definitivamente o resultado final, pois nós temos o poder de mudar as coisas. Para isso precisamos estar conscientes de nossas limitações e de nossas mais fortes potencialidades.

Agora é com você. Pare, respire, nada de reclamar, apenas perceba que a situação na qual se encontra tem uma origem e certamente foi uma escolha sua. É claro que ela vai leva-lo ao crescimento, não tenha dúvida! Mas fará você crescer somente no instante em que você perceber que é necessário aceitar e mudar, e assim seguir adiante.

Refleta, isso não será nada doloroso se você tiver a coragem de aceitar e não se culpar. Siga em frente e busque o auto-conhecimento. Com ele, suas escolhas serão mais assertivas; não espere

semear limão e colher morango, semeie morango e colha um bom sabor. Se você semeou limão, saiba que colherá limão; mas não se esqueça: terá de exercitar a criatividade para transformá-los em uma bela limonada. Um dos ingredientes da criatividade não é a lamentação, mas ação, persistência e coragem.

Encare a vida de frente e ela de frente te ofertará ótimos frutos. Posso ser, nesse momento, um pouco duro; mas, acredite, sem a ênfase dessas palavras estaremos sempre à mercê da acomodação

COMO ESCOLHER: PELA EMOÇÃO OU PELA MENTE?

A causa de nossos mais profundos conflitos tem base na diferença entre o sentimento e o pensamento.

Aquela sua parte que sente e aquela sua parte que pensa se tornaram duas coisas e o conflito está justamente quando você se identifica com uma ou com outra. Geralmente nos identificamos com a parte que pensa e o pensamento não é libertador. O sentimento é mais genuíno, mais natural; quando nascemos ou mesmo na vida intra-uterina temos a capacidade de sentir; já o ato de pensar é algo aprendido.

Observe em você como os pensamentos são mais fortes, bem mais fortes que os sentimentos; eles o comandam; quando você quer chorar, por que não o faz? Porque você foi ensinado, pelos seus pais, a suprimir o choro, pois não será aceito como é. Então, você aprende a bloquear o sentimento e cresce assim, condicionado. O seu comportamento começa a ser moldado por um conjunto de regras e regras não são naturais quando impostas.

Agora você começa a se tornar uma pessoa artificial e a mente vai se apossando de seu comportamento e a sua verdadeira natureza vai cada vez mais se distanciando, mais e mais. Isso é o que acontece: distanciamos-nos de nosso verdadeiro EU. Nesse momento você se torna crítico, calculista, insensível e distante emocionalmente. Você é um falso ser e está agora contra a sua natureza e essa situação vai lhe deixar mais confuso diante da vida. Acaba por não saber o que quer; suas verdadeiras necessidades são mascaradas; é quando você come desenfreadamente e ainda sente fome; quando você faz sexo, mas quer fazer mais e mais, pois isso não o satisfaz; quando você ganha dinheiro e quer mais. Nada está do jeito que você quer e não importa o que faça, não estará satisfeito.

Você tem necessidade de amor! Não de comida, poder, dinheiro, sexo; essas são necessidades falsas. Para resgatar tudo isso você precisa sentir a vida, resgatar esse lado, esse lado natural, senão jamais haverá realizações, mas somente o vazio, um abismo entre o seu ser real e o que você é hoje; tudo será insatisfação e sofrimento.

Comece hoje a permitir-se; sinta, siga a sua intuição, a sua natureza e assim preencha-se, esteja completo. Deixe de lado seu lado certinho, exato, pensante. Saboreie, aprecie, faça parte da vida.

Quando as coisas vão mal ...

Quando as coisas vão mal, a primeira coisa que fazemos é ficar chateados, pessimistas e o desânimo se instala frequentemente. Quando as coisas vão mal começamos a reclamar, a desdenhar da bondade de Deus, a buscar culpados e culpas. Quando as coisas vão mal estamos com a mente a mil, ruminando pensamentos devastadores.

Sempre que as coisas vão mal no namoro sentimos frustração e decepção. Se forem mal no trabalho ficamos revoltados, indignados. Se forem mal em nossa família ficamos perturbados e

resistentes a mudanças.

Todos nós temos momentos na vida quando as coisas realmente vão mal e, geralmente, começamos a perguntar o porquê disso estar acontecendo justamente comigo. Eu faço essa pergunta, você faz essa pergunta.

Ela não nos ensina, nem tampouco nos alivia, somente nos faz pensar mais e mais. Pensar mais e mais não é o ideal. O cérebro quando em grande atividade perde o seu real potencial e em vez de se tornar solucionador torna-se um empecilho para as decisões acertadas.

Mas quando estamos mais calmos, ponderados, o problema continua a existir; você pode até continuar sofrendo, mas chega até nós uma força maior e construtiva que pode auxiliar naquele exato instante e mudar o curso de muitas decisões. Em vez de você perguntar o porquê disso estar acontecendo, pare um segundo, apenas um!! Respire profundamente várias vezes como se fosse um desabafo, depois se pergunte: "Para que isto está acontecendo?"

Com a pergunta certa, muitas outras possibilidades se achegam e o entendimento se torna possível. Eu uso essa dica todas as vezes em que as coisas vão mal; quando as coisas não saem do jeito que você quer ou imagina; quando você é pego por um acontecimento que não esperava; o que geralmente acontece é que ficamos sem ação. E quando estamos sem ação é sinal que a situação é nova em nosso arquivo de memória; muitas vezes não temos o perfil adequado para tratar a situação; se você conseguir obter calma nesse momento isso irá marcar o seu cérebro como uma resposta adequada, criando o hábito de equilíbrio e, posteriormente, efeitos positivos.

Na prática funciona assim: num dia desses fui pego por uma situação profissional de surpresa; nunca havia passado por aquela situação; fiquei desanimado. O imprevisto me pegou e fiquei sem rumo, estressado, irritado e agressivo; geralmente os homens se fecham e isso faz com que o relacionamento familiar seja afetado; no fim é uma cascata de sofrimento.

Com o tempo comecei a fazer a pergunta certa pois já havia percebido que perguntar "por que" só me trazia mais e mais dor de cabeça. O "para que está acontecendo" foi aparecendo. Geralmente, respostas que têm como origem entendimentos maiores nos apontam caminhos para nos tirar de situações de acomodação. Quando refleti bem sobre toda a situação e seus efeitos, parti para o processo de resgate ou como dizem "pegar os cacos" e segui adiante. Assim fiz: usei de muita criatividade e fiz negócios melhores. Claro que, em longo prazo, o desastre acabará por se tornar algo útil; fiz novas parcerias e ótimos negócios; obviamente necessitei de mais esforço e dedicação o que me tirou da zona de conforto.

Depois de um tempo, um fato parecido ocorreu novamente e lá fui eu agindo novamente do mesmo jeito! Não, não foi assim; tinha marcado em minha memória que a ação correta para aquela situação seria manter calma e cautela, usar toda a criatividade e potencial e tentar resolver o problema. O problema ocorreu mas eu não tinha seguido os mesmos padrões: o do desespero, pessimismo, agitação interior. Então, com o tempo, comecei a perceber que todas as coisas que acontecem conosco têm um motivo especial e cabe a você reagir de uma maneira menos desastrosa e mais criativa; percebi também algo interessante: que cada contato com uma pessoa tem um momento especial e um motivo especial. Percebi que a vida nos deixa lições no dia-a-dia, mas muitas vezes estamos absurdamente fechados, cegos para elas.

Tentei provar a mim mesmo que isso era verdade: num começo de ano me propus escrever cada lição que o dia me ofertava ou que a semana me trazia; fiquei simplesmente espantado com o mar de lições simples que a vida nos traz; desde simples contatos com pessoas que mal conhecemos, como também nossas pessoas mais íntimas, situações no trabalho, nas consultas, palestras, cursos, no mercado, na padaria, no jogo de futebol enfim, na vida.

Tudo isso é um grande aprendizado. Anotei todas as lições; vi, então, que poderia usa-las no

meu dia de uma forma eficaz, tentando, ao máximo, tranquilizar-me com dicas simples quando tudo vai mal. Uma dica maravilhosa quando tudo vai mal é conversar com pessoas que possam auxiliar, não resolvendo os seus problemas e dificuldades, mas com pessoas que ofertem caminhos e não somente palavras; com pessoas que se comprometam, não com pessoas que floreiam a vida.

Quando as coisas vão mal perceba que tudo tem uma seqüência natural para amadurecer nosso espírito. Não peça a Deus paciência; eu já fiz isso e piorou; aí entendi que paciência só é possível obter se treinarmos no dia-a-dia; então, todas as vezes em que as coisas vão mal, não procuro culpados, nem pensamentos negativos; simplesmente respiro fundo, peço a Deus sabedoria e forças e pergunto "Para que isso está acontecendo?". Tento relaxar e buscar através do entendimento soluções ponderadas para os problemas da vida.

Se funciona? Bem, que tal tentar?

Como Fazer A Escolha Certa em Seus Relacionamentos...

Algum tempo atrás, em uma de minhas palestras cujo tema era relacionamento, uma jovem, com mais ou menos seus 18 anos, perguntou-me como podemos fazer para não cair na armadilha de uma escolha errada em se tratando de relacionamentos. Perguntei a ela o que seria uma escolha errada. Ela levantou-se e disse que seria a escolha, por exemplo, de sua mãe que se casou com seu pai, um homem alcoólatra e agressivo (e para piorar a situação a mãe estava ao lado).

Realmente toda a atmosfera do ambiente se tornou uma questão de dúvidas e incertezas, mas a realidade deveria vir à tona. Disse que, na verdade, isso não acontecera somente com a sua mãe e quando estamos com aquele sentimento de paixão, a nossa visão mais profunda, a intuição e o racional acabam por escurecer as nossas escolhas e geralmente elas se tornam precárias.

Em um encontro de pessoas que iriam se casar realizamos uma pequena vivência, cada um deveria escrever duas colunas sobre seu par, uma com 10 virtudes e outra com 10 defeitos. Foi interessante: a coluna das virtudes foi descrita rapidamente; a de defeitos, poucas pessoas conseguiram colocar mais de dois ou três defeitos. Conclusão: quando estamos emocionalmente envolvidos o que vale é somente as coisas positivas e, depois, a decepção. Conhecer o outro em profundidade parece que não é tão fundamental. É como se as pessoas gostassem apenas de andar na areia do mar e jamais mergulhar em suas profundezas.

Então, resolvi falar de um caso que eu acompanhava, de uma pessoa que se relacionava há mais de 20 anos; seu esposo, infelizmente, é alcoólatra e também agressivo; em sessão perguntei desde quando ele era alcoólatra; ela me disse que desde que o conhecia e que pensou que se casasse com ele tudo mudaria. Em muitos casos que já pude acompanhar e auxiliar, as pessoas dizem isso: que sempre tinham em mente realizar com todas as suas forças planos que definitivamente auxiliassem o outro a realizar melhorias, a mudar. Esse sentimento é louvável e, em muitos casos, com o auxílio de instituições pode vir até a ocorrer, mas nem sempre acontece.

Então, olhei bem para a jovem e dei algumas dicas imprescindíveis para tornar, pelo menos, as escolhas mais assertivas aprendendo com as pessoas que estão ao nosso lado. A primeira é que não adianta colocar na cabeça que vai mudar o outro; já é muito difícil mudar a nós mesmos, imagine, então, o outro; a segunda dica é observar como age a pessoa em relação à família; se, por exemplo, o jovem xinga a mãe, briga com os pais constantemente utilizando vocabulário inadequado, não respeita seu próximo, pode ter certeza: ele fará o mesmo com você.

Essa última dica se tornou um ponto excelente de discernimento para muitas pessoas; muitas delas me disseram que realmente saíram de verdadeiras catástrofes em se tratando de

relacionamento entendendo esse passo simples, vendo apenas como ele convive com as pessoas do seu dia-a-dia.

Mas parece que o coração não faz escolhas e quando isso não acontece parece que a decepção vai se instalar e se instala mesmo; geralmente dizemos que é praga de mãe ou de pai porque eles nos alertam; mas não é nada disso. É que, geralmente, nossos pais são mais vividos em determinadas situações e, no final, eles somente querem o nosso bem. Em troca o que fazemos? Fechamos os ouvidos e seguimos adiante, desafiando a própria felicidade que vai se distanciar mais e mais de nossos planos futuros.

Por isso o mais importante é saber que somos inteiramente responsáveis por nossas escolhas; o coração tem seu papel fundamental de atrair as pessoas, a razão o papel de saber o que é bom para nós e o amor é a união dessas duas coisas num equilíbrio perfeito de paz e de harmonia.

A mãe da jovem veio falar comigo e disse-me que também sabia que o marido era alcoólatra e que o amava muito e sempre tentou muda-lo; fez um esforço enorme para muda-lo, mas infelizmente isso não foi possível; na verdade, essa união somente lhe trouxe dor e traumas.

Então, muita calma e boa escolha em seus relacionamentos. E não se esqueça: quando a balança entre emoção e razão estiver no equilíbrio certo, pode ter certeza de que você estará também no caminho certo! E não escute as pessoas que dizem que coração não escolhe, pois esse coração que não escolhe é o mesmo coração que poderá vir a sofrer.

CRIAR OU EDUCAR: onde começam nossos traumas!!!

Num daqueles atendimentos rotineiros um pai me disse que seu filho estava com um problema: não queria mais ir à escola e todo dia chorava. A criança é um menino saudável, de seus 7 ou 8 anos.

O que diríamos? Manha, apego, talvez medo; mas do que? O pai me pediu que conversasse com ele.

Num dia desses fui visitá-lo e acabamos brincando de bola, a paixão de muitas crianças. Numa dessas conversas sem pretensão perguntei ao garoto como ia na escola. O menino me olhou de uma maneira terna e amedrontada e, com olhos disfarçados, me disse que não estava indo na escola; eu perguntei o porque, se afinal na escola também tem a parte de diversão, estar com os amigos, trocar figurinhas e jogar bola no recreio, mas antes mesmo dele falar alguma coisa percebi do que se tratava e, então, lembrei de minha infância e lhe contei o que aconteceu quando eu tinha 6 anos e estava no jardim. Havia um menino que gostava de brigar comigo - até hoje não sei por que - mas depois de duas ou três vezes, quando isso se tornou insuportável e sem saída, contei para minha professora e para minha mãe que resolveram o problema rapidinho. Foi aí que ele se abriu e disse que tinha um menino que tomava o seu lanche todos os dias e se ele não entregasse, o garoto simplesmente iria bater nele.

Perguntei por que não contava ao seu pai ou à sua professora? Ele disse que sabia que se contasse ao pai ele o chamaria de fraco, de covarde, que ele teria de saber brigar e também ficou com receio de contar para a professora e a turma toda descobrir.

Falando com ele, aos poucos consegui convencê-lo de que a melhor maneira de solucionar um problema muitas vezes é pedir ajuda; há coisas que não conseguimos resolver sozinhos.

Foi nesse momento que ele se propôs a falar com o pai; mas, é claro, eu já tinha dado umas boas dicas aos pais para não recriarem a criança e, sim, entendê-la. Muitas pessoas têm o costume de achar que o filho tem que ser uma super-criança; há pais que até preferem colocar

o filho numa sessão de luta-livre ou coisa do gênero para aprender a se defender. Mas esse não é o caminho.

A grande defesa pode ser compartilhar alguns problemas com pessoas que nos passam segurança. Após falar com os pais parecia que o problema estava resolvido; houve uma abertura maior e um entendimento. O pai, posteriormente, contou-me algo que mudou meu conceito em relação ao outro menino, aquele que roubava os lanches e queria agredir seu filho. O menino, que tinha a mesma faixa etária, roubava o lanche, pois não tinha o que comer em casa; geralmente guardava o lanche para o período da tarde, uma vez que a mãe estava desempregada e o pai, um alcoólatra agressivo, mal conseguia parar em pé, quem diria em um emprego. Uma história realmente difícil: 5 irmãos e muita fome.

A partir deste dia sempre aconselho os pais a observarem atentamente seus filhos; não recriminarem condutas sem conhecer o âmago do problema e, sempre que possível, estarem próximos do filho, incentivando e motivando.

Algumas pessoas me dizem que quando eram crianças não precisavam disso; percebo que isso não é uma grande verdade; todos nós jovens ou adultos gostamos de sentir segurança, afeto, compreensão, amor e motivação. Gostamos até que nossos pais nos dêem limites como se fosse um termômetro para percebermos que eles estão preocupados conosco.

Enfim, a vida nos deixa pistas, sinais e cabe a nós sermos mais observadores e mais flexíveis em relação aos nossos julgamentos. Precisamos cuidar não só da nossa criança interior, mas estarmos presentes no auxílio à criança interior de nossos filhos.

A VIDA ENSINA A FAZER A AUTO-TERAPIA . . .

Em um dos cursos que realizamos existe uma dinâmica muito interessante que exige uma abertura grande dos participantes. Essa dinâmica é feita depois de algumas horas de contato entre todos, fazemos um círculo e colocando-se uma cadeira no centro. Nela senta-se um dos participantes e cada pessoa começa a falar sobre o que acha daquela pessoa: quais as primeiras impressões. É muito divertido... muitas vezes passamos uma impressão de algo que não somos. Há pessoas que dizem que o indivíduo parece ser agitado, outros arrogante ou mesmo distraído.

O interessante é que no decorrer do curso as pessoas começam a se conhecer melhor e no final realizamos novamente a mesma dinâmica, que mostra como realmente somos falhos em nossos julgamentos no que diz respeito às primeiras impressões. A conclusão é que o convívio permite que tiremos melhores conclusões. A convivência é primordial para conhecermos as pessoas e nesse relacionamento do dia-a-dia é que entra, justamente, a minha proposta.

No seio familiar as pessoas criticam determinados comportamentos que temos, mas geralmente não damos ouvidos a eles; pais, amigos, cônjuges, namorados, todos certamente tem algo a falar, como por exemplo: você é muito crítica; você é muito chata, ou agressiva, ciumenta, mentirosa; qualquer que seja a crítica sempre leva um conteúdo de verdade que não queremos ver; afinal, são os nossos defeitos.

