

A Mente em Paz, de Tudo é Capaz: Que tal descansar na tempestade?

Capítulo(s) gratuito(s)

Danilo H. Gomes

Introdução

O ser humano é infinitamente desenvolvível dentro de suas limitações. É com esta frase que daremos início a primeira reflexão deste livro: quanto potencial não utilizado você possui? Sim, você tem muitas capacidades "em modo de espera".

Muitas destas capacidades permanecem em silêncio nas profundezas do cérebro até que algo as desperte. O gatilho atualmente ausente que despertará todo este potencial escondido em você é a paz interior.

Você deve estar lendo este livro em algum dispositivo eletrônico, talvez um celular, *e-reader* ou no próprio computador. Faça um teste. Encha seu aparelho eletrônico de dados e aplicativos, e perceba como a sua velocidade ficará cada vez mais decadente.

Com nosso cérebro não é muito diferente. Se você permite perambular pela sua mente uma série de preocupações, medos e pensamentos inúteis, conseqüentemente a qualidade de suas capacidades mentais retrocederá.

É por este motivo que um bom apresentador de programas televisivos, por exemplo, procura relaxar o máximo possível antes de entrar em cena. A mesma prática é utilizada por atores, pastores, músicos etc. Estes

entenderam que a mente livre das algemas da insegurança possui muito mais força.

A mente em paz é capaz de fazer tudo, desde que as leis da Física não sejam quebradas, ou seja, o cérebro é uma máquina incrível, mas precisa estar sempre limpa e livre de qualquer “sobrecarga de dados” ou “vírus”. Isso leva certo tempo.

“Desenvolver força, coragem e paz interior demanda tempo. Não espere resultados rápidos e imediatos, sob o pretexto de que decidiu mudar. Cada ação que você executa permite que essa decisão se torne efetiva dentro de seu coração.” - Dalai Lama

Antes de qualquer atitude rumo a paz, tenha paciência. Deixar que tudo aconteça ao seu tempo e do jeito necessário são os primeiros passos para conquistar a paz no campo dos pensamentos. A paz surge repentinamente, porém vai juntando suas partes aos poucos para formar um todo magnífico.

Prepare-se para uma nova jornada em sua vida. Esteja pronto para perdoar, relembrar eventos passados, habituar-se a novas rotinas e fazer muitas reflexões. Os resultados serão maravilhosos! Boa leitura.

“Não basta falar de paz. É preciso acreditar nela. E não basta acreditar nela. É preciso trabalhar por ela.”

Eleanor Roosevelt

Um Presente Especial

Obrigado por ter chegado até aqui! Como forma de agradecimento pelo seu apoio, gostaria de lhe dar um presente... aliás, uma série de presentes.

Eu reuni textos marcantes, reflexões profundas e lições práticas de diversas obras do meu acervo (mais de 80 obras) em uma série especial e totalmente gratuita chamada "Desenvolva Sua Mente".

Sim, eu gostaria de disponibilizá-la a você. Para garantir seu acesso gratuito agora mesmo, acesse: www.danilohgomes.com/links

Aproveite a leitura e boa jornada!

- Danilo H. Gomes

Eliminando a Sujeira

Revisitar o passado

A humanidade carregou consigo um desejo jamais suprido por milhares de anos. Estamos falando sobre o desejo de retornar no tempo. Alguns físicos afirmam que esta proeza é possível de acordo com as leis matemáticas. Os filósofos e amantes da mente humana também afirmam que é possível, e sem utilizar qualquer tecnologia.

Nós, *homo sapiens*, possuímos uma dádiva que as outras espécies que residem na Terra não possuem: a arte de viajar pelo tempo mentalmente, utilizando apenas as memórias ou a imaginação. O mais interessante de tudo é que somos capazes de reviver novamente emoções sentidas em momentos passados, ou simular possíveis emoções de eventos que ainda não aconteceram.

Esta habilidade mental e exclusiva pode ser extremamente benéfica (relembrar abraços calorosos, sábios conselhos, momentos alegres) ou extremamente maléfica (relembrar brigas, palavras desmotivadoras, momentos tristes). Como você tem utilizado o seu dom de viajar no tempo?

