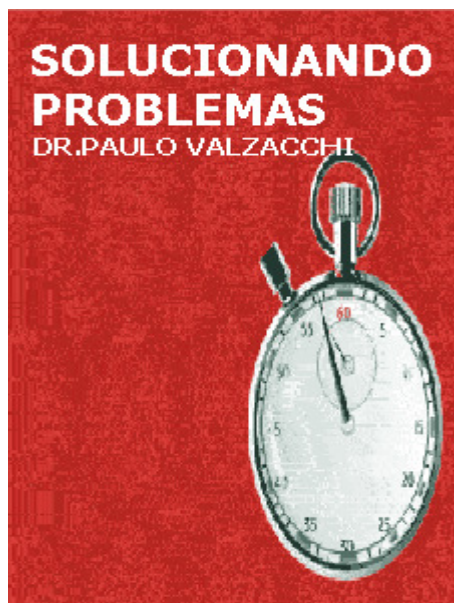




SOLUCIONANDO PROBLEMAS

Este pequeno livro eletrônico foi desenvolvido em 2003 pelo Dr. Paulo Valzacchi, nele está presente uma visão refinada à respeito dos nossos problemas e como podemos solucioná-los. De uma maneira coerente e precisa o autor nos oferta uma valiosa compreensão dos mecanismos envolvidos na prática da solução dos problemas.



Solucionando Problemas

Dr. Paulo Valzacchi

ÍNDICE

1. Problemas no Casamento
2. Problemas de Relacionamento
3. Problemas com Filhos
4. Problemas com os Pais
5. Problemas no Trabalho
6. Problemas de Saúde
7. Problemas ligados ao Sexo
8. Problemas ligados aos Vícios
9. Problemas ligados ao Suicídio
10. Depressão, Tristeza e dor
11. Dicas para a sua auto-busca
12. Reflexão
13. Tudo depende de você!



PROBLEMAS NO CASAMENTO

Faça a sua parte!

Os problemas de relacionamentos conjugais são hoje em dia muito comuns, eles que promovem grandes desafios para a criatura humana , levando-nos a uma grande evolução se encarados com uma perspectiva positiva, porém caso nossa percepção seja negativa em relação a esses desafios, estamos fadados a problemas como baixa-estima, depressão, medo e ansiedade. Geralmente os problemas de relacionamentos são problemas de infidelidade, falta de apoio, ciúmes exagerado , rotina instalada, queixas sexuais, impaciência e apego exagerado ao conjugue .

Quando você tiver problemas no casamento , uma das primeiras tarefas a ser realizada é tentar enxergar cada situação pelo ponto de vista do outro ,para assim poder compreender as razões do outro ,mesmo que ao nosso ver elas estejam erradas, isso pode parecer muito difícil, mas com o tempo você consegue incorporar essa atitude como um hábito salutar.

Essa tentativa é muito importante pois nos desapegamos de uma única visão e assim nos apropriamos de uma melhor identificação dos erros e acertos .

Na maioria das vezes o ser humano começa por tentar modificar o outro ,e esquece-se de que a verdadeira mudança começa em nós mesmos, é muito comum perceber o comportamento errado do outro , e isso faz com que todo e qualquer defeito se acentue mais e mais , onde então esquecemos de suas virtudes , que agora passam a ser bem escassas , sendo assim , procure os seus defeitos , não os dele , isso pode ser doloroso , mas vale a pena tentar , pois é nestes momentos de crise que o Universo esta lhe dando a chance de evoluir , de transformar-se , e nem sempre as transformações são indolores, pois vai de encontro oposto a nossa corrente que estamos habituados a ver, a nossa acomodação em relação a nós mesmos ,o seu aprimoramento agora é muito importante

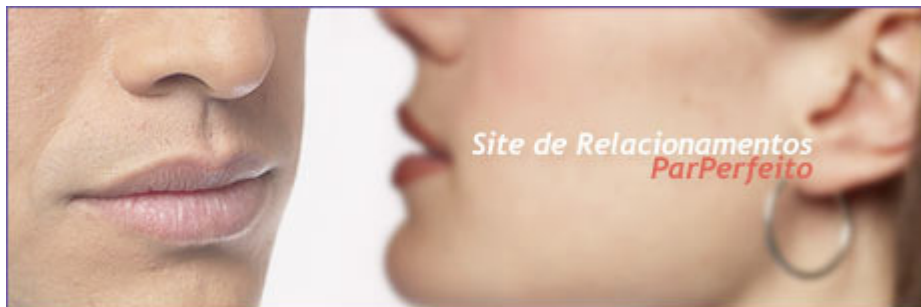
Em muitos casos também esquecemos que as situações que vivemos hoje esta justamente ligadas as raízes do passado , como uma lei de retorno , de ação e reação , e precisamos entender .