A maior terapia que podemos fazer é observar esse termômetro; quando analisamos isso sem resistência e começamos a tentar descobrir porque estamos com aquele comportamento, iniciamos um processo de auto-conhecimento que posteriormente vai poder auxiliar em nosso equilíbrio.

Uma de minhas pacientes disse que estava muito agressiva e que muitas pessoas lhe disseram isso durante semanas, no trabalho, em casa e na escola; ela queria um floral para auxiliá-la. Mas

antes de fazer o floral começamos um bom diálogo. O termômetro de impressão das pessoas havia acusado algo. Perguntei se ela havia investigado o porquê de sua agressividade. Bem, ela não sabia o porque da "febre", então, começamos a buscar os motivos e chegamos à conclusão que sua agressividade estava baseada em um momento de sua vida quando nada estava acontecendo do jeito que ela queria. Passamos a entender o porquê das coisas não estarem de acordo com suas expectativas e caímos diretamente no âmago da questão: tudo o que ela fazia era superficial demais; ela queria resultados rápidos, imediatos; não confiava em seus instintos pois, na verdade, tudo o que semeava realmente brotava mas demorava, não muito, mas o tempo certo que ela não suportava esperar.

O que estava acontecendo com ela? Simplesmente ela queria tudo com o maior imediatismo. Na verdade ela não acreditava nos acontecimentos naturais da vida; queria acelerar a órbita do mundo. Foi preciso faz-la entender que tudo estava certo e que, para grandes mudanças em nossa vida, precisamos ter muita paciência.

Encarar as coisas de uma perspectiva diferente fez acalmar, e muito, a sua agressividade; receitei o floral e pedi que ela respirasse um pouco mais e saboreasse mais o dia-a-dia. Acelerar as coisas apenas faria com que ela perdesse o sabor de cada dia de sua vida e que em um futuro próximo ficaria se lamentando não ter sido mais participativa.

O interessante nisso tudo é que quando estamos abertos para ouvir as pessoas de nosso convívio diário sem muita resistência, podemos começar a nos auto-diagnosticar e, assim, buscar soluções mais eficazes para nossa melhor qualidade de vida. Seja mais aberto e aprofunde-se em si mesmo.

REVELANDO O MISTÉRIO DA MAÇONARIA !

Este artigo tem a intenção de desmistificar um tema cujo conceito, muitas pessoas ainda mantêm, apoiado em mitos.

Afinal, o que é essa tal de maçonaria? Religião ou Filosofia?

A maçonaria prega a paz no mundo e essencialmente a felicidade da raça humana. Para adentrar em seus mistérios é exigido um perfil rígido de conduta e é indispensável uma crença: a crença no Grande Arquiteto do Universo ou Deus. As pessoas que se iniciam na Ordem passam por diversas instruções de sabedoria para, aos poucos, irem se aperfeiçoando na arte do autoconhecimento e, assim, poderem auxiliar o mundo. A Ordem compõe-se de graus, ritos e uma beleza indescritível.

Há pessoas que acreditam que na maçonaria há prática de rituais que envolvem sangue e sacrifícios. Na verdade, isso não é realizado; não existem os rituais sanguinolentos nem sacrifícios; existem apenas passagens de níveis de aprendizado, subindo uma escada de perfeição.

Se você for convidado a assistir uma palestra em um templo maçônico, onde isso ocorre anualmente, certamente ficará magnetizado pela beleza das colunas, dos símbolos, da abóbada celeste, da numerologia, da astrologia. No centro do templo se encontra, depositado sobre uma pedra, o livro da lei que pode ser uma Bíblia, o Torá ou o Alcorão, livros sagrados que norteiam muitos ensinamentos, mostrando que os princípios são os mesmos desde que direcionados pela fé racionalizada que combate profundamente a ignorância e o fanatismo.

As vestimentas são variadas e dependem do grau, mas todos, geralmente, se vestem de preto, uma igualdade entre todos os irmãos e não um símbolo de luto ou de algo sombrio. Todos se reúnem, pelo menos, uma vez por semana e buscam receber e compartilhar idéias e

ensinamentos fundamentais para o desenvolvimento do conhecimento e do lado espiritual. Temas como numerologia, cabalah, astrologia, filosofia e práticas meditatórias são comuns e de grande relevância no nosso aperfeiçoamento.

Muitos dizem que a maçonaria é que determina o poder de conduzir o mundo... não gostaria de retirar o mistério desse ponto. Quem sabe?

Determinados núcleos dizem que a maçonaria é somente para homens. Engano: com a globalização houve o incentivo à participação das mulheres; criaram-se ordens femininas de grande importância e em cada templo maçônico as esposas dos maçons sempre realizaram trabalhos filantrópicos de grande destaque, mantendo sempre uma grande discrição conforme os preceitos da ideologia maçônica.

Quais são as dúvidas em relação à maçonaria? Qual a Filosofia da Ordem? Levar o bem à humanidade tornando-nos líderes de nós mesmos para doar o que temos de melhor. Começando por onde? Por nós mesmos, pelo nosso lar, pela nossa empresa e assim sucessivamente.

Por que é uma Ordem fechada? Selecionam-se pessoas de integridade; cada indivíduo é avaliado em sua conduta durante anos e é de grande importância esta tradição, para não ter, a Ordem, nenhuma mancha. Você pode participar da maçonaria contanto que seja convidado por alguém que pertença a ela; esse convite é feito por pessoas que acreditam no seu potencial de doar o que há de melhor em você.

O que é ser maçom? É ser o melhor. Não melhor do que o outro, mas o melhor para o outro. Eis a grande diferença.

Como são os ritos realizados? Todos belos e intrinsecamente ligados à natureza, transformação, espiritualidade e a Deus.

Que religião tenho que professar para ser maçom? Qualquer religião: espírita, evangélica, católica, umbanda e outras. Então, maçonaria não é religião? Definitivamente não, é uma filosofia.

Existem maçons desonestos? Em todos os meios - filosófico, religioso - existem aquelas pessoas de má fé. Mesmo com rígidos padrões de seleção é bem provável que possa existir alguém que aja de má fé. Mas quando descoberto, o indivíduo é expulso da Ordem, após investigação e julgamento justos.

Maçom tem privilégios? Eu diria que tem mais responsabilidades e obrigações do que privilégios.

Para ser maçom é preciso ser rico? Não, apenas ser livre e de bons costumes.

Existe alguma relação entre Rosa-Cruz e maçonaria? Talvez uma relação bem tênue no que diz respeito ao caminho e objetivos.

O que significa o símbolo - esquadro e compasso - da maçonaria? São símbolos que determinam a filosofia da maçonaria: liberdade, igualdade e fraternidade.

Essas coisas sobre maçonaria podem ser públicas? Todas estas e muitas outras informações encontram-se em livros abertos ao público. O interessante é que existe uma grande diferença entre ler e vivenciar; a leitura nos leva ao conhecimento, mas vivenciar todos esses ensinamentos de modo verdadeiro nos encaminha para a sabedoria.

DEPRESSÃO, SOFRIMENTO, CRISES: Lembre-se de se lembrar de você!

Acabara de chegar ao meu consultório uma jovem com seus 40 anos de idade, pálida, desajeitada, silenciosa, cabeça baixa e em sua face a caricatura do sofrimento, dor e desespero.

Em muitos casos a história se repete: frustrações e decepções. E com ela não foi tão diferente; mal conseguia se expressar e colocou cerca de 3 a 4 caixinhas de medicamentos tarja preta em cima de minha mesa em resposta à pergunta se ela tomava algum medicamento atualmente. Havia um abismo enorme e ela estava justamente no fundo.

A primeira sessão foi muito difícil; afinal tinha de descer até ela e o pessimismo, a vibração negativa, estavam tão impregnadas física, mental e espiritualmente que tudo era difícil.

Como poderia o ser humano deixar-se aprofundar na omissão de ser feliz? A perda no relacionamento a havia pego em cheio e, para piorar, seu passado estava repleto de baixa-estima, inseguranças e medos; até um processo de rejeição familiar ela havia passado; tudo isso tinham sido pontos mais fortes para que a queda maior ocorresse.

Bem, o Raio X estava tirado, as fraturas emocionais eram graves. A grande ajuda é que ela estava disposta a reagir, senão nem estaria falando comigo. Conversamos, então, sobre o auto-amor e dei o exemplo mais direto que me veio à mente e que sempre carrego comigo: que a vida era um jardim, as flores, a felicidade, nós, o jardineiro, a mangueira que jorra a água seria o amor que flui; mas disse que a sua mangueira estava seca.

Perguntei: "O que aconteceu?"

Ela, então, me respondeu:

"Fecharam a minha torneira." Então, passei a lhe mostrar que ela estava viva e que tinha o poder de decidir a sua vida, que era inteiramente responsável pelo caminho a seguir e pedi que por um segundo ela refletisse sobre a minha pergunta: onde ela estava pisando? Surpreendentemente ela olhou para mim e disse: "Na minha própria mangueira"

Não precisávamos dizer mais nada; foi o início de uma ótima jornada de crescimento. Ela percebeu que muitas coisas nesse instante dependiam exclusivamente dela. Atendimentos, palestras, cursos, florais, testes, exercícios e confiança. Em 6 meses lá estava ela, cabeça erguida, empregada, se expressava melhor, falava mais vividamente, estava cheia de novas expectativas e metas, objetivos e simplesmente viva. A mudança foi completa, afinal, ela queria crescer.

A primeira coisa foi fazê-la entender que ela podia e ela simplesmente entendeu isso. Ela agora estava em busca de um parceiro; estava amadurecida, forte, firme, sabendo o que realmente queria e aberta para novas experiências, sabendo agora o que seria melhor para ser feliz.

Todos nós caímos, mas querer se levantar é fundamental, para seguir adiante. Você vai me perguntar: "Para onde?" Para onde você deseja. O mais importante é jamais se esquecer que nós somos responsáveis por nós mesmos. Lembrar que não podemos pisar na nossa mangueira, pois senão o jardim secará, as pétalas murcharão, as borboletas sumirão, e o socorro da chuva (Deus) pode não vir tão cedo, pois nesses momentos estamos tão longe e revoltados com a sua essência que nem poderemos nos unir a ele.

Portanto, querer, amor, fé são coisas essenciais para que você possa sair desse abismo, mas conte também com a ajuda de uma mão amiga. Afinal, estamos todos juntos nesse barco que chamamos de vida.

RELACIONAMENTOS DIFÍCIS : Respeitando as diferenças

Nos dias de hoje a abordagem principal em relação ao acerto dos relacionamentos é justamente aceitar as diferenças. A maioria das pessoas não aceita as diferenças entre as pessoas; muitas possuem o que chamamos de personalidade forte o que na verdade passa a ser uma fraqueza exposta, símbolo de intolerância, inflexibilidade e egocentrismo.

Mas por que aceitar as diferenças entre as pessoas? O que isso vai nos trazer de bom? Não podemos ser todos iguais, pensar iguais, seguir mesmos objetivos, sentir as mesmas coisas? Absolutamente: Não!!

Cada um de nós tem, dentro de si, uma chama criadora, individual, com suas próprias características e potencialidades a serem descobertas; temos capacidades diferentes para aprender, observar e muitas outras características. Muitos supervalorizam determinadas diferenças, principalmente em família; alguns possuem dois filhos, um mais agitado, cheio de iniciativa, talvez mais precipitado, outro mais calmo tranquilo, às vezes até preguiçoso; mas padronizar comportamentos seria empobrecer definitivamente a riqueza que o mundo nos oferece: ouviríamos a mesma música, comeríamos as mesmas coisas e assistiríamos aos mesmos filmes; sem falar nos relacionamentos, embora fisicamente diferentes, poderíamos estar com qualquer um, pois todos teriam o mesmo padrão.

Na verdade, cada um tem seu jeito especial: aquilo que muitos chamam de estranho, feio, eu chamo de diferente; não existe mais o inteligente ou o burro, existem pessoas com atitudes diferentes. Mas até entender que as pessoas são diferentes tudo bem, até aí seria normal e fácil de aceitar. O problema é como respeitar essas diferenças! Como respeitar alguém que está ligado em 220W enquanto você está em 110W, ou vice-versa; como respeitar alguém que é super bagunceiro, desorganizado, enquanto o outro passa, todos os dias, o aspirador no seu quarto? É fácil? Não, não é.

Mas é necessário. Revendo alguns artigos de um psicólogo conhecido pude perceber uma síntese especial sobre essa problemática. Imagine uma equipe de futebol composta somente de goleiros, o que se pode fazer? Absolutamente, nada!

Tenho visto uma imensa dor entre as pessoas devido a essas diferenças - seja entre adolescentes e pais, casados ou namorados - entender, por exemplo, que seu pai expressa o seu amor de uma forma fechada e inibida. Não significa que ele não o ame, mas apenas que ele possui um jeito diferente de se expressar, e essa diferença, muitas vezes, baseia-se no jeito que ele aprendeu a lidar com determinadas situações.

Quando chegamos ao ponto de entender as diferenças começamos a obter um senso de comunicação melhor e ao invés de criticar, começamos a usar estas características de uma maneira melhor. A crítica por si só, somente afasta o outro, mas mostrar às pessoas que precisamos ser mais equilibrados no ajuste de nossos comportamentos também é eficaz; senão, de certa maneira seremos coniventes com tudo. Aceitar é um fato, ou seja entender, mas contribuir para harmonizar também é um aspecto importante.

Tenho dois filhos, um a 200W e o outro a 110W, mas é importante, ao invés de criticar os seus comportamentos, participar com um diálogo a respeito de aprender um com o outro; o 220 pode tentar ser um pouco menos agitado e o 110, um pouco mais dinâmico.

Se isso funciona? Não tenho dúvidas. O Universo começa a ter seu equilíbrio. Esse diálogo funcionou bem quando dei um exemplo simples a eles; e eu o dou a todos os meus pacientes, hiperativos, ansiosos ou preguiçosos. Tocar a vida é importante - tocar não no sentido de levar mas de tocar um instrumento - e peço que se imaginem tocando um violão; o agitado, ansioso, é aquele que regula as cordas de uma maneira tensa, firme, esticada demais; no primeiro toque o que acontece? Lá se vai a primeira corda, quebra-se. Isso é costumeiro; o entusiasmo cresce sem controle e atinge o patamar de desequilíbrio transformando-se em ansiedade. Já o que é mais calmo, relaxa tanto a corda que o som acaba saindo de uma maneira frouxa, totalmente

inaudível; também, com corda frouxa não dá para se fazer música.

Então, qual a solução? Aprender com os opostos. Está aí a grande importância de se observar as diferenças e não recriminá-las, mas aceitá-las como algo natural, como fases da vida, como algo que com o tempo pode ser ajustado observando-se atentamente o ciclo da vida; valorizar as diferenças no mundo de hoje é fundamental, mas compreender o seu papel de harmonizador também é importante.

Perceba a riqueza das diferenças que estão ao seu redor; tenho que aprender muito com você, mas não se esqueça: você pode aprender muito também comigo.

PORQUE UMA DECEPÇÃO PODE CAUSAR MAIS DECEPÇÕES

A decepção, geralmente, tem o poder de causar novas decepções quando culpamos o outro lado. O relacionamento envolve duas pessoas; uma e outra se relacionam através da comunicação, da tolerância, do amor, companheirismo, paixão, diálogo e muitas outras coisas. Sempre projetamos no outro os nossos desejos e objetivos, mas nem sempre as coisas fluem como imaginávamos e tudo vai por água abaixo. Temos, então, decepções. O relacionamento é terminado e culpamos o outro por nos fazer infeliz e mais, por não ter sido fiel às nossas expectativas; neste momento a decepção se instala.

Culpar o outro e depois a si mesma é algo que acontece naturalmente e, para as coisas piorarem, a mágoa e a tristeza nos invadem; nesse momento nos embotamos e aí vem a solidão, queremos nos separar do mundo.

Mas, como novas decepções surgem? Geralmente para esquecer dos acontecimentos e preencher o vazio que ficou, colocamos um band-aid na ferida; não a limpamos nem ao menos colocamos um merthiolate, simplesmente queremos uma proteção; e é neste momento que as coisas se complicam, vamos atrás de um novo relacionamento, em geral, igual ou pior que o anterior. Você vai me perguntar, mas por quê?

Porque não trabalhamos as nossas emoções, estamos travados, bloqueados e queremos alguém não por amor, mas por preencher o vazio que a dor promoveu. Não tivemos tempo de trabalhar as nossas dificuldades, os hábitos negativos que geraram o rompimento. Como disse no começo do artigo, relacionamento envolve duas pessoas; 50% de cada um está imerso na relação; eu erro, mas o outro erra; o hábito negativo de ambos proporcionou o desacordo e ele simplesmente não sumiu depois que tudo terminou; você o carrega com você; pode ser ciúmes, dominação, insegurança, falta de diálogo, objetivos diferentes, coisas desse gênero que vão recorrer, ou seja, tornarão a acontecer, criando mais e mais decepções.

Na prática é o que mais tenho observado: pessoas que saem de um relacionamento e em poucos meses já estão com outra pessoa, cometendo os mesmos erros, diante dos mesmos problemas e se entregando a novas desilusões. Cheguei a chamar a atenção para alguns de meus pacientes sobre esse mecanismo e eles me disseram que se relacionar faz com que se esqueçam da dor, da tristeza do último relacionamento. Mas, na verdade, eles estão lá sentados comigo pelos mesmos motivos da relação anterior; é um replay de fatos, os mesmos problemas, dúvidas e desilusões.

Então, uma dica primordial é que após um ferimento não se esqueça dele, pois se você se esquecer ele vai infeccionar e a situação vai piorar. A primeira coisa a fazer é chorar; você vai pensar em reter o choro, mas ele é natural; a dor faz isso com a gente, é quase que instintivo. Não se prenda! Quando você era criança o que fazia quando levava um tombo? Apenas chorava.

A segunda coisa é lavar o ferimento, ou seja, liberar as emoções, conversar com pessoas

maduras sobre o que aconteceu; não é lamentar-se; é trocar idéias e emoções saudáveis, novos planos e caminhos.

A terceira coisa é passar aquele merthiolate; a coisa mais difícil de todas; muitas vezes até arde; é tentar entender o que ocorreu, não procurar erros no outro ou em você, mas encarar de frente as coisas que não funcionaram bem, os desgastes, as causas e origens.

