

A Chave da Liberdade Emocional: Troque o centro e tudo transforme

Capítulo "O Centro"

Danilo H. Gomes

O Centro

Vamos iniciar a nossa jornada criando uma *identificação*. Fique tranquilo(a), não quero nenhum dado seu ou algo do tipo. Minha intenção é mostrar a você o quanto eu - este que está sentado na frente de um *notebook* escrevendo – sofreu nas mãos das emoções.

Bom (penso eu), se você adquiriu esta obra provavelmente há lutas interiores ofuscando sua paz. Acertei? Sendo assim, não há dúvidas de que você se identificará comigo nos próximos parágrafos.

Eu era uma pessoa complicada. Não que meus defeitos tenham sumido hoje por completo, mas o meu caso era realmente complexo. As minhas emoções eram como um trem desgovernado. Este trem aparecia a todo vapor e atropelava quem estivesse no caminho.

Três emoções me assolavam com mais frequência: **raiva**, **tristeza** e **medo**. Lembro-me de ficar irado com coisas banais como, por exemplo, não encontrar um simples objeto. Talvez você pense que a ira surgia dentro de um contexto desesperador, todavia não era assim que acontecia.

A gigantesca maioria das situações em que eu “explodia” emocionalmente era desproporcional à realidade. Quando triste, meus

pensamentos eram exagerados. Quando medroso, meu medo era completamente irracional. Quando irado, machucava muitos ao meu redor.

Se você também é ou era assim, não preciso dar muitos detalhes. Entretanto, vale a pena refletirmos. As emoções, além de serem sentidas, precisam ser analisadas.

A ira era como uma explosão dentro do meu peito. Todo o corpo respondia à raiva descontrolada de modo que as mãos tremiam e o coração disparava. Enquanto a ira manifestava-se, a paciência se esvaía. Eu não suportava aguardar uma solução por, ao menos, alguns minutos. Tempos difíceis.

A verdade é que até hoje eu tenho certa dificuldade com a ira e preciso me controlar diligentemente. Quem conhece a minha personalidade atual talvez não acredite que um dia fui assim.

Quanto à tristeza, esta era uma das maiores torturas da minha vida. Ela aparecia sem aviso e me devastava por dentro. Para piorar a bagunça, eu era extremamente sensível. Poucas palavras – ou até mesmo um simples olhar – me derrubava.

Não fui uma criança bonita. Era magrelo, cabeçudo e orelhudo, motivo de chacota para as outras crianças. Consequentemente ouvia palavras de humilhação diariamente na escola. Alguns me humilhavam publicamente com a intenção de arrancar risadas dos outros visando alguma popularidade. Outros só queriam me ofender mesmo.

Seria injusto da minha parte me posicionar exclusivamente como vítima. Também fui muito arrogante na maioria das situações. Me

orgulhava da própria inteligência e menosprezava, sem perceber, os menos habilitados.

Misture isso: inteligente, arrogante e cheio de características estranhas. O resultado não poderia ser outro! Sofri intenso *bullying* e este caos social despertou muita tristeza no meu interior. De tanto conversar com esse sentimento, aprendi a lidar com ele.

Quando a tristeza me tomava, tudo se tornava preto e branco no mundo das emoções. A apatia era generalizada. Tudo perdia a graça. A vida perdia o sentido. A vontade de morrer era frequente. No entanto, lá no fundo, eu guardava a esperança. “Amanhã mudarei a minha aparência e estarei mais bonito”, pensava.

Troquei de aparência tantas vezes que sou incapaz de palpar um número. Mal sabia eu que o grande problema não estava na aparência ou nos outros, estava dentro de mim. **O centro da minha alma estava sendo ocupado por algo que não devia estar lá.** É em cima desta ideia que este livro todo será desenvolvido.

Sobre o medo? Esse sentimento me enganou até tempos recentes. Pensei que o tivesse superado há anos, mas tive que reconhecer sua existência nestes últimos dias. Medo de pessoas, do futuro e da rejeição. O centro da minha alma ainda estava uma bagunça. Acredite: o que há no centro **faz toda a diferença!**

- Centro? Centro de quê? - Você pergunta.

- O centro do seu coração. - Respondo poeticamente.

Espero o(a) ter instigado a mergulhar nas próximas páginas desta humilde obra. O meu “eu” antigo pode ser o seu “eu” atual. Se assim for, há

algo de errado dentro de você. **A chave é alterar o centro.** Eu sei que apenas uma frase não vai mudar tudo da água para o vinho. Nada é assim tão simples.

Então embarque nessa jornada reflexiva que revelará o que ou quem ocupa o trono do seu ser e como isso te afeta. Boa viagem!

Acesse o Livro Completo

Conheça a obra agora mesmo clicando aqui: <https://amzn.to/3EpX4d7>

Leia dezenas de obras do autor tornando-se assinante Kindle Unlimited:
<https://link.amazon/A07bSjGdW>

Obrigado por ler e não se esqueça de compartilhar.

Compras realizadas dentro da Amazon a partir dos links deste documento gerarão comissões para o autor.