Certas ligações nos leva a determinadas ações aos quais somos agora totalmente responsáveis e não podemos simplesmente abandonar esta realidade, mas sim entender que existem processos que agora exige paciência, tolerância , renúncia e amor que deverão todos serem aplicados para uma vida matrimonial harmônica , em verdade

ninguém é obrigado a nada, porém cabe a plena consciência lembrar-lhe que todos nós possuímos obrigações frente a determinadas situações que nos comprometemos.

Outro ponto fundamental na solução de seu problema é procurar tudo o que aprimora o espírito, e afastar-se de tudo que o degrada ou seja colocar tudo de bom para dentro de você, afinal você pode escolher.

Portanto escolha as fontes positivas que elevam o espírito, como a positividade , a auto-estima , a valorização , a elevação espiritual , a busca de um ideal, a fé e a conjugação do verbo familiar , você verá como faz falta aquele minuto especial que deve ser dado de presente a você mesma, onde você então se descobrira realizando verdadeiramente as suas necessidades, os seus sonhos, o seu potencial, dançando , realizando um curso, caminhando, auxiliando, escrevendo, fazendo ginástica , respirando profundamente, mudando assim atitudes, sendo mais responsável por si ao invés de permitir que outras pessoas sejam responsáveis por você, evitando assim a culpa e criando ao seu redor uma atmosfera de vibração autêntica de motivação e otimismo. Com certeza você será feliz , mas se a pessoa que esta ao seu lado não sentir o mesmo, que você possa despertar através do seu exemplo a felicidade que reside nela, estimulando- para que se liberte de sua inferioridade, agora você esta fazendo a sua parte , pois estará exercitando a paciência, aprendendo a perdoar , procurando entender o que é amor, desenvolvendo o auto-conhecimento e o mais importante tentando a todo custo realizar tudo isso em conjunto , sendo assim você terá maiores possibilidades de ter um lar harmônico, porém sempre entendendo que a vida é feita de muitos desafios e cada um deles é para possamos aprender novas lições.



PROBLEMAS DE RELACIONAMENTO

As soluções para os problemas no casamento muito se aplicam aos problemas de relacionamentos sem vínculos matrimoniais, porém um dos maiores empecilhos na conquista mútua é certamente o ciúmes .Sem dúvidas, quando extremado, o ciúmes se torna doentio e até se caracteriza por doença neurótica, pois esse desvio de comportamento determina a falta de segurança do indivíduo, que prioriza a posse ao invés do amor, neste caso, bem como na maioria dos desequilíbrios de relacionamento tanto conjugais como não conjugais, se faz necessário a realização de terapias , que procurará no indivíduo a origem de tal comportamento obsessivo, para você fazer sua

parte é necessário muito diálogo, uma transferência de segurança e mostrar o caminho da liberdade mútua e não do apego excessivo, mas se você possui a consciência de que você é que possui o ciúmes tente então trabalha-lo , tente se valorizar , buscando assim a harmonia interior e a auto-estima equilibrada, a auto-valorização e saiba que somente através do amor é que curamos o ciúmes .

Lembre-se: você merece o seu parceiro e ninguém irá toma-lo de você, não tenha essa insegurança psicológica, mas se ele o abandonar , não se esqueça de que, quem abandona é que esta infeliz, portanto siga em frente, continue amando .

Não vigie, pois vigiar é sempre uma inquietação em busca de alguns momentos de prazer, exercite a confiança, pois a confiança reage em confiança e vigiar o outro reage em desvio , por que ninguém pode amar , vigiar , escravizar e dominar , isso não pode existir.

Não se esqueça ,o amor é uma benção e não um castigo ou uma punição.

Desperte a sua auto-estima e ame muito .

Os relacionamentos são verdadeiros aprendizados, onde estamos sempre evoluindo, aprender a amar é perdoar, sorrir ,ser feliz ,as vezes renunciar , compreender, ter paciência e muito mais, pois somente assim teremos a maturidade emocional para verdadeiramente trocar sentimentos e aprimorar o espírito.



PROBLEMAS COM OS FILHOS

Educar filhos é uma missão, inclusive uma das missões que mais requer responsabilidade, e jamais em momento algum devemos deserdar dela .

Nos dias de hoje, as pessoas estão mais ligadas ao processo de criar filhos e não de educa-los, criar é dar de tudo aos filhos, educar é dar de tudo aos nossos filhos, mas

com responsabilidade.