Depois, a próxima coisa a fazer é tapar a ferida com uma gaze, ou um band-aid. É a proteção, ou seja, muita calma e paciência pois o tempo e os anticorpos dentro de você, que são os seus pensamentos positivos, vão curá-lo. Para tudo isso é necessário dar um tempo e ir aos poucos trabalhando coisas que você deixou de fazer, coisas que eram importantes e você renunciou.

É claro que você vai pensar muito sobre tudo; isso é normal e até saudável se não for constante; mas com o tempo você vai se curando; ouvir um CD de mentalização ajuda e muito; acalma seu espírito e lhe dá forças para vencer. Porém, não se esqueça de trocar sempre o seu curativo; se a ferida for grande é necessário um antibiótico, ou seja, fazer uma terapia que vai ajudá-lo de uma forma extraordinária.

Depois de um tempo, aí sim, você está fortalecida e preparada para seguir adiante, preparada para ter novos relacionamentos, sem cair em armadilhas. Agora a sua sintonia está melhor, a auto-estima mais elevada e você pode realmente desfrutar daquilo que quer.

Essas dicas de primeiros socorros são fundamentais nesses casos de feridas e dores. Esperamos que esse artigo possa ser um analgésico para a sua dor; afinal, todos nós caímos uma vez ou outra. O importante é saber se curar.

VAZIO INTERIOR

Eu sei como é se sentir vazio por dentro. Todos um dia sentimos isso, quando você sente aquela tristeza profunda, desânimo com a vida, uma vontade de sumir, andar sem rumo, a noite parece melancólica, a solidão invade a alma; parece que estamos sem direção, tudo tão estranho, realmente um vazio profundo.

Mas, no fundo, esse vazio está repleto, está mais cheio do que imaginamos; estamos abarrotados de decepções, frustrações, mentalizações negativas. Parece que definitivamente você não se importa, a vida perdeu o sabor. Mas isso, por pior que seja, é um ótimo sinal, é um despertar do sono profundo: você começa a abrir os seus olhos para algo que até então não havia percebido.

Insatisfação é sinônimo de que existe algo errado e que queremos algo novo. A maioria das pessoas sente esse vazio aos 40 anos, mas pelo que venho observando há anos, esses efeitos estão começando muito mais cedo; não diria que é um despertar, mas que estamos começando a dar alguns passos em direção a esse momento.

Não fique tão preocupada assim; isso tudo é natural. O vazio interior é sentido por pessoas que querem algo mais, que querem fugir do caminho do rato. Isso mesmo, o caminho do rato. Lembra-se de quando compramos aquele ratinho, um hamster, e o colocamos numa pequena gaiola, onde ele se diverte em ficar andando sobre uma roda que gira e gira, e ele continua em busca de nada? Bem, assim somos nós: estamos correndo nessa roda, indo em direção a nada, apenas correndo em círculos; estamos dormindo, mas quando vislumbramos dentro de nós que existe algo melhor, você quer pular dessa roda. Como estamos acostumados a correr em círculos simplesmente ficamos completamente perdidos.

O que precisamos, então? O que você precisa hoje? Eu sei, nós precisamos de uma direção, um

rumo, parece que estamos perdidos, mas temos a escolha de seguir adiante, de nos encontrarmos. Milhares de pessoas ainda estão nos trilhos da roda, mas você está insatisfeita; quer fugir sem rumo, isso é um sinal, mas você precisa de um rumo, uma bússola que aponte o norte, que aponte para aquele lugar aonde quer chegar, um objetivo, um ideal.

O que você quer da sua vida? Para onde você quer ir? Qual o seu ideal? Calma, essas perguntas podem deixar você mais confusa agora, mas são essenciais para um rumo fiel em direção àquilo que você necessita. Pare um minuto, respire, tente se encontrar, dentro de si, sem pressa; as respostas estão aí dentro. Chega uma hora que nossos ideais são maiores do que imaginávamos e saiba que nós podemos realizar esses ideais, pois eles são os nossos objetivos mais fiéis. O vazio interior é o primeiro passo que traz uma mensagem a você: existe algo errado.

Depois, com essas questões virão a indecisão e é nesse momento especial que você precisa avaliar o que quer da vida; despertar os seus ideais de fé, de coragem, de amor, ou você prefere uma vida de dor e de sofrimento?

Nós podemos escolher. Se você quer algo profundo, busque a fé na religiosidade, não estou dizendo religião, mas na comunhão com Deus; busque a fé no amor, no auxílio ao próximo; busque o equilíbrio, mas antes, desperte a força que vai gerar tudo isso, a sua criatividade. A criatividade é um potencial divino guardado em nós; somente você tem esse Dom.

Pense comigo, somos quase 5 bilhões de pessoas, cada um com uma digital diferente, cada um com um DNA (Deus é Nosso Autor) diferente. Você é especial, todos somos especiais, todos carregamos um Dom de fazer algo pelo mundo, pela vida, mas você não acredita. Eu quero que você acredite; mostrei isso a muitas pessoas que hoje estão rumo aos seus ideais, sejam lá quais forem, colocando em prática os seus potenciais para auxiliar o próximo, para estar perto de Deus. Não importa qual seja o seu Dom, até escutar é um Dom maravilhoso, escrever, fazer, pintar, amar, lutar por algo, com fé e coragem, com determinação, expandir seu Dom para que todos escutem o quanto Deus é importante em nossas vidas, através do seu exemplo de amor.

Saiba que isso não tem nada a ver com religião, tem a ver com o seu contato íntimo, com o despertar da sua consciência, com um novo rumo, com trazer a luz para um mundo que está necessitando do brilho de sua alma.

O Vazio interior é a oportunidade de você mudar a sua vida. Pense nisso e desperte a sua criatividade, a sua potencialidade, caminhe ao lado de Deus, peça a ele Luz, entendimento e sabedoria e esta bússola vai lhe mostrar o caminho para sua evolução.

CICLO DA VIDA - O universo fala.

Na vida, tudo tem seu tempo certo; somos nós que, muitas vezes, por não entendermos essa natureza queremos apressar as coisas ou fazer do nosso modo.

Descobri isso há alguns anos, quando comecei a realizar uma arte imprescindível ao entendimento da vida, arte na qual você não precisa se matricular, não precisa de caderno, lápis, nem de livros, arte que não tem diploma mas que oferta a você uma qualidade melhor de vida a partir do momento em que você a pratica. Os chineses já fazem isso há muitos e muitos séculos e eu somente percebi isso quando parei para observar apenas uma árvore; somente isso; percebi como ela se comporta nas estações do ano e entendi que não somos tão diferentes; esse ciclo também está presente em nossas vidas.

Tudo começou em um inverno daqueles rigorosos. Um pequeno pé de caqui que sempre via florido agora estava mais seco do que nunca. A primeira impressão foi a de que ele havia secado, morrido, mas para meu espanto, assim que surgiu a primavera, as folhas mais verdes

estavam presentes e os frutos começaram a brotar. O caquizeiro simplesmente ficou carregado. Vi também que em outras árvores havia flores maravilhosas. Na próxima estação os frutos estavam maduros, lindos, o sol forte, tudo vibrante, mas foi na próxima estação que eu realmente entendi tudo. As folhas do pé de caqui começaram a avermelhar-se e aos poucos se soltaram. Foi no inverno que mais uma vez achei que a árvore havia morrido. Aí, percebi que tudo se tratava de um ciclo. Deitado na rede, me balançando, percebi o ciclo e ele em nossas vidas.

Começamos pelo inverno: um tempo meio melancólico, frio, quando as pessoas gostam de tomar chocolate quente e ficar mais tempo na cama ou no sofá, vendo um filme ou se esquentando em uma lareira; é exatamente o tempo onde nossos sentimentos se recolhem, onde ficamos também mais melancólicos, pensativos. É o tempo de refletir, de fazer um balanço de nossas vidas, de rever valores e aprendizados, hora de fazer planos e mesmo, reformular muitas coisas.

A seguir, chega a primavera, a estação das flores, quando todos os seus novos projetos começam a florescer; você os coloca em prática, percebe os frutos; nesse período tudo cresce e tendemos a romper as nossas limitações e falhas e criar novas oportunidades; tudo está perfumado, preparado para a próxima estação. É nesse momento que entra o verão, irradiado pelo sol, pela ação, pela vibração de atitude, de vencer. É verdadeiramente um rito para se aproveitar tudo o que se semeou, quando estamos mais ativos, despídos, de bem com a vida, energizados; realmente, aproveitamos a vida assim como as árvores estão radiantes, cheias de frutos, doando-se.

Mas aí entra o ciclo final: é tempo de se libertar. O outono começa com seu clima mais seco, as folhas iniciam a sua jornada de queda, avermelham-se e, simplesmente, se desprendem. Assim deveríamos fazer com tudo aquilo que não nos pertence mais no final da jornada, mas tendemos a continuar guardando as coisas dentro de nós e parece que o ciclo não continua. O outono é o momento de desprendimento do passado, aproveitando esse período para deixar ir, para amadurecer a vida, um momento exato de preparação para o reinício: o próximo ciclo, o momento para o encontro de si mesmo.

Precisamos observar mais a natureza e coloca-la dentro de nós. Participar desta afinidade e, assim, planejar, agir, aproveitar, eliminar e mais uma vez aprender que, ao longo da vida, vamos perceber perdas e ganhos que são processos naturais em nossa existência.

Motivação !! Supere o medo

Se eu pudesse fazer você entender algo sobre a vida, eu diria "O futuro não existe". Os malefícios da crença sobre o futuro são tão grandes, como a ansiedade e o medo. A palavra futuro tem que ser banida, para que a gente não precise deixar as coisas para amanhã.

Por isso, desfrute do hoje, deste momento e acredite: dentro de algum tempo você vai ver que o futuro começa aqui. Se você tiver medo de viver o agora vai perder muitas oportunidades. Viva o agora, medo é apenas ilusão. Medo é um microscópio que tenta aumentar um bicho-papão que não existe.

Viva! Não apenas exista como a maioria. Pratique a arte de saborear a vida. Sinta o gosto das maçãs, o brilho do sol nas manhãs. Sinta, olhe, escute. Quando tudo estiver revirado, acalme-se! Respire devagar. Deixe o silêncio amparar você. Mas, não pare. Encare os problemas como oportunidades; não se demore com eles, mas trabalhe para encontrar soluções. Há pessoas que ficam se perguntando o que aconteceu, há pessoas que olham as coisas acontecerem e há pessoas que fazem as coisas acontecerem.

Observe. Se você quer um amigo para compartilhar tristezas e alegrias, saiba que amigo é aquela pessoa que sabe tudo a seu respeito, mas gosta de você assim mesmo. Seja você mesmo. É quase certo que daqui há 20 anos você vai se sentir mais decepcionado pelas coisas que não fez do que pelas coisas que efetivamente fez.

Por isso: solte-se. Explore, sonhe, descubra, seja honesto consigo mesmo; afinal, você é a pessoa mais importante para você. Honesto é jogar damas ao telefone com alguém em quem você confia; confie em você do mesmo jeito. Dê o seu máximo, para amanhã não precisar chorar pelo que não recebe. Só prometa o que você pode cumprir e sempre cumpra mais do que você promete.

Meta impossível, não para a mente positiva

A mente é tudo; centenas de doenças podem ser criadas através dela e mais uma centena pode ser curada. Podemos ficar em estado de pânico ou em depressão profunda, mas podemos estar pacificados e chegar ao estado de felicidade. Tudo está aqui, ao nosso alcance.

Lembro-me de um fato real sobre Edson, pequeno morador da favela de Vigário-Geral no Rio de Janeiro. Sonhos improváveis agitavam a mente daquele menino que se deitava em sua cama de caixotes, no barraco em que morava com a família. Por alguns instantes, antes de dormir entre os ruídos da favela, o calor, os mosquitos, ele cultivava seus ideais: conhecer o mundo todo, tornar-se um renomado cientista... viajar pelas estrelas. Nas noites de luar ele olhava pelo pequeno buraco do teto de zinco e mirava o forte brilho de uma estrela, com quem ele conversava sobre seus anseios e sonhos e cultivava-os.

A partir daí, ele adotou aquela estrela como sua fada madrinha e quando lhe vinha à mente alguma incerteza, ele olhava para o seu brilho e dizia: "se você é realmente minha fada madrinha não pare de brilhar e se não é apague-se para sempre". Como não poderia deixar de ser, a estrela permanecia brilhando. E ele continuava, ainda mais confiante.

Quando a favela amanhecia para o seu duro dia-a-dia, mulheres passavam equilibrando latas de água na cabeça, operários se apressavam para o trabalho, crianças brincavam na lama, e ele saía com seus livros para estudar. Por anos seguidos, fazia chuva, sol, frio, ele passava com sua pasta nas mãos, com a certeza de que conseguiria alcançar os seus objetivos. Muitos diziam que ele era doido, que um favelado jamais chegaria lá, mas a estrela brilhava para ele, reafirmando que ele poderia contar com sua proteção.

Isso permitiu que ele elaborasse metas mais ousadas que foram pouco a pouco se concretizando. Hoje, aos 29 anos de idade, o jovem Edson está nos E.U.A após fazer um estágio em nível de doutorado em Astronomia. O rapaz reuniu-se a um grupo reduzido de cientistas especializados na NASA.

Por isso e por muitas outras histórias da vida real o Ser Humano precisa desvelar os seus verdadeiros potenciais. Afinal, nós podemos tudo que quisermos, basta mentalizarmos positivamente, buscar a disciplina, a força, a fé, a auto-imagem e caminhar rumo aos objetivos a serem alcançados.

Muitas pessoas guardam o sentimento de esperança por seus objetivos e isso é errado; esperança vem da raiz esperar; é como a fé, sem a ação não remove sequer a menor pedra. O sentimento proposto é de mentalizar, criar formas-pensamento que plasmem a sua realidade, preparem o caminho para a ação, pois a ação repele os mais diversos obstáculos.

Hoje estamos imersos no mundo das facilidades e comodismos, onde são cultivadas as idéias de que para sermos vencedores e termos sucesso não necessitamos de muito trabalho. Mas o único

lugar do mundo em que sucesso vem antes de Trabalho é no dicionário, pois trabalho gera esforço, esforço gera sucesso e para a mente idealizadora não existe qualquer obstáculo que ela não possa vencer. Tente!!!!

Entendendo as diferenças entre homens e mulheres

As diferenças de comportamento entre homens e mulheres são enormes; homens pensam de um jeito, mulheres de outro e tudo isso comprovado cientificamente.

Homens têm maior atividade em áreas cerebrais diferentes das das mulheres; homens têm hormônios que as mulheres não possuem e vice-versa; fisiologicamente, fisicamente, bioquimicamente, geneticamente são diferentes.

Então, como seres tão diferentes podem ter um relacionamento saudável? Esse é um dos maiores desafios da humanidade. Mas, calma, para tudo existe um jeito especial.

A maioria dos homens somente aprendem isso com o tempo; as mulheres também. Geralmente, quando a mulher tem um problema ela quer desabafar, falar sobre o ocorrido, detalhes são colocados, suas emoções estão à flor da pele e necessitam ser validadas e ouvidas, mas lá vem o homem com sua mente lógica, querendo calcular perdas e ganhos e colocar soluções práticas, imediatas; por mais que sejam coerentes, essas soluções, o homem ainda não percebeu que as mulheres não querem isso, querem algo mais simples, pois a solução elas têm; apenas querem ser ouvidas, mais nada.

Ser ouvida é como um exercício de compreensão e carinho, validação e amor. Assim como para o homem, não ser criticado é essencial, para a mulher ser ouvida também é essencial. Mas nós homens ainda não entendemos isso e é nesse momento que as coisas se complicam.

Pois aí vai uma dica essencial para os homens: escutem mais e não revelem decisões e soluções; saibam que elas já possuem tudo sob controle.

O outro detalhe para se ter um relacionamento saudável é ir, aos poucos, entendendo um ao outro. O homem é um ser extremamente visual e no sexo não é diferente; ele é do tipo que vai direto ao ato, sem preliminares ou coisa do gênero. É claro que com o tempo ele amadurece e percebe que a mulher não gosta disso e que o ato de amor não é tão mecânico, mas sim um ato mágico que deve ser vinculado às emoções, sensações e ao amor.

Já, a mulher, possui uma característica cinestésica; ela precisa de toque, de contato, de estímulo; o homem não, precisa apenas de uma roupa maravilhosa e de uma posição estimulante. Essas diferenças, com o tempo, desgastam o relacionamento. Por isso é fundamental saber o que cada um gosta e dar valor para essas pequenas coisas que geram grande resultados.

Portanto, a dica para os homens é: ao fazer amor com sua parceira não se esqueça do toque essencial; isso fará toda a diferença. E para as mulheres: o homem detesta mesmice; ele é visual, quer sempre algo diferente; ser criativa é uma saída íntima e pessoal.

Aprendendo essas pequenas dicas podemos fazer grandes avanços no campo do companheirismo, da cumplicidade e do amor. Quer uma dica importante? Ponha tudo isso em prática e transforme o seu relacionamento.

A base do amor é encher seu pote para depois compartilhar

Encha o seu pote, depois você pode compartilhar. Pote vazio é quando você não tem amor. O que você vai atrair: uma outra pessoa de pote vazio. É aí que as coisas se complicam, por isso encha seu pote.

A primeira parte da sabedoria para se conhecer é que tudo começa por você; se você quer amar alguém o amor deve começar por você; pense comigo: para você dar algo a alguém precisa ter esse algo; precisa ter o que dar, caso contrário, estará também pedindo por aí. Saiba que a maioria das pessoas estão pedindo por aí. É só você olhar ao seu redor, quantas e quantas pessoas com grande carência afetiva existem no mundo. Existe uma carência incrível de afetividade, fraternidade e amor em nosso mundo. Tudo por que simplesmente não temos o que dar. Agora imagine: se alguém chega com sede e lhe pede água, você olha no seu pote e não tem nada; o que você faz? Vai reclamar, brigar, ficar chateado, culpar alguém, se sentir um mendigo. Por isso é importante que você comece a ter e, para isso, é fundamental que você se ame e comece por cuidar bem de si mesmo; se você se cuidar bem, o seu pote de água estará cheio; as pessoas vão chegar até você e você vai compartilhar a água.