As pessoas mais tristes que já conheci viviam retornando ao passado em suas máquinas mentais do tempo enquanto o presente passava despercebido. Os acontecimentos passados ofuscavam as alegrias do tempo presente.

Imagine uma mãe chorando de tristeza ao acabar de ganhar o filho ao invés de se alegrar, pois lembrou-se que perdera seu pai em um dia como aquele. Pessoas que adquiriram o vício de entrar em suas cabines de viagem no tempo podem chegar a este extremo.

Em suma, a dica deste subcapítulo é: evite ficar retornando a um tempo que não volta mais. Mas evite em breve, pois antes de colocar esta dica em prática, devemos retornar na linha do tempo de nossas vidas para resolvermos algumas pendências.

Enfrentar monstros do passado dói? Sim, e muito! Mas enquanto estes monstros permanecem vivos, muita sujeira é espalhada pelos quatro cantos da alma, e não importa o quanto você lute para limpar seus pensamentos do negativismo, caso você não aniquile o rancor oriundo dos eventos passados, nada mudará.

Permitir que os eventos imutáveis e estáticos do tempo passado influenciem as nossas atitudes e pensamentos no tempo presente, é como sofrer com dor de cabeça tendo disponível um analgésico eficaz perfeito para este tipo de dor e não usá-lo. A solução é possível, basta usar o medicamento. Qual é o remédio para enfrentar o passado? Coragem.

O objetivo deste livro é auxiliar o leitor a encontrar a paz mental e gerar melhores resultados em todas as esferas da vida. Se alguém lhe prometer ajudar a ter paz na mente e não falar sobre monstros do passado, então, me perdoe pela sinceridade, você está sendo enganado.

Está na hora de entrar na cabine de viagem no tempo e reviver as situações desagradáveis do tempo passado. Imagine que ao entrar nesta cabine imaginária uma voz robótica lhe faz a seguinte pergunta:

“Você realmente está convicto de que deseja viajar para estas situações novamente, senhor(a)?”

Repare que a máquina não lhe indaga sobre você estar pronto ou não. A questão é: você está convicto do que quer? Tem vontade de calar os sons amedrontadores do abismo misterioso do passado? Se sua resposta for **não**, pare de ler este livro agora e só retorne quando tiver certeza do que quer. Se sua resposta for **sim**, então vamos prosseguir.

Provavelmente boa parte das informações de muitos dos eventos traumatizantes pelo qual você passou, caro leitor, se perderam e foram excluídas de sua memória. Isso acontece pelo decorrer do tempo e a necessidade de novas memorizações.

Por isso é de suma importância que a situação vivida seja relembrada com o máximo de concentração possível. Os detalhes, cheiros, rostos, ações, tudo é extremamente importante na hora de enfrentar estas situações marcantes. Tenha força, vale a pena!

Ao terminar de ler estas instruções, pratique o que está sendo proposto aqui. Feche os olhos, respire fundo e calmamente. Deixe sua mente vagar tranquilamente pelas mais longínquas memórias e, sem tardar muito, imagine as situações que tanto lhe marcaram.

Você não irá parar por aí. O ato de somente reviver as situações nada mais é do que automutilação. Sua árdua tarefa será analisar bem a situação e

diminuir seus efeitos o máximo possível. Será necessário também usar sua imaginação para tomar alguma atitude diante do evento.

Se você teve um pai que te agrediu severamente na infância, então você se colocará mentalmente diante dele na situação que tanto te feriu e, de coração sincero, olhará em seus olhos e dirá, “pai, eu te perdoo”. Se os eventos traumát

--- Fim da amostra ---

Acesse o Livro Completo

Adquira a obra completa agora mesmo clicando aqui:

<https://danilohgomes.com/a-mente-em-paz-de-tudo-e-capaz-que-tal-descansar-na-tempestade/>

Obrigado por ler e não se esqueça de compartilhar.