A paternidade ou a maternidade é uma das maiores maravilhas do mundo, e pelo evoluir de cada um, precisamos dedicar uma dose especial de paciência e fé , nunca esquecendo de jamais desistir de instruir o seu filho e mesmo corrigi-lo em qualquer idade que seja , pois ele é um campo onde sempre devemos semear e semear para que ele mesmo possa através do exemplo vir a colher os frutos e seguir semeando também.

Muitas vezes olhamos nossos filhos mesmo com idade avançada ,como verdadeiras crianças , e esquecemos de entender que muitas vezes precisamos aceitar que um filho possa ser mais evoluído espiritualmente e assim aprendermos com ele também.

Na maioria das vezes queremos que nossos filhos sigam os nossos passos, retirando-lhe toda a individualidade, que deve ser respeitada como um atributo essencial do espírito.

Criamos os nossos filhos como verdadeiras jóias , emprestadas de Deus, pois Deus sabe exatamente a hora de poder resgata-las novamente, isso nos faz perceber que devemos criar os nossos filhos para enfrentar os obstáculos do mundo , devemos educa-los para a independência, e sempre ampara-lo quando estiver inseguro , eis o nosso papel .

O livre arbítrio é direito de todos e não pode ser diferente para nossos filhos, a escolha da profissão, bem como de seu conjugue deve ser feita por ele, mesmo que seja o contrário de suas expectativas, pelo menos passe para ele o que você gostaria, mas diga que o apóia em sua empreitada, tente sempre mostrar a sua visão para ele, na tentativa de ser claro e imparcial, essa transparência muitas vezes mostra como realmente queremos-os muito bem , com o verdadeiro amor.

Nós pais sabemos que nosso amor é um dos sentimentos mais puros que existe em todo o universo, por isso precisamos sempre educa-los com a mais profunda dedicação, paciência , carinho , ensinando todas as virtudes, bem como todas as difíceis situações que o mundo nos mostra .

Quando vemos os nossos filhos sofrerem e de algum modo não pudermos interceder diretamente, precisamos então exercitar mais e mais a nossa fé, a confiança no Divino, orando e emanando as nossas mais puras vibrações, como que um bálsamo confortante e vitalizador .

Nas situações mais difíceis onde não conseguimos mudar o comportamento adotado por eles, cabe a nós apontar o caminho correto , e deixar que ele escolha a sua opção , sempre esclarecendo-os sobre a lei imutável do Universo, a Lei de Causa e efeito, estas instruções darão uma melhora na percepção da realidade do mundo, e ofertará a oportunidade de ter maiores prisms para escolher o seu caminho.

Com tudo isso aprenderemos: a como cumprir a nossa missão ,desenvolver a fé, a confiar e permitir que cada um possa tomar as suas decisões através do seu livre-arbítrio.



PROBLEMAS COM OS PAIS

Pais severos, duros e às vezes desatentos as necessidades dos filhos, interferência excessiva no livre arbítrio deles , dependência do filho na velhice, esse são os mais comuns problemas dos filhos com os pais .

A aceitação é um dos passos mais importantes, pois precisamos aceitar que os nossos pais são os mais adequados a nossa evolução .

Aceitação aqui tem uma conotação mais profunda, entender.

Viver sob a tutela de pais rígidos e cobradores com certeza é um estímulo fundamental para burilarmos certas virtudes interiores em nós, por isso um desafio, mas é um presságio de que devemos nos fortalecer para definitivamente voar.

Se observarmos com muita cautela verificaremos que nossos pais nos dão exatamente a lição da conduta que devemos ou não tomar, o nascimento em determinado lar nunca é casuístico ou seja, nunca é por acaso e sim um verdadeiro prenuncio de nossos resgates.

O respeito para com os pais é fundamental, pois querendo ou não eles estão, de modo certo ou não, exercendo o cumprimento de sua missão , muitas vezes limitando pela própria educação precária que teve, o que lhe infortunou de possuir uma consciência mais iluminada.

Outro fundamento é ajudar os país menos evoluídos a se desenvolverem, a evolução é medida pela paciência, tolerância ,respeito, amor e dedicação, em fim todas as virtudes morais do indivíduo, cuja vivência se incube de burilar estes ditames.

A vida em família é como uma caixa de ferramentas, talvez seu pai seja um martelo, sua mãe uma chave de fenda, o filho um prego e a filha um parafuso, todos estão integrados a construir algo maior, é claro que o pai como martelo vai dar umas pancadas no prego, a mãe vai apertar a filha como um parafuso, mas esses são ajustes da própria vida.

O que aprenderemos então?