Nesse momento você irá ensinar às pessoas como ter água em seus potes e, assim, compartilhar essa sabedoria. Por isso é preciso pensar em você primeiro; depois sim colocar o outro em primeiro lugar. Muitas pessoas pensam mais em seus filhos, esposo(a) e familiares do que em si mesmas e, no final, percebem que nunca cuidaram de si mesmas e, por fim, transferem essa dor aos que estão ao seu redor.

Apenas mude a seqüência das coisas: pense em você, depois em seus filhos, esposa(o) e familiares.

Então, aí vai o primeiro segredo; ele é simples, muito prático e poderoso. Comece por entender que você precisa cuidar de você; este é o segredo do auto-amor. Muitas pessoas me dizem se isso não pode ser confundido com egoísmo. Bem, egoísmo é quando você decide cuidar bem de você exclusivamente, sem pensar em mais ninguém, sem doar a mais ninguém; o amor começa em você e se termina em você, aí sim é egoísmo; a verdade sobre o amor é que ele tem de começar por você e jamais deve terminar em qualquer outra pessoa. Assim, você aprenderá a cuidar bem de si mesmo e dos outros, apenas a seqüência das coisas são diferentes. É como encher o pote de água e não querer compartilhá-lo com mais ninguém: isso é egoísmo.

Perceba que cuidar do Eu é muito importante pois, afinal, você é uma pessoa especial, você é única no que faz, no que é; você é um verdadeiro milagre de Deus. A vida é um milagre de Deus e você é a sua vida.

Entendendo porque os homens se distanciam no relacionamento

Este artigo é uma introdução de nosso novo cd que será lançado em março, cujo tema está relacionado diretamente com o comportamento masculino.

Um dos grandes desafios enfrentados atualmente pelos seres humanos é justamente sobre relacionamento. Embora estejamos rodeados por tanta tecnologia a problemática de se relacionar ainda é perceptivelmente avassaladora, tanto que doenças psicológicas como depressão e síndrome do pânico ganham a cada ano pontos e pontos na estatística mundial das enfermidades psicológicas.

Para melhorar nossos relacionamentos precisamos, certamente, nos conhecer e livrar-nos de hábitos negativos e, obviamente, conhecer a natureza da pessoa com quem nos relacionamos.

Dividimos nosso trabalho em duas partes: uma será voltada diretamente a entender o comportamento masculino, e nosso outro cd estará voltado para o lado feminino.

O homem e a mulher são seres totalmente diferentes, física e psicologicamente; tanto que é cientificamente comprovado que o homem, em relação ao macaco, possui 3% de diferença e o homem com a mulher, as diferenças chegam à casa dos 10%. Imaginem, então, as diferenças de ordem psicológica: o homem com a sua lógica e a mulher com sua abordagem emocional. A comunicação entre esses dois seres tão diferentes certamente será difícil.

Para compreendermos melhor a natureza masculina vou citar um entre dezenas de comportamentos; esse, em particular, faz com que o homem definitivamente se distancie da sua parceira. Como funciona?

O comportamento masculino é interessante. O homem precisa de admiração; se você não der isso a ele pode ter certeza que tudo ficará mais difícil. Perceba que o homem adora ser comparado aos deuses mitológicos; é um processo de auto-afirmação, ele necessita do elogio.

Se ao invés disso você o critica, é certo que ele vai se distanciar de você; a crítica para o homem é como um veneno. Como o homem é primitivo, se fecha e se distancia e, depois de um tempo, você perceberá que ele está se afastando mais e mais, lentamente; então, você começará a puxá-lo; mas esse puxar é como puxar um elástico: ele pode vir, mas uma hora vai se distanciar novamente.

Pode parecer estranho mas esta é a anatomia do homem quando é criticado e, geralmente, essa crítica aparece quando você quer mudar alguma coisa nele; se ele perceber, de leve, que você quer muda-lo, aí, realmente, você perdeu seu homem, pois simplesmente o homem odeia que a sua amada queira muda-lo. Afinal, para o homem, mudança significa que ele não está sendo o melhor que pode e isso é o fim para ele.

Então, se você quer que seu relacionamento dê certo, aí vão dicas fundamentais:

Primeiro: não queira mudar seu parceiro pois, afinal, ninguém muda ninguém e se você precisa de atenção, compreensão, existem outras estratégias que realmente funcionam.

Segundo: não o critique; quando você o fizer saiba que o distanciamento será inevitável. Para tudo há maneiras especiais de se atingir, basta aprender. Conhecer seu parceiro é fundamental para se ter um relacionamento saudável; existem algumas situações criminosas em relação ao distanciamento: uma delas, por exemplo, é não dar palpite quando ele estiver super-perdido no trânsito; pode deixar ele dar volta em círculos, não querer perguntar a ninguém onde é o caminho correto, mas se você interferir pode ter certeza: pontos negativos para você.

Nesse nosso novo cd você terá acesso a diversas estratégias realmente simples e eficazes para se conseguir o que se quer de uma maneira ponderada e saber que em determinadas situações a renúncia também será um caminho de equilíbrio. Ao final, sabemos que todo relacionamento é um desafio, é difícil e complicado, mas quando sabemos nos comunicar eficientemente, tenha certeza de que tudo fluirá melhor.

Amor de plástico

Há um livro interessante que fala de amor; chama-se "A Carícia essencial", de Roberto Shinyashiki. Baseado nele e nas experiências da vida foi que resolvi escrever esse artigo especial.

O que é o amor? Poetas, religiosos, filósofos, psicólogos, todos tentam definir o que venha a ser o amor. Mas é muito superficial toda essa descrição se não o sentirmos; é muito superficial se um dia não chorarmos por este amor, vivenciando-o de maneira real.

Confundimos muito amor com paixão, mas disso não adianta falar; com o tempo vamos

descobrir a diferença. Nos dias de hoje o amor vem embalado, pronto, hermeticamente fechado, preparado para uso e depois, descartado. Muito fácil é falar eu te amo; hoje é corriqueiro; antigamente era sagrado, algo especial, até existia um ritual mas que se perdeu com o tempo.

Hoje as pessoas se conhecem em um minuto e no outro já dizem "eu te amo". É por isso que há tantas decepções e tanto sofrimento nos relacionamentos. As pessoas querem nadar na superfície, não querem mergulhar na profundidade, pois na superfície existe algo que todos podem ter e querem: o sexo, inclusive de maneira rápida e fácil, sem se comprometer.

Nas profundezas temos a pérola, que está bem guardada dentro da concha; uma preciosidade; você tem que ter valor para poder alcançá-la, precisa ser especial, verdadeiro, libertador e estar comprometido com essa busca.

É por isso que nos enchemos de esperanças de um relacionamento maravilhoso; temos a perola dentro de nós; mas existem pessoas que querem algo plástico, rápido, superficial e totalmente vazio.

Eu pergunto a você: "Não é maravilhoso receber flores?" "O que você gosta nelas: a textura, a cor, o perfume, a beleza?" Sim, tudo isso, mas e se eu te der uma flor de plástico, o que você vai sentir? As pessoas querem a flor de plástico, é mais cômodo; sabe porque? A flor real, para durar, são necessários água e cuidados, como cortar a ponta do caule de vez em quando e deixá-la em lugar fresco ou borrifá-la com água. Podemos comparar isso com os cuidados essenciais que temos de ter com o amor, como: companheirismo, paciência, tolerância, renúncias, detalhes que não queremos desenvolver, aprender ou realizar.

Todos os dias estamos em busca da flor verdadeira, mas estamos nos contentando com a de plástico. O amor de plástico está cheio de dominação; começamos a querer mandar no outro; o plástico cria o ciúmes e a escravidão; o plástico não amadurece, não tem confiança; já o amor real tem diálogo, tem cumplicidade, tem um objetivo único em direção ao crescimento.

Chegou o momento de realmente você decidir o que quer em sua vida e assim despertar a sua verdadeira felicidade. O plástico é ilusão; o amor é real, somente com ele seremos felizes.

Mas entenda algo mais primordial: o amor sempre tem que começar por você; se começar por filhos, cônjuge, família, você terá uma grande decepção, pois quando está repleta de amor é possível, então, amar o outro; mas se você não se ama, isso é impossível.

O amor tem por onde começar: por você, mas não tem que acabar em ninguém especificamente, mas sim no universo que você vive, semeia, assim como a felicidade; você não coloca a felicidade para que outra pessoa o faça feliz, você tem toda a responsabilidade do mundo em você ser feliz.

Decepções

Um dia estava parado à margem de um lago e vi algumas crianças construindo casinhas de barro com a lama da margem do rio. Foi nesse momento que me lembrei de uma cliente que chegou atribulada; seus sonhos haviam desfalecido e ela perdeu por completo o interesse pela vida, ficando extremamente apática, com os olhos parados, lembrando o passado e a dor das expectativas não cumpridas.

Eu lhe disse que todos nós temos as nossas decepções pois, no final, a grande verdade é que os sonhos podem também trazer a infelicidade; querendo ou não, nada dura para sempre, assim como as pequenas casinhas que as crianças construíam na beira do lago; no dia seguinte elas já

não estavam lá, havia chovido.

Na verdade os nossos sonhos não estão equivocados. Os sonhos são um processo de força para seguirmos adiante; o único problema é que o sonho significa que estamos dormindo e ao despertar as coisas são verdadeiras, diferente daquilo que sonhamos. Não há nada de errado em sonhar, mas existe algo realmente melhor, que é fazer de sua realidade algo melhor ainda: você pode ter percebido que não posso dizer a palavra duradouro, pois a vida é um eterno movimento; tudo é impermanente, dinâmico, transformador; assim funciona o universo.

A verdade sobre as coisas da vida tem o poder de eliminar as ilusões e assim criar a liberdade que é muito mais poderosa do que sonhar. Pode parecer extremamente paradoxal, mas se você perceber bem, não o é.

Algumas pessoas me perguntam: "Em suas palestras, cursos e artigos você fala da necessidade de sonhar; porque agora você diz que não é necessário mais sonhar?"

Precisamos começar a entender que, na vida, não existe uma fórmula para tudo. Muitas pessoas acreditam que existe uma fórmula para todas as decisões e acontecimentos da vida e, num dia qualquer, se pegarão dizendo que a vida não é lógica ou que não existe razão nenhuma para tal coisa ter acontecido. A mesma idéia se aplica aqui: existem pessoas que precisam sonhar para poder depois crescer; a fórmula é um remédio amargo, mas necessário; o acordar é um choque tão grande que você cai diretamente na realidade, porém com uma dor profunda.

Quando estamos sonhando existe o que chamo de segurança, mas essa segurança não existe, como não existia a segurança de que aquelas casinhas de barro das crianças durariam por muito tempo. Na vida não existe segurança, embora corramos atrás dela com a finalidade de nos sentirmos mais confortáveis; esquecemos que o mistério é muito mais libertador. Não saber o que vai acontecer daqui a alguns segundos, minutos, dias, meses, anos é simplesmente majestoso; aí que reside o sabor da vida; aí que reside o verdadeiro sonhar, sem domínio, sem segurança, somente escolhas que você faz agora.

Assim como minha cliente que tinha que decidir entre seguir adiante ou parar de viver; disse a ela que já havia muito tempo que ela estava parada em relação à vida; que agora sim ela começaria a viver; o clique fundamental, então, apareceu e ela saiu do consultório radiante, repleta de novas possibilidades de exercer o seu poder, o poder do agora, da sua decisão, de seus sonhos para já, livre de ilusões, recheados de uma verdade plena.

Outra cliente disse-me que sonhava todos os dias com um grande amor do passado, mas que todos os dias ela pensava nele e aguardava que a encontrasse em um lugar ou outro; há anos ela sonhava que isso iria acontecer; sei que não tinha o direito de acabar com esse sonho; afinal, era só isso que ela tinha; mas fiz algo melhor: acabei com esse sonho e lhe dei a opção de tomar nas mãos a situação desse encontro; foi isso o que ocorreu: ela agiu, pôs em prática e definiu tudo com um ótimo relacionamento que dura até hoje. Sabe porque o seu companheiro não ligava ou não buscava um encontro? Pelo medo de ser rejeitado.

Portanto, é imprescindível sonhar? Para alguns sim, para outros não; mas é fundamental planejar e agir para transpor a ponte, para alcançar aquilo que você quer.

Para as crianças, sonhar é a maior válvula propulsora da vida; se você der a elas apoio e muita força elas, certamente, alcançarão seus objetivos, assim como nós podemos alcançar os nossos.

Criar um ano melhor

No começo de todo ano realizo um curso ou palestra sobre como criar um ano melhor, um ano

onde, no final, realmente possamos erguer a taça de champanhe e dizer: "Valeu a pena!!"

Quando estamos comemorando o ano novo enchemos de expectativas o ano cuja chegada brindamos; na telinha da televisão a contagem regressiva parece que anuncia o término de um ciclo e o começo de outro; na contagem, cada número é a esperança de que alguma coisa de ruim vá embora e de que coisas boas possam chegar até nós; então começamos: 8, sai depressão; 7, chega de medos; 6, adeus ressentimentos; 5, nunca mais ansiedade; 4, chega de esperar; 3, vem prosperidade; 2, sai indecisão; 1, me livro de tudo de mal; e, ao fim, brindamos abundantemente, com aquele copo de plástico que, realmente, revela o ano que se foi e o nosso próximo ano, pois no dia seguinte, além de vir a ressaca, vem tudo aquilo que gostaríamos de ter deixado para trás. E, ainda pior, percebemos que nada mudou, tudo está do mesmo jeito.

Mas se você tem um pouco de força de vontade, até consegue mudar alguma coisa, assim como um paciente que depois de ir ao médico diz a si mesmo que a partir de janeiro estaria fazendo caminhadas. Isso não durou um mês; veio o desânimo e acabou tudo; faltou disciplina e motivação. Certamente a disciplina e a motivação vieram depois de alguns anos. Ele sofreu um infarto e não precisa dizer mais nada: foi obrigado a mudar seu ritmo de vida e empreender alguns exercícios mais saudáveis.

Há gente que demora mais para mudar a sua vida e as coisas começam a se complicar, então, vêm os sinais, principalmente as doenças, e é justamente neste momento que temos de mudar as coisas à força; não temos mais outras opções. Isto é algo corriqueiro, que vejo no meu dia-a-dia.

Não espere por isso tudo acontecer. Vamos agir agora! Aqui vão alguns conselhos importantes para você começar um ano melhor, sem o kit prosperidade do trevo de quatro pétalas, as sementes de romã, sem precisar saltar as ondas e nem mais para frente comer o nhoque da sorte; porque, afinal, nada disso funciona; o que funciona é você, de uma vez por todas, tomar uma atitude em sua vida.

Então, vamos lá:

Primeiro: Dê espaço para entrar o novo em sua vida. Sabe aqueles aparelhos quebrados que estão na sua casa, que você diz que um dia vai consertar ou aquelas roupas que você teima em dizer que vai usar, aquele vestido que já nem cabe mais em você, os livros que estão na estante e só pegam poeira pois você jura que um dia vai ler? Bem, tudo isso precisa sair; elimine, doe, troque ou jogue fora; neste começo de ano comece por limpar sua vida material e a eliminar, aos poucos, o apego e isso começa inicialmente de fora para dentro. Isso mesmo!

Segundo: Planeje o que vai fazer esse ano. Se sentir dificuldade use o nosso CD "Tempo de Mudar"; nele estão detalhados todos os passos para você atingir seus objetivos, preparar metas e seguir em frente; assim, quando começar a contagem regressiva no final de ano, realmente, terá o que comemorar. Vai acabar definitivamente com aquele "entra ano, sai ano e nada!" Planejar é fácil. Precisa-se apenas um detalhe: saber o que se quer da vida! Depois, é com você;, coloque a responsabilidade de suas decisões em suas mãos.

Terceiro: Resolva todos os problemas que foram adiados. Faça uma lista e comece aos poucos, um a um. Podem ser problemas de origem material, mas faça também a resolução dos problemas emocionais, como pedir perdão a alguém, consertar uma situação que ficou no ar, coisas desse gênero, pois muitas vezes são essas situações que estão empacando a sua vida.

Quarto: A mudança externa é imprescindível, mas é necessária a mudança interna agora. Então, temos três dicas; a primeira é realizar exercícios de respiração e relaxamento; são importantíssimos. A segunda é fazer o uso das mentalizações positivas; eis uma poderosa ferramenta de auxílio para você mudar o seu padrão mental. E a terceira é investir em você:

buscar ter mais conhecimento sobre a vida, despertando a fé e a sabedoria através de um bom livro, um artigo, um CD, conhecer pessoas novas ou grupos novos.

Bem, os ingredientes estão em suas mãos. Basta coloca-los em prática. Agora é com você e como dizem, existem duas maneiras da vida melhorar: a primeira é por entender que tem várias potencialidades que precisa despertar; que você tem um lugar para chegar e que se não souber onde chegar, aí as coisas se tornarão difíceis; aja através da consciência de que existe algo melhor e de que chegou a sua hora. A segunda é mais dolorosa: é pela dor e aí o Universo vai impor condições mais difíceis para você definitivamente enxergar que é tempo de mudar.

Agora, a escolha é sua. Nada de boa sorte, pois sorte não existe! O que posso desejar a você é sucesso em sua jornada!

Você pode mudar

Pressões, ansiedade, insegurança, medos, expectativa, decepções, ressentimentos, mágoas, tristezas e depressão, a ciência humana trouxe glórias mas em seu triunfo nada cresceu à libertação do homem das maiores enfermidades psico-espirituais.

A criatura humana vive um estado de sono profundo, mergulhado em diversos problemas para os quais não enxerga soluções, não entende os mecanismos da vida e assim se desespera e sofre mais e mais diante desse panorama obsessivo.

Esmagado pelos conflitos que não diminuem de intensidade, o homem atual procura escapar desse quadro utilizando diversas tentativas para driblar as aflições; porém, pelos métodos errados ele ainda continua angustiado e insatisfeito.