1. Desenvolveremos o respeito e a submissão aos pais, o que muitas vezes a visão ocidental enfoca isso como errado, porém é uma dádiva de aprendizado, nos dias atuais a submissão esta tendo seus choques, então temos atritos e mais atritos, mas o papel da família é mostrar que através de uma comunicação saudável é possível chegar até um censo comum e equilibrado.
2. Aplicaremos o sacrifício pelo bem do outro, através da renuncia de alguns desejos em detrimento a um bem comum, na família começamos a ser menos egoístas e pensar mais em conjunto, observando não só a sua necessidade mas também de todos.
3. O aprendizado da aceitação ativa é ponto fundamental, o que nos promove uma vivência psicológica importante.
4. Ouvir idéias diferentes das suas, essas idéias são propulsores de um crescimento excepcional de nossas funções intelectivas a fim de promover o desenvolvimento de nossa sabedoria interna.
5. Aprenderemos a disciplina, que será fundamental para nós, pois nos desabrochara o senso de responsabilidade e vontade.
6. Saberemos em fim a como ser um bom pai, através dos erros e acertos e teremos em nossa vida exemplos vivos de como nos burilarmos e assim aplicar os acertos em nossos filhos que em um futuro virão.



PROBLEMAS NO TRABALHO

O Trabalho é a lei natural para a evolução da alma, existem trabalhos nos quais nos dão prazer e outros que não.

Atividades mecânicas ou rotineiras, onde temos dificuldades em progredir no emprego devido as próprias limitações ,onde possuímos má remuneração e muitas vezes passamos por dificuldades de relacionamento com ambientes onde predominam a competitividade ou inveja nos desestimula.

Partindo do princípio de que fazer aquilo que não amamos ou gostamos torna-se um fardo.

Muitas vezes a atmosfera de trabalho é angustiante, pois esta diretamente ligada aos problemas e atritos com o próximo e até alargados pela péssima remuneração.

É interessante lembrar que esses problemas na escala de dificuldade estão bem abaixo dos problemas de família e relacionamento afetivos, pois não existem laços fortes que o faça se ligar profundamente .

A primeira tarefa a realizar é procurar o processo de adaptação dentro de você, esta técnica é muito mais importante que o choque constante com os companheiros, pois podemos colocar nossas idéias e ideais de uma maneira mais sutil e menos abrupta, que levarão pouco a pouco uma mensagem mais benfeitora do que imaginamos .

No trabalho existem aversões e atrações à determinados indivíduos , e precisamos entender esses mecanismos, por isso a auto-análise é muito importante.

Entender que a presente dificuldade pela qual passamos pode ter hoje origem na rejeição equivocada de outras atividades no passado , por isso a resignação é importante, pois você desencadeou isso.

A exemplo disso podemos observar pessoas que estão em atividades que não possuem afinidade, mas olhando em tempo passado verificamos que elas deixaram escapar pelas mãos melhores oportunidades, por vários fatores e hoje estão sem muitas perspectivas.

Um dos fatores essenciais que precisa ser descrito é justamente a respeito de sua qualificação ou seja investir em si, a maioria das pessoas não querem investir em si e depois buscam melhores lugares na atividade profissional sem ao menos terem mérito por isso.

No campo de inter-relacionamento o que vemos são pessoas nas quais trabalham conosco imprimindo o seu sentimento de oposição a nós.

Este tipo de problema somente se desfaz com a vibração do perdão e a sutileza de nossas ações através de estratégias simples e que causam resultados excelentes, procure conhecer novas maneiras de cativar, aproximar ao invés de tumultuar e causar divergências.

O trabalho o qual temos atualmente não deve ser desmerecido, muito pelo contrário, qualquer tipo de trabalho, sendo honesto é digno do maior merecimento.

Constantemente estamos reclamando sobre o fruto de nosso trabalho, o salário e esquecemos que somos esbanjadores e consumistas natos, por isso saber gerenciar e lidar corretamente com o dinheiro é muito importante, o senso de organização e planejamento é fundamental, não se esqueça .

Lembre-se somos hoje aquilo que plantamos ontem, então se você investiu em você, tenha a certeza que você será feliz no futuro, caso não o tenha feito ainda, então invista em você e descobrirá novos horizontes, mas nunca pare.

Os problemas no trabalho nos impele a entender a função espiritual do trabalho, a

desenvolver a correta relação com o dinheiro e a descobrir nossos limites.



PROBLEMAS DE SAÚDE

Para se ter uma boa saúde nada mais essencial do que três fatores primordiais, pois a saúde não se revela apenas no equilíbrio do nível físico, mas também no equilíbrio psicológico, econômico e espiritual , por isso é fundamental se ter um equilíbrio mental , uma harmonia orgânica, um respaldo espiritual e um ajuste sócio-econômico.

Quando houver desequilíbrio em algum desses quadrantes perpetuaremos assim uma disfunção que agirá negativamente, desencadeando projeções em forma de doenças.

Pela lei do retorno simples o “ *Carma* ” , a doença poderá também agir, nestes casos para sofrermos menos precisamos :

1. Eleger uma conduta preciosa em relação a vida evitando as reclamações, pois cada lamentação cria verdadeiros espasmos negativistas que nos envolve e degenera mais e mais o nosso campo psicológico.
2. Desligar-se do apego à matéria e sublimar-se através da instrução espiritual, precisamos incorporar uma harmonia entre o material e o espiritual, nunca descuidando de ambas.
3. Zelar o bem estar do corpo físico, mantendo sempre funções saudáveis como boa alimentação, respiração e exercícios, respeitando sempre os limites impostos pelo corpo físico e evitando a sua agressão seja pelo tabaco , álcool , drogas e outros.
4. Manter uma saúde mental apropriada, buscando sempre o positivismo , a auto-estima , a valorização do ser integral.
5. Buscar o equilíbrio sócio-econômico, através de relacionamentos saudáveis com pessoas otimistas e de sintonia moral onde produziremos facilmente melhores valores para rumos libertadores .
6. Aprender a usar as divinas fontes de cura.
7. A renovação sempre para a melhora, despertando uma consciência mais plena, eliminando os motivos de conflitos e construindo assim a sua fortaleza interior.

Seguindo esses preceitos estará equilibrado e forte, gozará de plena saúde e se a sua

doença for de origem cármica você terá a oportunidade de não sofrer tanto , sublimando-se.

Uma conduta essencial é dar graças pela boa saúde que temos, essas vibrações se tornarão a sua fonte inesgotável de entendimento dos processos que a vida lhe impõe, e estarás assim mais próximo do verdadeiro equilíbrio, a prece é uma terapêutica eficaz .



PROBLEMAS LIGADOS AO SEXO

A Nossa educação sexual é na maioria das vezes baseada em nosso período de desenvolvimento educacional, que pode ter transcorrido de maneira natural ou outras vezes com experiências limitadoras, repressivas e mesmo chocantes o que disponibiliza no ser em desenvolvimento uma confusão em sua identidade sexual .

Quando o ser humano não consegue realizar a identificação de seu aparelho fisiológico com a sua atitude sexual gera nele conflitos ,pois essa indefinição disponibiliza dificuldades de consciência .

Além desse problema de indefinição , algumas criaturas tendem a se aproximarem do lado animal do sexo , dissociando-o do amor e da beleza , procurando prazeres estéreis e vazios .

Pessoas materialistas que também fazem essa dissociação ,com o decorrer de sua evolução despertam tardiamente para a realidade transcendente da atividade e postura moral e sexual .

A exemplo da função fiel da realização de sexo este é primeiramente função natural na geração de filhos , posteriormente a função sexual é a troca de hormônios psicobioenergéticos que impulsiona o ser em uma vida produtiva.

Para evitar-se problemas sexuais cabe a criatura entender e seguir:

1. Evitar a ligação profunda com o materialismo , pois esses aspectos fazem do sexo uma ordem de fruto material instintivo .
2. Não dissociar sexo de amor , ou seja o sexo produz prazer e prazer deve ser compartilhado com quem amamos.
3. Os seres humanos devem ter suas inclinações sexuais respeitadas e não forçadas, deve ter um perfeito equilíbrio entre a sua natureza e sua consciência, sendo assim esteja ciente da convicção e siga em frente.

4. Transmutar os impulsos instintivos e motores de sua sexualidade para ter uma vida produtiva e tranqüila.

5. Utilize os seus erros do passado para assim desenvolver uma capacidade de compreensão maior sobre como expressar o amor através do sexo.

Amor ou desejo, eis outro ponto que devemos pensar muito, aquilo que nos proporciona o equilíbrio e harmonia de nossa consciência é amor, pois o fruto do desejo desenfreado guarda raízes em paixões primitivas e superficiais. Observe-se !!

Na prática o que mais podemos fazer para Ter um bom discernimento é sempre estar atento as nossas emoções, que influi diretamente em nossa afetividade, divergências no campo sexual, assim como obsessividade sexual podem estar baseadas também em carência afetiva,

Lembre-se : Nem sempre o amor será recíproco de seu parceiro, mesmo assim o que importa é amar sem solicitação.



PROBLEMAS LIGADOS AOS VÍCIOS

Os vícios são processos de dependência psicofisiológicas, ou seja promovem a dependência através de processo fisiológico onde os aditivos químicos que agem nos sistemas neuronais são substâncias que tornam-se indispensáveis para a manutenção de estados de êxtase , já a dependência psíquica é de origem mecânica e estimulativa e conseqüentemente depressiva, todos com origem psicológicas em situações de fuga, rebeldia , revolta, baseados em falta de amor e compreensão.