Para conduzir a nossa mente para fora dessa identificação de dor e amargura, o ser necessita de um verdadeiro trabalho de transformação interior, utilizando-se de instrumentos poderosos no exercício do auto-amor, da auto-estima, da oração, do conhecimento superior, estimulando a capacidade de discernimento, aliviando as tensões, criando novos horizontes que apóiam novas conquistas, estabelecendo padrões mentais saudáveis, reflexionando corretamente sobre a vida sem criar conflitos íntimos e avassaladores, facultando assim o crescimento interior.

O auto-amor ensina o auto-encontro e desvela os nossos mais profundos potenciais íntimos de criatividade e harmonia em nós latentes; através dele criamos a atmosfera necessária para o auto-perdão e o perdão, valor inestimável para a criatura humana. A auto-estima leva-o ao convívio saudável com o próximo, num inestimável poder de harmonia e paz. A oração nos une à sabedoria universal do Divino e nos faculta ao entendimento maior da existência e dos mecanismos e leis do universo.

Enfim o auto-conhecimento se torna uma prioridade essencial em nossa jornada, que nos realiza interiormente e nos lança a novos degraus de evolução.

O trabalho proposto pelo Dr. Paulo Valzacchi é estimular o desenvolvimento psico-espiritual através de uma nova visão da consciência, entender as leis de causa e efeito, as questões mais íntimas do ser e trabalhar progressivamente na libertação do indivíduo dessas algemas perturbadoras.

Muitos acreditam que o ser humano veio a este planeta para sofrer e que através do sofrimento estaremos purificando nossa alma. Na conceituação do Dr. Paulo o indivíduo veio para atingir a felicidade, a paz interior, o despertar da consciência e dos reais valores do espírito, obviamente conhecendo os obstáculos da vida e assim buscando mecanismos saudáveis para romper os limites, amadurecendo espiritualmente.

O entendimento fixado pela experiência liberta, despedaça os pré-conceitos e desenvolve a paz maior.

Venha conhecer esse trabalho em palestras, cursos e atendimento do Dr. Paulo Valzacchi, com poderosas ferramentas de mentalização positiva, visualizações terapêuticas, exercícios relaxantes, psicológicos e muitos outros. Você estará mais perto de desvencilhar-se do sofrimento conduzindo-se por um caminho de plena paz e harmonia, liberando-se dos condicionamentos negativos e criando assim concepções mais profundas e verdadeiras, sabendo que todas as doenças têm origem em sua mente e para combatê-las é preciso conhecê-las. A nossa vida segue de acordo com as nossas perspectivas e desejos. Portanto, devemos adquirir sabedoria e conhecimento para saber ao certo o que desejamos de bem para nós.

Eu o convido a conhecer o momento mais importante da sua vida: a descoberta das dimensões grandiosas do seu mundo interior e exterior e assim expressar-se plenamente na vida.

Este é o momento próprio para a sua entrega!

Formulamos votos de êxito nessa busca pela libertação do sofrimento que deve ser incessante e enriquecedora.

Percebi que tudo estava certo, mas ...

Muitas das mensagens da vida vêm em fatos corriqueiros do dia-a-dia, como observar alguém na rua, um acontecimento no ônibus ou mesmo quando você está comprando pão na padaria; coisas desse gênero são muito comuns, mas as pessoas fecham os olhos e acreditam que todo o mestrado somente está nos livros, esquecendo-se de vivenciar.

Tudo o que precisamos está no nosso dia-a-dia que chamamos de tédio; pena que não vemos a riqueza disso. Por isso estar alerta e abrir seus olhos para novos acontecimentos é uma das maiores vivências que podemos adquirir.

Num desses dias estava num quarto de hotel revisando o roteiro de uma palestra que iria proferir. Decidi tomar banho, tirei a roupa, levei a toalha, tudo calmo e tranqüilo; naquela época eu usava óculos, então, os tirei e deixei-os fora do banheiro; ao entrar no box coloquei aquela ducha forte e maravilhosamente revigorante, peguei o sabonete e comecei a me ensaboar; fiz um esforço tremendo e nada do sabonete fazer espuma; desconjurei e nada! Saí do box decepcionado e me enxuguei e quando fui ver o sabonete, por incrível que possa parecer, estava envolto em uma película muito fina de um tal papel celofane. Entrei no box de novo e agora, sem o tal papel celofane, fiz a maior espuma que podia ser feita; estava solucionado.

Mas nem Cristo conseguiria fazer sair espuma daquele sabonete! E naquele momento eu percebi a mensagem. Entendi algo: havia alguma coisa de errada com o sabonete? Não, não havia, o sabonete era o mesmo, cheiroso, colorido. Havia alguma coisa errada comigo? Não, não havia nada de errado comigo; eu queria usar o sabonete e ele estava ali. Mas, então, o que me impedia de usá-lo eficazmente? Havia algo entre eu e o sabonete; sim, um pequeno papel celofane.

Na verdade, não há nada de errado com você e nada de errado naquilo que você quer, mas existe algo entre você e o que quer; entendi que esse algo não permite que você tenha sucesso em ser aquilo que você quer eficazmente; chamo isso de conceitos.

Está tudo bem com você. Está tudo bem com o que você quer. Mas não estão bem os seus conceitos. Você pensa de uma maneira negativa, pequena e limitada; não enxerga além, só até

um palmo à sua frente. Você está limitado por seus conceitos, transmitidos pelos ensinamentos de professores, pais, sociedade e religião. Conceitos que lhe causam medo, paralisia e que o fazem não acreditar em si mesmo.

O papel celofane é isso: ele não deixa você usufruir daquilo que está em suas mãos; não há espuma, não há alegria, não tem efeito, mas está em suas mãos.

O que fazer? Romper estes conceitos; o julgamento está errado; somos péssimos juizes, péssimos! Por isso, quando você quiser atingir algo, pense forte, firme, diga a si mesmo que você consegue, mentalize positivamente: "eu posso, eu quero e eu vou conseguir" e nunca se esqueça de dizer: "eu consigo com a ajuda de Deus".

Foi através desta experiência que criei o CD mentalização positiva e, posteriormente, o CD Silêncio Interior. Ambos tentam fixar na sua mente que você pode, que você vai conseguir e para tal você precisa eliminar todo o julgamento baseado em conceitos ultrapassados, conceitos que não vão fazer você experimentar a vida; que vão bloquear você.

Portanto, livre-se do papel celofane de sua existência e, certamente, você terá no mínimo um bom banho.

Sofrimentos e frustrações: como se libertar...

Sofrimentos, frustrações e decepções são situações difíceis para todos nós. Em geral, nunca estamos preparados para isso; aliás se estivéssemos, obviamente não sofreríamos.

Sei que você que está lendo esse artigo pode estar sofrendo; talvez por uma perda, uma forte decepção ou outra dificuldade do gênero, mas todas, em sua essência, estão ligadas aos relacionamentos. Em verdade, saiba que existe uma legião de pessoas que está passando por essa fase nesse momento. Afinal, somos 5 bilhões de pessoas entre fome, guerras, violência; mas a decepção, frustração ou sofrimento também têm o poder de dilacerar, não somente o físico, mas as nossas esperanças, confiança e expectativas.

Quando abro os diversos livros de mestres que têm o poder de nos guiar em uma viagem mais segura, percebo que segurança é algo que não existe; o mundo é impermanente, tudo muda, mas ainda não nos acostumamos com essa verdade. Mesmo assim os mestres dizem para abandonar os nossos desejos mundanos, o nosso ego e a nossa expectativa, mas isso é algo muito difícil de fazer; muitas vezes foge até da nossa realidade. Então, como se libertar da dor?

Acredito que o primeiro passo a ser feito na direção da liberdade é sentir a dor em sua mais profunda essência, mas não casar-se com ela; um namoro, algo que você possa entendê-la, mas não ama-la. Não sei exatamente o que está acontecendo com você agora, mas o certo é você chorar; você vai dizer que já chorou muito; se me disser isso, então, agora é tempo de se libertar, de voar, de se divorciar da dor com que talvez você tenha se casado; é nesse momento que tenho uma segunda solução; não que ela seja mágica, como passar as mãos na testa e estará curado. Eu sempre digo que sofrimento é que nem plantar mandioca: você abre um buraco na terra, planta a mandioca e depois de algumas semanas, você a colhe. Mas com uma ressalva: plantar é a coisa mais fácil do mundo; a coisa mais difícil é colher a mandioca, as raízes são imensas e ganham proporções enormes; não é fácil.

Assim é a dor: senti-la é algo, planta-la só vai fazer com que você a deixe em seu ser enraizada e essas raízes se tornarão secas e duras, serão o ressentimento e a mágoa. Mas o segundo passo não veio a mim olhando meus pacientes e seu sofrimento; veio de uma palestra de um colega que falava sobre ginástica; isso mesmo, ginástica.

Na sua explanação ele dizia como nós adoramos comprar esteira, bicicleta, "Abswing" e outras coisas mais e depois de dois meses deixamos tudo de lado, não temos disciplina. Foi nesse momento que percebi que para o sofrimento dar uma pausa em nossa vida precisamos de duas coisas: distração e estímulo. É como andar na esteira, sem água, sem música ou uma televisão na frente; tudo se torna um sofrimento. Precisamos nos distrair e isso me levou a observar que para escapar do sofrimento precisamos sair do foco. Como?

Bem, essa é a sua resposta particular. Acredito que, nesses momentos, quando já experienciamos a dor e queremos nos desvencilhar dela, o ideal é procurar coisas novas, mudar o ritmo, pessoas, as idéias, os ideais, mudar o foco; isso tudo são estímulos que criam novas oportunidades, realinham a auto-estima e mudam definitivamente muitos de nossos comportamentos. Quer uma dica? Num final de semana vá à praia com algumas pessoas; vá e volte no mesmo dia; faça um acampamento, ver um filme com alguém, vá a um lugar diferente onde nunca foi. Sabe aquela aula de dança que você sempre quis fazer e nunca fez? Aí está, chegou a hora. Seja voluntário em algum lugar, qualquer coisa que o afaste da mesmice do dia-a-dia. Isso vai, definitivamente, fazer você se libertar; aposte nisso, mas antes aposte em você!!!

Sucesso na mudança de sua vida; afinal, você merece!

História do Carma

Conta-se que um homem, ao chegar à Terra, observou que todos os que chegavam pegavam uma cruz e começavam a andar, cada qual pelo seu caminho. Aquele homem olhou o tamanho de sua cruz e a primeira coisa que fez, foi reclamar:

- Puxa, mas que cruz grande!

E saiu baforando e xingando. Passaram-se alguns metros e logo aquela cruz o estava incomodando. Parou, olhou de um lado, do outro, e teve uma idéia: pegou um serrote e cortou um pedaço da cruz. Ela, então, se tornou um fardo mais leve. E saiu caminhando normalmente.

Passaram-se mais alguns metros e lá estava o homem, mais uma vez reclamando que a cruz era pesada demais para ele. Novamente olhou de um lado e do outro e cortou mais um pedaço da cruz, aliviando outra vez o fardo. E assim foi, até que a cruz ficou muito pequena. O interessante é que mesmo assim ele se incomodava com ela.

De repente encontrou uma fila que andava vagarosamente. Quase ao chegar sua vez ele percebeu do que se tratava: a pessoa à sua frente tinha que atravessar um precipício largo. E como fazia isso? A pessoa jogava sua cruz até a outra ponta e passava por cima, normalmente.

Para sua surpresa o tamanho de sua cruz mal dava para o primeiro passo! O homem, terrivelmente arrependido, começou a chorar e a gritar o nome de Deus. Depois de vasta súplica, ouviu-se uma voz vinda do céu:

- Porque tu me chamas?

E o homem disse ao senhor:

- Deus, quero passar para o outro lado, mas não posso; cortei a minha cruz. Ajude-me, oh, senhor!

Deus, em sua infinita bondade, disse ao homem:

- Se queres, realmente, passar o precipício para estar ao meu lado, volte pelo mesmo caminho que vieste e cole cada pedaço da cruz que você cortou, tornando-a grande novamente. E caminhe de novo para cá.

Moral da estória: todos nós passamos por diversas dificuldades na vida; reclamar, agitar-se, brigar com Deus, perder a fé, tentar desprezar as nossas obrigações, tornar-se omisso, querer o caminho mais fácil... essas atitudes não nos aliviam em nossa jornada, mas fazem com que cada criatura fique mais e mais perturbada. E, no final, de qualquer jeito, teremos mais e mais trabalho. Quando encaramos a vida com uma nova perspectiva podemos fazer dela um verdadeiro aprendizado e, assim, estarmos plenamente ao lado do nosso criador.

Você sabia que a falta de fé é a origem da ansiedade?

Existem, no mercado, muitos e muitos trabalhos sobre ansiedade. Alguns prometem verdadeiros milagres, como apenas ouvir um CD ideal, e pronto!! Acabou a ansiedade. Isso é pura utopia! Na verdade, quando realizei esse trabalho em CD, soube que teria de inserir algum exercício em seu conteúdo; afinal, imagine um CD sobre ansiedade sem uma ferramenta que possa combater tal problema. Mas, no fundo, o exercício só é um auxiliar e seu intuito é o de somente amenizar a ansiedade, pois ele harmoniza e relaxa a mente e tem a sublime função de lhe ofertar uma paz momentânea.

Mas a sua vida segue e os problemas também seguem junto. O CD não é um aspirador de ansiedade. Por isso encontramos uma solução inédita: falar profundamente sobre a necessidade de modificar a sua vida para que a ansiedade caia a níveis normais. Afinal, não pense que um pouco de ansiedade não seja benéfico; é, e muito, contrariando o que dizem por aí.

A proposta, então, foi realizar um trabalho consciencial, ou seja, reformular conceitos de uma forma que você possa modificar o seu código mental de conduta. No conteúdo do CD estão detalhadas muitas e muitas mudanças que devem ocorrer em sua vida. E partimos do princípio - percebido em muitos testes e observações - que a ansiedade patológica, ou seja, o extremo de ansiedade, tem origem na falta de fé. Isso mesmo, falta de fé!

Em um dos cursos identifiquei, claramente, essa origem em uma de minhas alunas, que, até o último minuto, relutou dizendo ser uma pessoa extremamente religiosa. Na verdade, ela e eu sabíamos que isso não era real. Após alguns meses de trabalho de autoconhecimento ela reconheceu que realmente não possuía fé; uma fé em si e outra no criador. Era interessante! A partir daí, foi possível realmente generalizar essa origem. As pessoas, hoje em dia, não possuem fé. Todos nós queremos as coisas da nossa maneira, no nosso momento e esquecemos uma das mais sábias leis do Universo: a lei natural, que diz que a vida possui o seu ritmo próprio. É como se estivéssemos rezando o pai-nosso e no momento de dizer "Seja feita a vossa vontade", nós pulamos. Não acreditamos no processo natural da vida, não acreditamos em Deus e não acreditamos em nós mesmos. Uma forte falta de fé na vida, em Deus e em nós. Essa é a verdadeira origem da ansiedade.

Como combater isso? Uma receita infalível: viva o poder do agora, do momento; esteja presente; saiba que 70% das pessoas do mundo estão mortas, sem vida, caídas em ilusão e, assim, vivendo muito, mas, muito mal. Portanto, chegou o seu momento de começar a acreditar na vida, em Deus e em você. Isso não tem nada a ver com religião, mas com a sua religiosidade.

Acredite, a partir do momento em que você acreditar em si mesmo, em Deus e em sua vida, estará operando verdadeiros milagres; um deles é o de viver simplesmente mais feliz.

Protelando a vida

A maioria das pessoas estão apenas vivendo - levando a vida - mas se você perguntar a elas para onde estão indo, você ficará simplesmente pasmo, porque a maioria das pessoas não sabem para onde estão indo, e muito menos o que estão fazendo aqui nesta vida.

E você, sabe?

Com o tempo começamos a definir alguns sintomas desta anomalia chamada "perdido na vida": você sentirá um vazio muito grande, saudades do passado, uma tristeza aparentemente vinda do nada; não conseguirá acabar seus projetos se os tiver, sentirá que os relacionamentos não são mais tão preenchedores; começará a ficar inseguro e, com o passar do tempo, parece que a vida vai perdendo o gosto; então, o jeito é apenas levar a vida.

Essas são as principais características daquilo que chamamos de "pseudo-viver", uma prática comum nos dias de hoje. Quando as pessoas começam a sentir isso procuram, então, satisfazer e preencher esse vazio, esse abismo entre você e você, o seu auto-encontro, a sua real necessidade de ser; mas o preenchimento é de forma totalmente incorreta. As pessoas começam a buscar a saída no Ter e, assim, vem um carro novo, novas roupas, novos relacionamentos, viagens e, assim, tentam mudar esse panorama, mas... há apenas um detalhe: elas tem que conviver consigo mesmas e isso é o mais difícil.

Sendo assim, pare de protelar o seu viver; renasça para a vida; investir em você é fundamental mas não somente em Ter e Ter; é essencial SER, aprender, crescer, criar, mudar e viver.

Muitas pessoas me procuram com essa síndrome tão atual, cuja origem é a falta total de fé, a falta de fé em si mesmo; você desacreditou que pode, você desacreditou que possui qualidades essenciais, você ainda está puxando o avião, ainda não percebeu que pode pilotar o avião, alçar vôo; perdeu a fé na vida, não acredita na vida, na seqüência natural do aprendizado; não consegue enxergar que as coisas que estão acontecendo tem um PORQUE; você está perdido(a) no PORQUE da vida, perdeu a fé em Deus, não acredita no criador, não acredita na força do seu espírito, reza o pai-nosso mas no "SEJA feita a VOSSA vontade" quer pular essa parte; você quer que seja somente e totalmente a sua vontade.

Pare um segundo! Esse segundo não será perdido, você tem mais 86399 segundos esperando por você nesse dia; são 24 horas, busque dentro de você o caminho, o que faz melhor, a criatividade; somos todos diferentes uns dos outros; somos cerca de 5 bilhões de pessoas diferentes, temos impressões digitais diferentes, há um DNA (Deus é nosso autor) diferente para cada pessoa; chegou a hora de definir um rumo, um caminho, uma estratégia, de voltar a confiar em Você, em Deus e na vida...