O vício promove lições principalmente pela dor e sofrimento, mas as pessoas não conseguem extrair suas lições, e se revoltam mais ainda , produzindo situações desastrantes.

O vício então une o indivíduo com sua dor própria com a família , esse laço criado promove o sofrimento num todo .

De origem Cármica ou não , o vício deve ser encarado como um vampirizador de nossa vida e que pode ser dissociado através do perdão aos que o indivíduo tiranizou

consciente ou inconscientemente, entendendo que existem muitas outras maneiras de se expressar a raiva e a revolta ou mesmo combater-las através de maneiras positivas.

Em sua maioria, a pessoa viciada somente conseguirá sair deste círculo através da vontade, essa vontade deve possuir em seu horizonte coisas que valham a pena tentar, um motivo, um ideal, um caminho, por isso é muito importante a ligação total à Deus, com a leitura do Evangelho , seja qual for a religião, amar o seu próprio invólucro carnal, o corpo e a própria mente, amando o seu próximo, estimulando assim a auto-valorização, que lhe fará entender a diferença entre ser e não o ter , procurar saídas para o que não se pode aceitar, em vez de escapar com drogas.

Existem preceitos fundamentais :

1. O amor da família
2. A auto-valorização (corpo – mente – espírito)
3. Uma psicofera saudável e harmoniosa
4. A ligação a Deus .
5. A prática de hábitos sadios .

Somente se consegue se sair deste círculo vicioso quando vislumbramos horizontes melhores e mais consistentes .

O maior horizonte é o verdadeiro **amor** .



PROBLEMAS LIGADOS AO SUICÍDIO

O suicídio é a eliminação do corpo físico, a morada do espírito , mas mesmo assim não elimina o espírito, porém trás problemas inimaginários a ele.

O suicídio pode hoje ser encarado sob dois pontos de vistas: o direto, designado à aquele suicídio que acaba diretamente com a vida, e o indireto aquele provocado basicamente pelos vícios, como a bebida , drogas , e sexo promíscuo.

O suicídio tem raízes na fuga e finda em um desespero incontrolável , é considerado um ato de rebeldia inigualável , uma fuga por caminhos posteriormente sem fim.

Do ponto de vista espiritual o maior auxílio à aquele que se suicidou é a Oração, a prece rebastada de amor e fraternidade, o perdão dos que ficaram .

Deus nos deu o livre arbítrio, e saber utiliza-lo com responsabilidade é um aprendizado importante, por isso use-o bem .

A descoberta do valor da alma, não da matéria é um trabalho espetacular , faça!

Precisamos entender que tudo na vida é dinâmico, nada é igual ao segundo anterior, e para os problemas a regra não é diferente, existe uma história sufista de fantástica riqueza cuja moral é : tudo isso passará

E com o decorrer de nosso amadurecimento percebemos que essa é uma verdade única e preciosa, precisamos entender que tanto o bom ou mal momento em nossa vida irá passar e quanto mais sementes boas plantamos através do livre arbítrio, mais colheremos, o inverso também é real.

Quando acreditamos que tudo esta acabado é daí que renasce a nova esperança, pois nós temos o mundo em nossas mãos, basta dar o primeiro passo: querer, depois desenvolver estratégias para realizar as suas conquistas. Não se esqueça, na vida TUDO é possível.

No caso do suicídio indireto, provocado pelos vícios, os painéis de melancolia , desequilíbrio físico e emocional, depressão, baixa estima , psicoses e outras tantas injunções são circunstâncias predominantes no suicida e para ajuda-los , necessitamos mostrar novos caminhos que o permita mudar de atitude, conduzindo-o à um psiquismo mais equilibrado, saudável , onde reine mais esperança e novas perspectivas.

O apoio é fundamental, mostrar que sempre por detrás de um muro existe uma paisagem muito melhor .

Novamente o amor, a compreensão e espiritualidade são bases para a renovação do ser, a valorização do espírito .



DEPRESSÃO , TRISTEZA E DOR

Todos esses processos estão relacionados às expectativas não realizadas o que geram decepções, frustrações e posteriormente traumas emocionais onde cria-se um desânimo em viver, uma dor emocional forte provocada pelas mágoas, uma aflição e atingidos por esses sintomas , sucumbimos .