Kit de sobrevivência - primordial hoje, ontem e amanhã

Em uma noite tranqüila estava dando uma palestra sobre o Kit sobrevivência. O tema é muito interessante e eu levo para a palestra uma caixa especial cheia de artefatos escolhidos a dedo que simbolizam as principais ferramentas necessárias para sobreviver e, assim, a partir do momento em que as utilizo começo, realmente, a viver.

Dentre as ferramentas há lâmpadas, chicletes, areia, chave, band-aid e muito mais; porém, a de que mais gosto de falar é a lanterna.

Durante a explanação retiro a lanterna e começo a compará-la com a nossa luz, o poder de iluminar o mundo; nós somos as lanternas, a lâmpada é o nosso espírito e pode ficar apagado

sem contribuir; talvez, num momento de necessidade (escuridão), possamos ajudar, mas existem aqueles que querem manter a luz acesa; mas de nada serve a lâmpada se não tiver algo de extrema necessidade para acendê-la; é nesse momento que retiro do bolso um par de pilhas e as coloco nela; as pilhas são o símbolo de nossa força.

Há pessoas que estão com a pilha fraca, quase a zero de energia; não tem, naquele momento, força para iluminar, brilhar; estão apagadinhas; mas existem outras que estão repletas de energia, sabem como gasta-la e, o mais importante, como recarrega-las. A auto-estima, o perdão, o amor são primordiais nessa recarga.

Mas tem algo mais profundo nisso tudo: a pilha tem dois pólos, como tudo em nosso Universo tem dois pólos - o negativo e o positivo - como a sombra e a luz, o claro e o escuro, o certo e o errado, o preto e o branco; é o que chamamos de dualidade.

Os opostos são essenciais para criar energia; se a vida fosse somente de um tipo de polo - somente positivo ou somente negativo - seria impossível brilhar, mas precisamos entender isso: o universo possui esta força geradora que nasce em um polo e chega ao outro, como um círculo, um circuito que faz com que cada um de nós evolua, cresça.

Acender uma luz, brilhar é fundamental; pelo uso adequado da força que está no entendimento da nossa natureza de aprender com os opostos, a energia flui de um polo a outro num ciclo de vida que gera força e energia, que faz brilhar a nossa luz; bem, lá dentro daquela lampadinha, que possui intensidade diferente conforme a nossa evolução, tem um filamento que é a nossa alma; todos o tem, é igual para todos; o que podemos dizer que difere é a parte de vidro: para algumas pessoas aquele bulbo de vidro pode estar muito transparente, para outros, fosco, escuro. Esse bulbo é afetado diretamente pelo que fazemos ao nosso corpo, as nossas emoções; se você vibra mal, se está constantemente negativista, pessimista, o bulbo da lâmpada se torna fosco, escurecido, a sua iluminação será precária.

Sendo lanterna as coisas ficam mais simples do que ser gente, pois afinal para que serve uma lanterna? Essencialmente para iluminar.

Para que servimos nesse mundo, qual nosso objetivo, porque estamos aqui? Essa é a nossa mais profunda reflexão!

Por isso o sistema da lanterna é um maravilhoso exemplo de como nós podemos brilhar cuidando do nosso lado físico, das nossas emoções, de nossa mente e de nosso espírito, para assim podermos decididamente chegar ao nosso lugar de direito.

Recarregue sua força, limpe bem a lâmpada, não deixe a lanterna cair e, assim, você poderá iluminar novos caminhos.

Alma gêmea - a procura sem fim

Em meus atendimentos o que mais ouço falar, quando os problemas são de relacionamento, é a expressão "alma gêmea" e sempre vem junto de palavras como "azar", "destino" e um monte de conceitos absurdos que somente levam as pessoas ao negativismo, à acomodação, à tristeza, mágoa e muitos outros distúrbios comportamentais.

Alma gêmea é algo que não existe, mas é muito poético e reconfortante pensar que exista; é a força do mito em nossas vidas, assim como a mulher que se imagina casando, vestindo aquele majestoso vestido branco, com o príncipe encantado que chega em seu cavalo branco com aquele sorriso maravilhoso; mas tudo isso é apenas ilusão; ninguém diz o que aconteceu depois que o príncipe e a Branca de Neve se casaram. Esse "viveram felizes para sempre" é algo

incrivelmente lindo e que transmite segurança mas, na prática, na vida real, não é bem o que ocorre; o sintoma mais grave desse conceito é que ele permite que não saibamos trabalhar com nossas decepções.

A expressão "alma gêmea" quer abordar que existe na vida apenas uma única pessoa que vai se encaixar com você mas no mundo todo existem 5 bilhões de pessoas, não é estranho isso?

Uma de minhas clientes ficou horrorizada quando lhe falei sobre alma gêmea, principalmente, porque afirmei que o seu último, entre as dezenas de outros relacionamentos que ocorreram, não era a sua alma gêmea; ela me falou que somente ele a fazia feliz e eu lhe perguntei: "E as outras 5 bilhões de pessoas?"

Naquele momento ela percebeu que se iludia sempre com os seus relacionamentos esperando que fossem perfeitos e que cada um fosse a sua cara-metade; era como se fosse uma desculpa para aliviar a dor e, muitas vezes, ela mesma se sabotava dizendo que aquela tal pessoa não era para ela, não era a sua alma gêmea; ela se diminuía, fugia e parecia estar sempre bloqueada emocionalmente não permitindo que outras pessoas chegassem perto dela. A busca pela alma gêmea havia se tornado uma obsessão e quando ela acreditava ter encontrado, mais e mais decepção e sofrimento.

Mas se era a alma gêmea porque esta pessoa não a completou? A única resposta que ela tinha em mãos é que tinha se enganado.

Após algumas sessões incorporando a nova perspectiva de que realmente alma gêmea não existe, que as pessoas devem ser aceitas pelo que são e fazer as escolhas certas são de nossa inteira responsabilidade, após um período de auto-entendimento, encontrou um parceiro ideal.

O que era um parceiro ideal?

Bem, agora mais amadurecida ela percebeu que um parceiro ideal era uma pessoa que tinha sintonia com ela; que não obrigatoriamente gostava das mesmas coisas, mas que podiam compartilhar coisas diferentes; que respeitavam limites, que eram pessoas cúmplices, que havia paixão e amor em seus relacionamentos, que existia uma liberdade em ser o que eram e cada um aceitar os seus comportamentos e aprenderem juntos a melhorar e a crescer, sem ilusões.

Ela me disse as seguintes palavras :

- Dei um tempo para amadurecer, parei de buscar e parece que quando cessa a busca as coisas começam a acontecer. Ele, para mim, é mais do que a alma gêmea que tanto procurava; é uma pessoa com quem posso compartilhar tristezas e alegrias, que posso sempre me abrir e que temos os mesmos objetivos; nos entendemos e fazemos de tudo para sermos felizes, sem querer mudar um ao outro; conheço suas qualidades mas sei seus defeitos, algo que eu nunca encontrava nos outros relacionamentos, pois queria tudo perfeito.

A chave primordial para fazer mudar esse tipo de pensamento era evidenciar que toda essa parafernália de destino, azar, sorte, alma gêmea não existe; nós é que fazemos o nosso hoje, o nosso agora se estivermos conscientes; não precisamos de sorte ou azar para nos consolarmos ou para jogarmos a responsabilidade de nossas atitudes em pessoas, coisas ou palavras; não precisamos de alma gêmea para ficar buscando e acumulando decepções; precisamos sim ter a mente e as emoções equilibradas, saudáveis, aproveitar as experiências que a vida nos propõem e seguir adiante crescendo.

Esta minha cliente hoje está com sua pessoa especial. Algumas vezes ela me liga e diz das suas desavenças, brigas, renúncias, mas isso faz parte do amor; isso não é uma conquista de espaço, mas sim uma experiência desafiadora e enriquecedora de pessoas que querem bem uma a outra.

E você, acredita em alma-gêmea?

Bem, eu sempre digo: isso é coisa de novela; a vida é mais real que isso.

Retire de sua mente os seguintes conceitos e expressões e viva uma vida emocional melhor:

- Preciso do outro, sozinho não posso.
- Já não há homens ou mulheres como antes.
- Esperar o príncipe encantado de cabelos de ouro.
- O amor é complicado só serve para sofrer.
- As pessoas, agora, não são como devem ser.
- Nesta idade não é fácil sentir amor.
- Sozinha(o) estou melhor.

Chega de se esconder na concha; um relacionamento implica em riscos, entrega, compromisso e responsabilidade; se você aceitar essa opção, a de amar, você se projetará de uma forma maravilhosa no mundo.

Ilusão Perdida

Somos nós mesmos que nos iludimos por querermos que as criaturas dêem o que não podem dar e ajam como imaginamos que devam agir (perceba isso no seu cotidiano)! Constantemente criamos fantasias em nossa mente, bloqueamos a nossa consciência e nos recusamos a aceitar a verdade. Usamos os mais diversos mecanismos de defesa, seja de forma consciente, seja de forma inconsciente, para evitar ou reduzir os eventos, as coisas ou os fatos de nossa vida que não admitimos. Quanto mais sonhos ilógicos, mais cresce a luta para materializá-los, levando a criatura humana a ser prisioneira desse círculo vicioso e, assim, sofrer mais e ter novas decepções.

Um exemplo clássico de ilusão é a tendência de certas pessoas em querer fazer tudo com perfeição, aliás, querer ser o modelo perfeito; isto é reflexo de sua incapacidade de aceitar a si próprio, as suas limitações e, pior, querer que os outros sejam aquilo que ele almeja ser, principalmente seus filhos.

A sensação de que podemos controlar a vida de parentes e amigos é outra freqüente ilusão e nem sempre é fácil diferenciar a ilusão de controlar e a realidade de amar e compreender, pois se assim o fizermos teremos companheiros fiéis, mas jamais por carinho e prazer.

A ilusão dos príncipes encantados salvando as donzelas são úteis desde que não se transformem em ilusórias bases de existência, principalmente nos relacionamentos.

Estamos na Terra para aprender a não negar fatos preciosos que nos ajudem a perceber a grandiosidade da Vida em favor de nosso crescimento espiritual; a ilusão é a negação.

No íntimo somos as nossas crenças plantadas por pais, educadores, parentes e sociedade, que nos conservam a ilusão da posse material como objetivo de se ter a felicidade, como o poder e a fama que garantem o amor ou a força bruta que nos protege da possível agressão ou da prática sexual que nos dá a íntegra gratificação da vida.

Pura ilusão!

Muitas pessoas procuram o controle emocional e censuram as suas emoções, porém desconhecem que esta censura desequilibra a própria natureza humana. Não sentir é viver em ilusão, distanciando-se do verdadeiro significado da vida.

Por isso é mais importante para a evolução de nossa espiritualidade acreditar naquilo que se sente do que nas palavras que se ouvem; portanto, evoluir é equilibrar-se emocionalmente, reeducar a mente, buscar libertar-se das algemas dos velhos conceitos, transformar-se interiormente e, assim, definir novos rumos para se libertar.

É tarde para se começar? Não, jamais é tarde para qualquer investimento para si mesmo.

Por onde começar? Pela sua casa de ferramentas; sim, o nosso lar onde todas as ferramentas para nossa evolução estão disponíveis.

Como? Abra os olhos, seja menos duro, mais amoroso, mais flexível, mais compreensivo, menos intolerante, escute; seja mais harmonioso, não exija, conquiste, elogie mais, perceba e, diante das situações mais difíceis, pondere o seu jeito de agir e assim a ilusão se dissolverá.

Porque nada dá certo?

Estamos sempre sonhando com uma vida repleta de felicidade e ficamos extremamente perplexos pela grande inutilidade de nossos esforços até o momento, no que diz respeito a alcançarmos o que queremos.

Muitas pessoas me perguntam se felicidade existe, se é realmente deste mundo? Geralmente falo que não, que não é deste mundo; aí as pessoas começam a divagar e a morrer lentamente, mas eu lhes peço um minuto para mostrar que a felicidade não é deste mundo externo, mas sim do daqui de dentro.

O mundo em si não tem o poder de nos fazer feliz, mas a nossa percepção interna tem, sim, esse poder: o poder do ser e não o poder de ter; em muitos casos, pessoas que têm tudo, como por exemplo, um carro luxuoso, têm medo, medo de perder o que tem; se têm muito dinheiro, têm medo de cair na pobreza; se têm mulheres bonitas, têm depressão pelas decepções e desconfianças adquiridas; se viaja pelo mundo não consegue acalmar-se e viajar interiormente, sempre está estressado. Felicidade é isso?

Não, obviamente, não é de fora, mas se você tem tudo isso e esta centrado, equilibrado, harmonioso, você poderá, sim, desfrutar disso tudo; e o interessante é que não conseguimos fazer isso; são poucas pessoas que o fazem. E existem aquelas pessoas que almejam, querem, fazem de tudo, mas só têm insucesso; talvez por não acreditar que possam ser felizes de maneiras diferentes.

Tem gente que desconversa e diz que até já aprendeu a conviver de uma maneira tranqüila com a infelicidade. Absurdo! Se esses desejos não podem ser realizados, então, a sua vida não passará de um projeto impossível e, certamente, Deus vai decretar a sua falência, pois Deus não investe em alguém falido. Você investiria?

Pense comigo: você tem muito dinheiro e quer investir em uma empresa; olha a primeira, aquela coisa miserável, sem vida, sem criatividade, sem perspectiva, sem ânimo de crescer; e vê a segunda, aquela empresa forte, que pode gerar lucros, inovadora; então, eu pergunto: em quem você investiria? É isso mesmo! Na que tem sonhos, metas, objetivos, a que está viva. Assim, também Deus vai investir em pessoas que querem crescer, que querem contribuir, que querem viver uma vida de paz, de amor, de fé e de coragem.

Por isso é fundamental ter perspectivas, metas, objetivos e buscar uma vida melhor. Chega de dor, raiva, vingança; se até agora você não conseguiu nada é porque está lançando uma rede furada ao mar, uma rede que está furada devido ao seu pessimismo, aos seus ressentimentos,

medos e raiva. Por isso conserte a rede para lança-la ao mar e pescar aquilo que lhe é de direito. A rede está furada, rasgada, pois enquanto você viver nesse conflito, no debater das correntezas da aflição e de seus tormentos internos, tudo vai se tornar mais difícil, quase que impossível; por isso tente atingir as águas profundas de seu íntimo, de seu interior; acalme-se para vencer as dificuldades.

Sente-se num lugar calmo e tranqüilo e afirme a você todos os dias que o seu presente é alegria, é saudável, vigoroso, forte, decidido, otimista e iluminado. Chegou a hora, e essa hora é agora; não amanhã, não ontem; a hora é hoje, para você estreitar os laços com Deus através da sua fé; a fé que pode mover as montanhas que o separam de sua felicidade, a fé que vai fazer você transcender todas as suas dificuldades.

Ore neste minuto especial agradecendo a Deus por todas as oportunidades em sua vida e que ele possa deixar a chuva divina regar o seu coração que muitas vezes está desolado, ressequido, árido e desértico, mas que busca as flores da alegria, da paz e da felicidade. Sinta a cada dia que algo está acontecendo; algo divino, maravilhoso, dentro de você e que sua vida está mais e mais repleta de oportunidades. Saiba apenas pesca-las; use a rede para pescar os bons frutos.

Muita paz, fé e coragem.

Transformação exterior ...

A maioria das pessoas, realmente, pensa que a transformação tem de começar de dentro; isso pode parecer extremamente convincente, mas para nós, ocidentais, isso é muito difícil. Por experiência própria posso dizer que a transformação começa pelo externo. Isso mesmo!! Por fora!

Lembro-me de uma vez em que uma cliente chegou para ser atendida. Naquele dia ela estava chorando muito e a primeira impressão que temos sobre o choro pode ser negativa mas não é. Percebi que a cliente tinha sofrido o que chamamos de desilusão amorosa que, no popular, é "perdeu o namorado"; ela disse que muitas pessoas aconselharam-na a seguir em frente e a parar de chorar; eu disse que fosse pra casa e pegasse todas as coisas maravilhosas que tinha ganhado do antigo namorado - o antigo foi proposital - só para falar que o namoro tinha terminado há três anos atrás, imagine! Isso é normal!

Bem, pedi que ela pegasse tudo e curtisse tudo o que ele deu durante uma semana: as cartas, os Cds, os ursinhos de pelúcia; que ouvisse as músicas e chorasse; tudo isso por uma semana, não mais que isso; mas pedi também que ela descartasse tudo depois. Foi assim que começou o processo de transformação. Ela demorou três meses para retornar; disse que foi a coisa mais difícil de sua vida e quando chegou perguntei se realmente tinha jogado o passado fora; ela olhou para mim com aquele olhar de que ainda faltava algo e percebi prontamente.

Sem pestanejar, pedi que abrisse a bolsa; seria fatal, eu sabia; pedi que abrisse a carteira; seu olhar de admirada e envergonhada começou a crescer; pedi que ela, finalmente, mostrasse o que guardava e lá estava!! Ela guardava a foto do ex, o ex que estava carregando há três anos, na carteira e na mente, nas emoções; pedi que ela se livrasse da foto e, realmente, nesse dia ela decididamente começou a sair da toca interior e a mudar; já não havia mais estímulos externos que a impulsionavam a voltar ao passado. Agora, realmente, estava tudo lá dentro. Foi assim que começou a nossa segunda fase: trabalhar o interior.

Por isso as verdadeiras transformações começam exatamente por fora; se você passa por algo parecido, livre-se daquelas coisas que a farão retornar ao passado e busque colocar novos elementos em sua vida; mas não se esqueça: seja honesta consigo mesma, não guarde na carteira aquilo que pode atrapalhar o começo de uma nova vida.

Geralmente, aconselho as pessoas a doarem coisas que há muito tempo não são usadas; livros, CDs, roupas, aparelhos quebrados que somente estão ali para atrapalhar a vida do NOVO; isso gera uma energia positiva que elimina o desapego e, sem dúvida, age diretamente sobre o seu poder de realizar novas conquistas.

NÃO EXISTE SORTE, NEM AZAR.