Em verdade não existe uma receita específica, pois cada ser humano conserva sua individualidade, bem como seus problemas próprios, porem existem algumas saídas que mudam o nosso estado de espírito:

1. Não obedeça a sua necessidade de solidão, a princípio ela pode se tornar necessária para uma profunda reflexão, mas posteriormente ela tende apenas a atrapalhar o seu crescimento, procure a luz, a palavra positiva das pessoas, nestes caso a ajuda é primordial ,uma palavra amiga é um orvalho que branda um novo sentido a vida.

2. Elimine hoje, agora, as frases pessimistas e substitua-as por palavras de belos ideais. Esses ideais que você conseguira alcançar, pois você merece, afinal tudo depende exclusivamente de você nesse momento.
3. Reaja com vigor a apatia que tenta lhe sugar as forças, o trabalho promovera a você uma melhora infindável.
4. Pouco a pouco tente a todo custo estabelecer-se psicologicamente, para isso utilize a palavra renovação , procure tudo o que é saudável e assim conseguira êxito.
5. Busque na espiritualidade a compreensão sobre os momentos atuais, você estará desenvolvendo em si qualidades que você ficará impressionado, Não fique a procura dos “Porquês“, eles são meros questionamentos filosóficos que apenas o colocarão em um ciclo infindável de mais perguntas, pergunte-se o “Para que “ disto estar acontecendo.
6. Aprenda a viver cada momento de cada vez, lembre-se do passado apenas para tirar as boas lições, viva o presente, o futuro é hoje.
7. Se você esta apegado ao passado, libere-se, comece por jogar fora tudo o que lembra situações vividas no ontem, essa faxina é primordial, pois assim você eliminará os estímulos que o faz ruminar o que já se passou.
8. Relaxe, sinta o valor da vida, de seu livre arbítrio, dance, ore , faça ginástica, corra, sorria, faça novos planos, novas metas, em fim preencha a sua vida com amor, o mais profundo amor , e com toda a certeza você o receberá de volta.

“ Sempre precisamos de um bom tempo para aprender com o Problema. ”



DICAS PARA A SUA AUTO-BUSCA

- Faça as pazes com as suas imperfeições, não se cobre muito , tente lentamente mudar o que você crê que não esteja certo em você, mas saiba que jamais você encontrara alguém perfeito.
- Ouvir é algo primoroso, cultive esse hábito e não interrompa as pessoas que estão falando.
- Deixe a glória para os outros, deposite seus valores em sua consciência, a glória

mais significativa é as conquistas do espírito, não cultue o seu ego.

- Aprenda a viver o hoje , este momento presente é o presente de Deus para você , ele será o seu futuro.
- Seja mais paciente, tolerante, atencioso e viverás melhor.
- Crie períodos para você, assim aproveite-o bem, medite, escute musica , faça um hobbie, isso tudo não é luxo , é conquista.
- A vida é um teste e para faze-lo precisamos estar acordados.
- Pratique a humildade, o respeito, exercite o perdão e obterás a tranqüilidade.
- Resista a necessidade de criticar e crie o hábito de elogiar, isso é maravilhoso, saiba que uma crítica destrói e um elogio sincero constrói.
- Procure a verdade na opinião dos outros.
- Seja flexível com a realização de seus planos, pois a expectativa é a maior causa dos grandes conflitos.
- Pare de culpar os outros, a melhor conduta é não desviar-se das rotas do mundo .
- Alimente uma planta, sinta a brisa, o fogo , escute o som dos pássaros esteja próximo à Natureza .
- Se alguém atirar-lhe uma bola , você não é obrigado a pegá-la, não se esqueça: Você não é o salvador do mundo!
- Perceba o poder do seu pensamento, o otimismo é gerador de profunda paz.
- Responsabilidade significa capacidade de reagir.
- Construa o seu templo interior e use como alicerce a prece constante.
- Sempre agradeça a Deus, por todas as oportunidades de sua existência.
- Realize os exercícios de mentalização positiva e visualização terapêutica, eles irão ajuda-lo sempre a se encontrar.
- Viva este dia plenamente, realize-se, sinta a renovação a cada momento, faça a escolha consciente, empenhe-se na realização do seu auto-descobrimento, ser feliz é a sua vitória.

Reflexão !

Não procure por definições ou palavras .

Não seja sério e grave ,mas transforme a sua vida numa dança.

Dance – como as ondas no mar !

Desabroche – como as flores da primavera.

Cante – como os pássaros fazem continuamente.

E sem propósito ,sem nenhuma razão;

então o propósito estará lá , e

Todo o mistério é desvendado.

Pois hoje o homem continua sonhando e desejando ,

mas basicamente permanece aonde está , e no final

nada mais que as cinzas de seus sonhos e desejos estão

em suas mãos , e é claro , lágrimas em seus olhos.