Desaprender esse novo conceito de que não existe sorte ou azar foi uma tarefa difícil em minha vida.

Desde pequenos somos fadados a creditar nesse absurdo de sorte e azar, certamente uma crença que enfraquece nossa auto-estima, nossa motivação e mais ainda nossa responsabilidade como ser humano.

Solange uma jovem de 25 anos, chegou toda eufórica e me deu a notícia de que havia passado naquele concurso que havia se preparado tanto, ela me disse que teve uma sorte danada, pois todas as perguntas estavam fáceis demais.

O padrão de comportamento de Solange é de uma pessoa sem muita estima, insegura e alicerçada na co-dependência de outras pessoas, como namorado e família.

Olhei bem para ela e disse que Sorte não existe, ela estava mais que preparada, quantas noites ela havia deixado de sair e de se divertir para estudar e conquistar seu objetivo, será que sorte seria a palavra certa para a sua conquista?, será que a mera coincidência dos acontecimentos havia colocado ela entre os vencedores daquele concurso?

Absurdo, ela estava mais que preparada, tudo havia se tornado claro e fácil, assim é para os vencedores, existe uma preparação, um treinamento e uma vitória que deve ser celebrada, e foi exatamente isso que eu pedi que ela fizesse, que a noite, ao chegar em casa comemora-se com as pessoas que participavam de sua vida, as pessoas que se tornaram testemunha de seu empenho.

Assim como Solange muitas pessoas simplesmente se depreciam achando que suas conquistas foram a custo de sorte, mas estar preparado e no momento certo para apanhar aquela oportunidade é mais que sorte.

Meu filho de 15 anos chegou para mim um dia desses e me disse que pegou o terceiro lugar no campeonato de vídeo game, ele estava se sentindo o máximo, mas não mencionou sequer a palavra sorte, eu perguntei se ele poderia ter pegado outra colocação, ele simplesmente me respondeu que se ele se preparasse melhor conseguiria, e foi isso que ele fez.

Ele não me veio com aquelas desculpas baratas de que QUASE conseguiu o primeiro ou segundo lugar, afinal Quase é a típica palavra que denota desculpa ou fraqueza, ela nem deveria existir.

Quase eu consegui a medalha de Ouro..., Quase que eu ganhei..., Quase que eu passei...

Bela desculpa, o que faltou?

Força!

Quase é sinônimo de que você NÃO conseguiu, portanto não invente desculpas, eu sei que isso se torna mais fácil, mas não vai adiantar, o certo é você investir em você, é praticar, treinar, buscar o melhor, e se não conseguir é ter a honra de saber o que faltou, assim, por exemplo, são os orientais, eles batem palma pelo segundo lugar, pois sabem que eles deram de tudo, não existe desculpa, existe honra, pois eles dão o máximo de si.

Lúcio chegou para mim e descarregou todas as suas frustrações por ter perdido o campeonato de natação, me disse de seu AZAR, que naquele dia já havia acordado com o pé esquerdo (já começa a colocar superstições no meio, as famosas desculpas), depois me disse que havia tomado o café rápido demais, e que na hora das braçadas na piscina havia dado azar na troca dos braços, tudo isso culpa do AZAR.

Ele se exímio de toda a responsabilidade, e isso é fácil, assim como Lúcio, muitos profissionais que chegam a falência descontam a sua incompetência em administrar e em gerenciar numa única palavra chamada de azar.

Lembre-se: sorte e azar não existem.

Eu sei que você vai me perguntar e nos jogos?

Quando jogamos na quina, loto, loteria, Sena, essas coisas, aliás, para muita gente esses jogos são conhecidos como jogos de azar, não existe sorte ou azar, mas sim probabilidades, e isso são regidas por uma ciência pura chamada de matemática, portanto não dá para inventar.

Outra dúvida que as pessoas me questionam é a respeito do encontro de duas pessoas, e elas sempre me falam que tiveram sorte de se encontrarem.

Isso também não existe, eu posso explicar o fato cientificamente através da lei de sincronicidade, aquela que explica, por exemplo, quando uma pessoa vai abrir uma porta e a outra também simultaneamente, você vai dizer: coincidência!

Jamais, isso não existe.

A lei da sincronicidade foi estudada por uma das maiores autoridades na área, Dra. Dana Zohar, e vale a pena conferir.

Por isso, chega de eximir-se de responsabilidade, ou de faltar em dar-se valor, o que precisamos entender é que azar, sorte e mesmo coincidências, jamais existiram e existirão, tudo é guiado por nossas escolhas, por nossa preparação, pela nossa visão das oportunidades e por algo maior que chamamos a mão de Deus.

A partir de hoje você esta convidada a um novo mundo, no qual a sua sorte e azar dependem agora de sua preparação.

PONTOS DE PODER

Precisamos entender algo a respeito da vida, nós somos responsáveis pelas nossas próprias experiências, portanto não adianta jogar culpa em mais ninguém e também não adianta se culpar pelos deslizes, se não tivermos essas experiências simplesmente não crescemos, se a sua esta sendo dolorosa, não se abale, vale a pena seguir adiante.

Cada decisão que tomamos em nossa vida pode mudar o rumo das situações, uma decisão simples, as vezes pequena demais aos nossos olhos, mas no qual podemos pagar alto custo, nós nem pensamos muito sobre isso, apenas deixamos a vida correr, isso eu chamo: acidente da vida, e você sabe que qualquer acidente causa muita dor.

Mas o mais interessante é que sabemos que cada pensamento que temos cria nosso futuro, mas ainda continuamos pensando negativamente ou nos direcionamos ao passado no qual estamos constantemente lidando com os padrões prejudiciais de ressentimento, critica , culpa e ódio de nós mesmos.

Saiba que tudo isso são apenas pensamentos e pensamentos podem ser mudados.

Precisamos nos libertar do passado e libertar a todos, por isso a auto-aprovação e auto-aceitação no aqui e agora são as chaves para as mudanças positivas.

Nosso ponto de poder esta sempre no momento presente, é agora que podemos agir.

Não espere pelas coisas caírem do céu, não espere o telefonema, não espere a atitude de alguém, tome você uma atitude.

Sei que o bloqueio de não estar aqui é justamente de você estar lá, no passado, mas existem alguns exercícios do " Deixar ir "que pode ajuda-lo a trazer você de volta, faça comigo passo-a-passo:

Primeiro acomode-se numa posição agradável e tranqüila, não se esqueça de cerrar os seus olhos lentamente e respirar profundamente, deixe a tensão abandonar o seu corpo , soltando a sua testa , o couro cabeludo e os músculos da face.

Deixe-se relaxar, deixe os seus ombros relaxados, sem tensão, deixe sua respiração se tranqüilizar , você relaxa as suas pernas , e os seus pés e agora nesta posição confortável e relaxada diga a si mesma:

– " Estou disposta a deixar ir , Eu liberto , Deixo Ir , Eu solto toda a tensão , Solto o medo , Solto toda a raiva , Solto toda a culpa , Solto toda a tristeza .

– Abandono todas as antigas limitações. Eu deixo ir e estou em paz. Estou em paz comigo mesmo, Estou em paz com o processo da vida. Estou em segurança

—
Respire profundamente
Lembre-se o amor é a mais poderosa força criativa que existe. Abro-me para o amor.
Diga a si mesmo:

- Estou disposto a amar e ser amado.
- Vejo-me próspero.
- Vejo-me saudável
- Vejo-me realizado.
- Vivo em paz e segurança
- Vivo em amor , com amor e para o amor.

Respire profundamente . . .

Mentalizar positivamente, respirar, visualizar, são exercícios mentais importantes para você se desvencilhar daqueles padrões indesejáveis.

Faça esse simples exercício, não uma ou duas vezes, faça-o mais e mais para assim você criar energia e confiança para seguir adiante em seus projetos de vida.

Quando é preciso chorar... Quando é preciso parar... Quando é preciso seguir...

Às vezes recebo alguns e-mails que me questionam a respeito de como eu oriento algumas pessoas em relação ao seus problemas de relacionamentos. Alguns dizem:

- Paulo, eu não entendo, tem momentos que você diz para a pessoa chorar e chorar, tudo o que puderem; para outras você diz para seguir adiante, buscar força, e para outras ainda você diz para não fazer nada.... Afinal, qual a resposta definitiva para quem tem problemas de relacionamento?

Todos nós gostaríamos de entrar na farmácia e pedir ao atendente um remédio para esquecer o passado, a dor ou o ressentimento.

Mas não existe esse comprimido. E as pessoas se esquecem que além de não existir esse comprimido, não existem regras, nem métodos fixos ou únicos para cicatrizar feridas emocionais, pois somos indivíduos, somos gente; o que serve para um talvez não sirva para outro.

Para algumas pessoas, chorar é fundamental para se desbloquearem, para deixarem ir; mas há outras pessoas que você precisa empurrar, nada de ficar reprisando a dor; e outros, que não devem fazer absolutamente nada, apenas esperar e com essa situação aprender que é preciso mudar.

Sendo assim, não existe padrão, existem pessoas que agem e reagem de maneiras diferentes; afinal, emoções não são que nem dor de cabeça ou febre, onde você toma um comprimido e depois de minutos você está bem.

Veja alguns exemplos:

Claudia chegou amargurada, havia acabado um relacionamento há três anos, mas ainda estava ligada emocionalmente àquela pessoa, mesmo ele já tendo se casado.

Começamos, então, a tentar eliminar tudo que causava sintonia com a relação passada. Foi quando começamos a fazer uma faxina física e emocional. Não adiantava eu dizer a ela para seguir em frente; era extremamente necessário o desapego.

Desse modo, ela começou a jogar muitas coisas fora, e eu pedi que antes dela fazer isso, sentisse cada presente, cada música, cada verso e fosse jogando.

Para Claudia, isso foi fundamental. Ela limpou a sua vida e abriu uma porta para novas conquistas. Eu e ela sabemos que isso não foi fácil.

Mas para Tânia isso não funcionaria; ela era uma pessoa com o mesmo problema, acabara de sair de um relacionamento de anos e anos, no qual ela se fixou numa imagem de coitadinha,

frágil e delicada. A limpeza não ia funcionar... Foi então que eu tive de dar solavancos nela, empurrando-a para frente, antes que o Universo fizesse isso de maneira dolorosa, investir na recuperação de sua auto-imagem, na fé e confiança. Foi a pílula mágica, que nesse momento funcionou, ela tinha padrões diferentes de outros clientes.

Mas para Lurdes, eu sabia que nem limpar, nem empurrar iria fazer a diferença, ela estava empacada quando veio me procurar, não ia nem para frente, nem para trás; o jeito era fazer com que ela observasse a situação. Então, criei a técnica de não fazer absolutamente nada, não mudar nada, mas preenchê-la com a consciência de observar a sua vida.

Lurdes foi a das três a que sofreu maior impacto da descoberta, ela se pegou na mesmice, na rotina, na morte; ela havia percebido rapidamente que estava estática, parada, inerte e o mundo ainda girava rapidamente; talvez ela esperasse que o mundo parasse até ela recolher os seus cacos, mas isso não iria acontecer.

Em uma sessão, ela veio até mim com uma consciência diferente, ela sabia que aquele era o seu momento, o momento da virada, de dar a volta e foi assim que ela saiu do poço da prostração. Por isso, não existe uma regra, existe observação, inter-relacionamento, cuidado, entendimento... Eis a fórmula que pode transformar, não procure pelo antídoto sem saber ao certo o que fazer.

A febre pode ser baixada com um simples antitérmico, mas talvez você esteja neutralizando a defesa natural do organismo na produção essencial dos anticorpos e assim bloqueando a cura. Lembre-se: cada um de nós sentimos as situações de maneiras diferentes!

PONTOS DE PODER

Precisamos entender algo a respeito da vida, nós somos responsáveis pelas nossas próprias experiências, portanto não adianta jogar culpa em mais ninguém e também não adianta se culpar pelos deslizes, se não tivermos essas experiências simplesmente não crescemos, se a sua esta sendo dolorosa, não se abale, vale a pena seguir adiante.

Cada decisão que tomamos em nossa vida pode mudar o rumo das situações, uma decisão simples, as vezes pequena demais aos nossos olhos, mas no qual podemos pagar alto custo, nós nem pensamos muito sobre isso, apenas deixamos a vida correr, isso eu chamo: acidente da vida, e você sabe que qualquer acidente causa muita dor.

Mas o mais interessante é que sabemos que cada pensamento que temos cria nosso futuro, mas ainda continuamos pensando negativamente ou nos direcionamos ao passado no qual estamos constantemente lidando com os padrões prejudiciais de ressentimento, critica , culpa e ódio de nós mesmos.

Saiba que tudo isso são apenas pensamentos e pensamentos podem ser mudados.

Precisamos nos libertar do passado e libertar a todos, por isso a auto-aprovação e auto-aceitação no aqui e agora são as chaves para as mudanças positivas.

Nosso ponto de poder esta sempre no momento presente, é agora que podemos agir.

Não espere pelas coisas caírem do céu, não espere o telefonema, não espere a atitude de alguém, tome você uma atitude.

Sei que o bloqueio de não estar aqui é justamente de você estar lá, no passado, mas existem alguns exercícios do " Deixar ir "que pode ajuda-lo a trazer você de volta, faça comigo passo-a-passo:

Primeiro acomode-se numa posição agradável e tranqüila, não se esqueça de cerrar os seus olhos lentamente e respirar profundamente, deixe a tensão abandonar o seu corpo , soltando a sua testa , o couro cabeludo e os músculos da face.

Deixe-se relaxar, deixe os seus ombros relaxados, sem tensão, deixe sua respiração se tranqüilizar , você relaxa as suas pernas , e os seus pés e agora nesta posição confortável e relaxada diga a si mesma:

– " Estou disposta a deixar ir , Eu liberto , Deixo Ir , Eu solto toda a tensão , Solto o medo , Solto toda a raiva , Solto toda a culpa , Solto toda a tristeza .

– Abandono todas as antigas limitações. Eu deixo ir e estou em paz. Estou em paz comigo

mesmo, Estou em paz com o processo da vida. Estou em segurança

–

Respire profundamente

Lembre-se o amor é a mais poderosa força criativa que existe. Abro-me para o amor.

Diga a si mesmo:

- Estou disposto a amar e ser amado.
- Vejo-me próspero.
- Vejo-me saudável
- Vejo-me realizado.
- Vivo em paz e segurança
- Vivo em amor , com amor e para o amor.

Respire profundamente . . .

Mentalizar positivamente, respirar, visualizar, são exercícios mentais importantes para você se desvencilhar daqueles padrões indesejáveis.

Faça esse simples exercício, não uma ou duas vezes, faça-o mais e mais para assim você criar energia e confiança para seguir adiante em seus projetos de vida.

NÃO EXISTE SORTE, NEM AZAR

Desaprender esse conceito de que existe sorte ou azar foi uma tarefa difícil em minha vida.

Desde pequenos somos fadados a acreditar nesse absurdo de sorte e azar, certamente uma crença que enfraquece nossa auto-estima, nossa motivação e mais ainda nossa responsabilidade como ser humano.

Solange uma jovem de 25 anos, chegou toda eufórica e me deu a notícia de que havia passado naquele concurso que havia se preparado tanto; ela me disse que teve uma sorte danada, pois todas as perguntas estavam fáceis demais.

O padrão de comportamento de Solange é de uma pessoa sem muita estima, insegura e alicerçada na co-dependência de outras pessoas, como namorado e família.

Olhei bem para ela e disse que sorte não existe, ela estava mais que preparada, quantas noites ela havia deixado de sair e de se divertir para estudar e conquistar seu objetivo, será que sorte seria a palavra certa para a sua conquista? Será que a mera coincidência dos acontecimentos havia colocado ela entre os vencedores daquele concurso?

Absurdo... ela estava mais que preparada, tudo havia se tornado claro e fácil!

Assim é para os vencedores. Existe uma preparação, um treinamento e uma vitória que deve ser celebrada, e foi exatamente isso que eu pedi que ela fizesse. À noite, ao chegar em casa comemorasse com as pessoas que participavam de sua vida, aquelas que se tornaram testemunhas de seu empenho.

Assim como Solange, muitas pessoas simplesmente se depreciam achando que suas conquistas foram a custo de sorte. Mas estar preparado e no momento certo para apanhar aquela oportunidade é mais que sorte.

Meu filho de 15 anos chegou para mim um dia desses e me disse que pegou o terceiro lugar no campeonato de videogame; ele estava se sentindo o máximo, mas não mencionou sequer a palavra sorte. Eu perguntei se ele poderia ter pegado outra colocação e ele simplesmente me respondeu que se ele se preparasse melhor conseguiria, e foi isso que ele fez.

Ele não me veio com aquelas desculpas baratas de que QUASE conseguiu o primeiro ou segundo lugar, afinal "Quase" é a típica palavra que denota desculpa ou fraqueza, ela nem deveria existir.

Quase eu consegui a medalha de Ouro..., Quase que eu ganhei..., Quase que eu passei...

Bela desculpa, o que faltou?

Força!

"Quase" é sinônimo de que você NÃO conseguiu; portanto não invente desculpas!

Eu sei que isso se torna mais fácil, mas não vai adiantar, o certo é você investir em você, é

praticar, treinar, buscar o melhor, e se não conseguir é ter a honra de saber o que faltou. Assim, por exemplo, são os orientais, eles batem palma pelo segundo lugar, pois sabem que eles deram de tudo, não existe desculpa, existe honra, pois eles dão o máximo de si. Lúcio chegou para mim e descarregou todas as suas frustrações por ter perdido o campeonato de natação, me disse de seu AZAR, que naquele dia já havia acordado com o pé esquerdo (já começa a colocar superstições no meio, as famosas desculpas), depois me disse que havia tomado o café rápido demais, e que na hora das braçadas na piscina havia dado azar na troca dos braços, tudo isso culpa do AZAR. Ele se eximiu de toda a responsabilidade - e isso é fácil - assim como Lúcio, muitos profissionais que chegam à falência descontam a sua incompetência em administrar e em gerenciar numa única palavra chamada de "Azar".

Lembre-se: sorte e azar não existem.

Eu sei que você vai me perguntar: E nos jogos?

Quando jogamos na quina, loto, loteria, Sena, essas coisas - aliás, para muita gente esses jogos são conhecidos como jogos de azar. Não existe sorte ou azar, mas sim probabilidades e essas são regidas por uma ciência pura chamada de matemática. Portanto, não dá para inventar!

Outra dúvida que as pessoas me questionam é a respeito do encontro de duas pessoas e elas sempre me falam que tiveram sorte de se encontrarem.

Isso também não existe. Posso explicar o fato cientificamente através da lei da sincronicidade, aquela que explica, por exemplo, que quando uma pessoa vai abrir uma porta e a outra também, simultaneamente, você vai dizer: coincidência!

Jamais, isso não existe!

A lei da sincronicidade foi estudada por uma das maiores autoridades na área, Dra. Dana Zohar e vale a pena conferir.

Por isso, chega de eximir-se de responsabilidade, ou de faltar em dar-se valor; o que precisamos entender é que azar, sorte e mesmo as coincidências, jamais existiram e existirão. Tudo é guiado por nossas escolhas, por nossa preparação, pela nossa visão das oportunidades e por algo maior que chamamos a mão de Deus.

A partir de hoje você esta convidada a um novo mundo, no qual a sua sorte e azar dependem agora de sua preparação.

O GRANDE DESAFIO DE VIVER UMA VIDA MELHOR !!!!

Num dias desses, sentado em minha poltrona no consultório, pensando em um artigo para escrever, comecei a voltar no tempo para ver se eu me lembrava de algumas situações importantes da vida e me deparei enfrentando um túnel do tempo.

Hoje com meus quase 40 anos, fui percebendo como eu era a 10, 15, 20, 30 anos atrás, e para meu espanto não foi uma reflexão tão boa assim.

Avaliando tudo, percebi que vim amadurecendo, mas que também bati muito a cabeça, fiz muita coisa sem pensar e deixei de extrair muitas lições.

Meu Deus como é difícil olhar para trás e perceber que era tão imaturo, eu já me vejo a daqui 10 anos dizendo a mesma coisa.

Foi então que cheguei a uma conclusão, ninguém me havia ensinado às regras da vida, como poderia então não cair nas armadilhas da vida?

Na escola aprendemos o básico, na faculdade tentamos nos destacar, mas sempre aprendendo lições voltadas a nossa profissão, nos graduamos, realizamos pós, doutorado e tudo isso num único caminho: o destaque profissional.

De repente nos damos conta de que algo faltou, como por exemplo : lidar com as adversidades, objetivos, hábitos negativos, fracassos, riqueza, como estreitar laços de amizade e relacionamentos, como nos comunicar, como viver.

São tantos obstáculos e tão poucas lições, não estamos preparados para vencer, estamos totalmente despreparados para a vida e o mais incrível de tudo é que começamos a perceber isso quando chegamos aos quarenta anos de idade, por isso talvez a expressão, a vida começa aos quarenta, mas sei que para muitas pessoas isso pode começar um pouco antes.

Naquele dia, o artigo não saiu, muito pelo contrário, perguntas e mais perguntas ficaram em minha mente, demorei para digerir tudo isso, agora percebo que precisamos sim investir em aprender a viver, não viemos com manual, a escola não ensina, nossos pais dizem o essencial, ou seja, o certo e o errado, a religião pode colaborar, mas muitas vezes acaba atrapalhando, trazendo conceitos absurdamente limitantes, e isso é uma grande verdade, conversando recentemente com um pastor ele me disse que a sua luta era mudar as crenças limitadoras de seus fiéis e não simplesmente levá-los somente até Deus, em fim algo faltou, e sem dúvidas foi arte de conhecer a melhor maneira de viver.

Sei que tudo isso pode parecer imaginativo, mas aprendemos essa verdade quando caímos em um poço de desânimo ou desmotivação, quando não arranjamos um emprego e começamos a nos sentir um " nada ", quando nosso relacionamento esta por um fio e a depressão começa a ganhar espaço, quando não compreendemos a melhor maneira de se educar nosso filho, quando os medos chegam em virtude de nossas inseguranças, quando um ente querido falece e temos de lidar com a dor da perda, e muitos outros acontecimentos que ainda não sabemos lidar.

Será que é necessário esperar pelos acontecimentos e ver o que acontece ou vale a pena conhecer melhor as chaves para se viver melhor, como uma prevenção?

A minha resposta a essa pergunta é: previna-se.

Busque aprender mais e mais a como viver melhor.

Como fazer escolhas certas.

Como disse uma vez Og Mandino, eu sento-me com Deus e jogo o jogo de Xadrez, sei que ele move a sua peça e espera pacientemente para ver a escolha que eu vou fazer, e eu acrescento que se você souber mexer as peças, Deus vai achar este jogo maravilhoso e interessante.

Portanto não se esqueça, a vida tem suas regras, sabê-las nos faz pagar preços menores por nossas escolhas, desconhecê-las faz-nos pagar cifras altíssimas e dolorosas.

Então tudo leva a crer que é tempo de investir em você!

ABRINDO O CORAÇÃO, DEIXANDO IR O MEDO DE SER FELIZ!

Quando começamos a nossa primeira conversa, Julia me disse que estava impossibilitada de ser feliz, tudo devido a alguns problemas de relacionamento que tivera anos atrás.

Após aquele torrente romance que tomou conta de seu ser e posteriormente o sofrimento pela perda dessa felicidade, Julia havia tornado desconfiada e totalmente amargurada, fazendo de seus próximos relacionamentos alvos desastrosos.

Muitas sessões se passaram, eu fiz o uso de todas as ferramentas que tinha em mãos, comecei a usar os florais de Bach e a observar resultados excelentes em seu comportamento.

Num dia desses, Julia chegou aflita, sabia que algo a estava deixando agitada, em nossa conversa ela me disse que estava contente com um novo relacionamento, mas estava muito desconfiada de sua própria felicidade, ela não acreditava que estava de novo viva e feliz, e isso estava acabando com ela.

Naquele desabafo, ela me disse que estava com muito medo, um medo que sempre estava presente quando as coisas iam muito bem em sua vida, ela sabia que daqui a pouco tempo tudo iria ruir.

O seu comportamento era nítido, reflexo do passado, ela havia tido um romance no qual mergulhou de corpo e alma, foi uma felicidade estrondosa, aqueles romances que nós somente vemos em filmes, mas com o tempo devido a alguns problemas, eles acabaram se separando, abrindo assim um buraco entre o passado e o presente que impedia que houvesse um futuro, ela marcou em sua mente a anatomia do ocorrido, ou seja, teria felicidade, mas depois disso sofreria, em sua cabeça ficou nítido a pergunta:

- Para que estar tão feliz hoje, se amanhã eu ficarei tão triste, como uma felicidade pode me trazer tanta tristeza?

Isso a bloqueou totalmente, era impossível atingir um estado de felicidade sem depois sentir a dor e o sofrimento.

Analisei muito esse comportamento, nas culturas orientais muitos sábios acreditam que esse seja uma forma de harmonizar o mundo, o sofrimento e a felicidade, fazendo parte de uma

mesma moeda, seria para o ser humano uma forma inevitável de acontecimentos, outras idéias vão mais além e dizem que a felicidade com o apego somente pode causar sofrimento quando a separação ocorrer, que tudo não passa de ilusão.

Muitas e muitas propostas sobre a união da dor com a alegria, foram exaustivamente estudadas, pensadores, filósofos, religiosos e outros pesquisadores nesse campo de comportamento são quase que unânimes em dizer que sofrimento e felicidade fazem parte de um processo de equilíbrio.

Dentro de mim esta questão não estava bem resolvida, mas eu jamais poderia dizer isso a Julia, seria como contribuir com mais um tijolo para a construção de seu muro emocional, para sua própria proteção, fechando-a num mundo seguro, mas de muita dor e sem experiências de crescimento.

Disse-lhe então que a vida é composta de acertos e erros, jogamos com regras desconhecidas, talvez seja por isso que sofremos tanto, tudo tem um risco, tudo é impermanente e inseguro, mas esse ainda é o melhor jogo do mundo, vale a pena pagar um preço para ver o rosto da felicidade, vale a pena pagar um preço para sentir o amor em nosso coração, vale a pena pagar um preço pelas novas conquistas, que a solução é apenas uma, se entregar as águas do oceano e buscar lá em baixo o tesouro, pois aqui na superfície somente existe ondas que vem e vão, vale a pena quebrar os muros e sentir a felicidade ao nosso redor, e colocar uma nova atitude mental a serviço de manter essa harmonia e paz interior.

Não sei ao certo se ela me entendeu, mas ela continuou seguindo adiante.

Após alguns meses de orientação, ela se encontrava muito mais fortalecida, sabendo exatamente o que queria da vida, tomando suas próprias atitudes e criando uma atmosfera saudável a seu redor, havia conseguido quebrar os muros emocionais que haviam se levantado, estávamos tendo progresso.

O grande problema agora era justamente o seu parceiro, ele era exatamente do mesmo perfil que Julia, afinal a lei da sintonia havia unido os dois, suas queixas também se baseavam em desilusões anteriores, mas havia um ponto positivo, ele estava pronto para vencer tudo isso, quando duas pessoas amadurecem juntas à tendência seria um perfeito crescimento.

Carlos também se propôs em passar pelo nosso serviço de orientação e realizando isso conjuntamente foi mais proveitoso todo o trabalho, ambos ganharam confiança e puderam se apoiar mutuamente.

Eu nunca imaginei como seria se ao invés disso ocorrer, Carlos simplesmente tivesse deixado-a, não faço idéia de quanto fortalecida ela estaria para conseguir seguir adiante, mas de algo estou certo, guardar os traumas dentro de nós e fazer novas crenças á partir dessas situações dolorosas não nos ajuda absolutamente em nada, desfiar esse emaranhado de fios dessa bola emocional para reencontrar os nossos verdadeiros valores se faz necessário para rumar em direção ao nosso crescimento, indispensável para se obter o sucesso ao qual tanto merecemos.

Pare e veja quantas possibilidades existem a sua frente, não deixe de agarrar uma, talvez ela possa fazer toda a diferença em sua vida, acredite!

POR QUE UMA DECEPÇÃO PODE CAUSAR MAIS DECEPÇÕES

A decepção geralmente tem o poder de causar novas decepções, quando culpamos o outro lado.

O relacionamento envolve duas pessoas, uma e outra se relacionam através da comunicação, da tolerância, do amor, companheirismo, paixão, dialogo e muitas outras coisas.

Sempre projetamos no outro os nossos desejos e objetivos, mas nem sempre as coisas fluem como imaginávamos e tudo vai por água abaixo, temos então decepções.

O relacionamento é terminado e culpamos o outro por nos fazer infeliz e mais, por não ter sido fiel as nossas expectativas, neste momento a decepção se instala.

Culpar o outro e depois a si mesma é algo que acontece naturalmente e para as coisas piorarem a mágoa e a tristeza nos invade, nesse momento nos embotamos e ai vem a solidão, queremos nos separar do mundo.

Mas como novas decepções surgem?

Geralmente para esquecer dos acontecimentos e preencher o vazio que ficou, colocamos um

band-aid na ferida, não limpamos a ferida, nem ao menos colocamos um merthiolate, simplesmente queremos uma proteção, e é neste momento que as coisas se complicam, vamos atrás de um novo relacionamento, em geral igual ou pior que o anterior.

Você vai me perguntar, mas por quê?

Por que não trabalhamos as nossas emoções, estamos travados, bloqueados, e queremos alguém não por amor, mas por preencher o vazio que a dor promoveu, não tivemos tempo de trabalhar as nossas dificuldades, os hábitos negativos que geraram o rompimento, como disse no começo do artigo, relacionamento envolve duas pessoas, 50% de cada um esta imerso na relação, eu erro, mas o outro erra, o hábito negativo de ambos proporcionou o desacordo, e ele simplesmente não sumiu depois que tudo terminou, você carrega ele com você, pode ser ciúmes, dominação, insegurança, falta de dialogo, objetivos diferentes, coisas desse gênero que vão recorrer ou seja tornarão a acontecer, criando mais e mais decepção.

Na pratica é o que tenho mais observado, pessoas que saem de um relacionamento e em poucos meses já estão com outra pessoa, cometendo os mesmos erros, diante dos mesmos problemas, e se entregando às novas desilusões.

Cheguei a chamar a atenção para alguns de meus pacientes sobre esse mecanismo e eles me disseram que se relacionar faz com que se esqueçam da dor, da tristeza do ultimo relacionamento.

Mas em verdade eles estão lá sentados comigo pelos mesmos motivos da relação anterior, é um replay de fatos, os mesmos problemas, duvidas e desilusões.

Então uma dica primordial é que após um ferimento, que você não se dele, pois se você se esquecer ele vai infeccionar, e a situação vai piorar.

A primeira coisa a fazer é chorar, você vai pensar em reter o choro, mas ele é natural, a dor faz isso com a gente, é quase que instintivo, não se prenda, quando você era criança o que você fazia quando levava um tombo? Apenas chorava.

A Segunda coisa é lavar o ferimento, ou seja liberar as emoções, conversar com pessoas maduras sobre o que aconteceu, não é lamentar-se é trocar idéias e emoções saudáveis, novos planos e caminhos.

A terceira coisa é passar aquele merthiolate, a coisa mais difícil de tudo, muitas vezes até arde, é tentar entender o que ocorreu não procurar erros no outro ou em você, mas encarar de frente as coisas que não funcionaram bem, os desgastes, as causas e origens.

Depois a próxima coisa a fazer é tapar a ferida com uma gaze, ou um band-aid, é a proteção, ou seja muita calma e paciência pois o tempo vai curar e os anticorpos dentro de você que são os seus pensamentos positivos, para tudo isso é necessário dar um tempo a tudo e ir aos poucos trabalhando coisas que você deixou de fazer, coisas que eram importantes e você renunciou.

É claro que você vai pensar muito sobre tudo, isso é normal e até saudável se não for constante, mas com o tempo você vai aos poucos se curando, ouvir um CD de mentalização ajuda e muito, acalma seu espírito e lhe dá forças para vencer.

Porém não se esqueça de sempre estar trocando o seu curativo, se a ferida for grande é necessário um antibiótico ou seja fazer uma terapia que vai te ajudar de uma forma extraordinária.

Depois de um tempo, ai sim, você esta fortalecida e preparada para seguir em diante, preparada para ter novos relacionamentos, sem cair em armadilhas, agora a sua sintonia esta melhor, a sua auto-estima mais elevada, e você pode realmente desfrutar daquilo que você quer.

Essas dicas de primeiros socorros são fundamentais nesses casos de feridas e dores, esperamos que esse artigo possa ser um analgésico para a sua dor, afinal todos nós caímos uma vez ou outra, o importante é saber se curar.

A base do amor é encher seu pote para depois compartilhar ...

Encha o seu pote, depois você pode compartilhar, pote vazio é quando você não tem amor, o que você vai atrair: Uma outra pessoa de pote vazio, é ai que as coisas se complica, por isso encha seu pote.

A PRIMEIRA parte da sabedoria para se entender é que tudo começa por você, se você quer amar alguém, o amor deve começar por você, pense comigo para você dar algo a alguém você precisa Ter esse algo, você precisa Ter o que dar, caso contrário estará também pedindo por ai, saiba que a maioria das pessoas estão pedindo por ai, é só você olhar ao seu redor, quantas e quantas pessoas com grande carência afetiva existem no mundo, existe uma carência de afetividade, fraternidade e amor incrível em nosso mundo, tudo por que simplesmente Não temos o que dar, agora imagine, se alguém chega com sede e lhe pede água, você olha no seu pote e não tem nada, o que você faz? Vai reclamar, brigar, ficar chateado, culpar alguém, se sentir um mendigo, por isso é importante que você comece a Ter, e para isso é fundamental que você se ame, e comece por cuidar bem de você, se você cuidar bem de você, o seu pote de água estará cheio, as pessoas vão chegar até você e você vai compartilhar a água. Nesse momento você irá ensinar as pessoas a como Ter água em seus potes e assim compartilhar essa sabedoria. Por isso é preciso pensar em você primeiro, depois sim colocar o outro em primeiro lugar. Muitas pessoas pensam mais em seus filhos, esposo(a) e familiares, do que em si mesmas e no final percebem que nunca cuidou de si mesma, e por fim transfere essa dor aos que estão ao seu redor.

Apenas mude a seqüência das coisas, pense em você, depois em seus filhos, esposa(o) e familiares.

Então ai vai o primeiro segredo, ele é simples, muito prático e poderoso.

Comece por entender que você precisa cuidar de você, este é o segredo do auto amor.

Muitas pessoas me dizem se isso não pode ser confundido com egoísmo, bem egoísmo é quando você decide cuidar bem de você exclusivamente, sem pensar em mais ninguém, sem doar a mais ninguém, o amor começa em você e se terminar em você, ai sim é egoísmo, a verdade sobre o amor é que ele tem de começar por você, e que jamais ele deve terminar em qualquer pessoa, assim, você aprenderá a cuidar bem de si mesmo e dos outros, apenas a seqüência das coisas são diferentes. É como encher o pote de água e não querer compartilhá-lo com mais ninguém, isso é egoísmo.

PERCEBA que cuidar do EU é muito importante, pois afinal você é uma pessoa especial, você é única em que você faz, no que você é, você é um verdadeiro milagre de Deus.

A vida é um milagre de Deus, você é a sua vida.

Espero que você tenha aproveitado a nossa jornada e assim promovido entendimento e mudanças em sua vida!

Dr. Paulo Valzacchi

VISITE NOSSO SITE E CONHEÇAS NOSSAS INCRÍVEIS FERRAMENTAS TRANSFORMACIONAIS, VOCÊ ENCONTRARÁ CDS DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL, BRAINWAVES, SUBLIMINARES, SELF-HYPNOSIS, TOUCH BRAIN, CD MANTRALIZADOS, GINÁSTICA CEREBRAL, EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS, DVDS, LIVROS, CURSO E MUITO MAIS. WWW.CRESCIMENTOESABEDORIA.COM.BR

ESPERAMOS POR VOCÊ!

É PROIBIDO A COPIA OU COMERCIALIZAÇÃO DESTA OBRA O MESMO POSSUI COPYRIGHT.