Um só momento perdido não pode ser recuperado , e nós

Temos perdido tantas vidas . Então decida decidir , e decida

transformar e transcender.

Com esta decisão você não será o viajante ,mas a viagem.



A BUSCA POR SOLUÇÕES

Nenhuma busca é fácil, mas como dizem: precisamos dar o primeiro passo para iniciar a descoberta de soluções.

Os problemas são geralmente conflitos criados por nossas expectativas, observe bem .

Hoje o seu problema, não é uma expectativa que você criou a tempos atrás?

Certamente sim e com esta expectativa mal retribuída, cria-se os conflitos internos .

Outra forma de problemas é quando semeamos mal a nossa vida e posteriormente começamos a colher os frutos amargos , pense novamente , o seu problema é fruto de algo errado que você fez no passado ?

Muitas vezes demoramos muito para perceber isso.

Como existem muitas maneiras diferentes de se obter problemas , existem também muitas maneiras de solucioná-los ou ao menos amenizá-los .

Para solucionar os problemas necessitamos retirar de nossa mente todos os pensamentos negativos, pois eles criam uma psicofera nebulosa, onde sequer conseguimos vislumbrar novos horizontes de respostas.

As pessoas ao verem seus problemas solucionados costumam dizer que a solução estava diante de seus olhos, mas não percebiam, eis o papel da psicofera negativa, camuflar as soluções.

Dê um tempo a você.

Cultivar pensamentos positivos é sempre bem vindo pois emana uma energia de paz e clareia a nossa mente intelectual e emocional para que corretamente realizemos os nossos julgamentos.

Além disso necessitamos usar um artifício que a mente consciente nos apropria de uma revelação coerente, quando nos encontramos diante de uma estrada de dois caminhos é preciso pensar em qual dos dois caminhos proporcionara uma felicidade duradoura, pois geralmente alguns atalhos mostram-se prazerosos, mas em seu fim revela amargura e sofrimento. Caminhos concretos muitas vezes não são libidinosos ou prazerosos, mas revelam-se concretos e verdadeiros, pense muito nisso , e mesmo que crie-se um verdadeiro rodado de indecisão, saiba que o verdadeiro caminho é o que não somente o seu coração solicita, mas a sua consciência também.

Para você sentir-se fortalecido para tomar as decisões certas, tente aprimorar o espírito, realizando uma busca interior, ou seja estar em sintonia entre as suas mais profundas convicções, o seu código de conduta e os acontecimentos atuais, observe os seus defeitos e as suas virtudes, não é fácil, mas se faz necessário, para isso a auto-observação é importante, assim você poderá burilar melhor esta pedra bruta interna e deixar brilhar a luz desse diamante que esta contido em seu interior.

Existem também leis universais que regem todos os seres do universo indistintamente e necessitamos conhecer todas para que não venhamos a sofrer mais e mais, uma das mais comuns é chamada de Lei de Causa e Efeito e é através dela que efetivamente recebemos o que plantamos , sua ação é incontestável na maioria das filosofias orientais e ocidentais.

Outra lei é a da impermanência que nos diz que nada é permanente, tudo é dinâmico e mutável, não há a necessidade da posse, mas sim da libertação.

Tomando conhecimento de todos esses detalhes , crescemos muito e começamos a respeitar os limites de nossos semelhantes assim como os nossos e propomo-nos a cada vez mais a ser mais tolerante , tomar a paciência e o amor como nossa bandeira , e pouco a pouco sairmos deste sono profundo que a humanidade esta imersa, vislumbrando assim degraus maiores de evolução ,atingindo planos de consciência mais desperta o que nos levara a realmente ver o mundo da maneira que ele é e não como se apresenta aos nossos olhos despreparados, sentiremos mais profundamente a

energia de nosso “ Criador ” e quão benevolente e presente se encontra em nossas vidas, é um êxtase único e real, no qual poderemos compartilhar com as pessoas a quem amamos em forma de carinho e amor, com a mais pura vibração, e nossos problemas serão encarados de uma maneira mais simples e sofreremos bem menos .

Tudo isso depende de você , então pare !

Faça um planejamento de sua jornada, o que almeja ,o que necessita , procure fielmente seguir esta empreitada, obviamente muitos tentarão soprar essa vela que se acende, mas a sua força e a sua fé estará contigo ,desde que toda essa viagem seja com um objetivo : o de tornar-se melhor para si e para os outros, por isso permita que a sua flor interior se desabroche e exale o perfume da vida.

“ O remédio contra tempos ruins é ´ ser paciente com eles.”

Este ebook tem distribuição gratuita, não podendo ser comercializado.

Visite o nosso site e conheça os trabalhos do

Dr.Paulo Valzacchi

www.meupoder.com.br