

35 Técnicas e Curiosidades Mentais: Porque a mente também deve evoluir

Capítulo(s) gratuito(s)

Danilo H. Gomes

35 Artigos, 4 Eixos, 1 Grande Benefício

É uma grande insensatez viver sem noções profundas sobre a vida em uma perspectiva existencial, isto é, ignorando o que a ciência e as reflexões filosóficas nos dizem sobre nós mesmos e sobre o bem viver. Acordar às 6 horas, dormir às 22h, de segunda a sexta, em um eterno *loop* insatisfatório... a vida pode ser muito mais do que isso - mesmo que você não tenha muitos recursos.

Acredite: um estilo de vida mais leve e feliz nem sempre tem relação direta com o que o dinheiro pode comprar. Dentro da sua mente há chaves que, se descobertas e viradas, transformarão por completo sua visão de mundo, e isso certamente afetará suas emoções diárias. O seu mundo muda quando você toma novos rumos em seu interior.

É partindo dessa ideia que esta obra tentará lhe convencer sobre como algumas técnicas e curiosidades podem dar luz a um novo modo de existência neste mundo caótico em que vivemos. Para isso, serão apresentados aqui 35 rápidos artigos divididos em 4 eixos com um fim principal: **proporcionar melhor qualidade de vida**. São os eixos: *Performance e Estratégia Mental, Gestão de Emoções e Saúde Integral*,

Interação e Relacionamentos e Filosofia de Vida e Bem-estar. Vejamos o que nos aguarda em cada divisão.

- **Performance e Estratégia Mental:** Ferramentas práticas, técnicas de memorização, raciocínio lógico e métodos de programação da própria mente.
- **Gestão de Emoções e Saúde Integral:** O impacto da mente no corpo, regulação hormonal, técnicas de relaxamento e combate ao estresse.
- **Interação e Relacionamentos:** Como o indivíduo se conecta com o outro e a importância da convivência social.
- **Filosofia de Vida e Bem-estar:** Reflexões sobre propósito, utilidade, contemplação e significado do "Ser".

Espero que a experiência em cada página seja como um divisor de águas, mostrando-lhe os segredos negligenciados da mente e alguns possíveis caminhos para que seu tempo neste mundo seja melhor aproveitado.

Assim como um jogo eletrônico esconde seus “atalhos” e códigos segredos, o jogo da vida também guarda - às vezes em oculto - seus truques. Somente os curiosos conseguem acessá-los. Você é um(a) curioso(a)? Então lhe dou as boas vindas e desejo-lhe uma ótima leitura.

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

Performance e Estratégia Mental

O cérebro é a maior ferramenta que temos. Por meio dele, todos os nossos pensamentos, desejos e ações ganham vida. Essa poderosa central de comandos guardada dentro da caixa craniana é capaz de entregar resultados muito maiores do que imaginamos. É com foco na performance mental e em estratégias comportamentais que prosseguiremos neste capítulo.

Opções Comportamentais, Quantas Você Tem?

Somos programados para ter comportamentos padrões em várias situações, no entanto, podemos estender nossas opções comportamentais. Entenda mais.

O ser humano é uma incrível máquina cheia de opções e recursos interessantíssimos! Um mesmo indivíduo pode ter diversas reações de acordo com o contexto da situação. Alguns estão presos em seus comportamentos impulsivos, entretanto, existem aqueles que sabem explorar suas opções comportamentais.

Opções comportamentais... Sabe do que se trata? Talvez o nome sugestivo te dê a noção de que se trata de opções de comportamento (óbvio, não?). Digamos que este palpite esteja correto.

A personalidade de um indivíduo o induz consciente ou inconscientemente a ter certos comportamentos padronizados. O sujeito de personalidade explosiva irá jogar seu celular na parede em um momento de ira, enquanto o de personalidade mansa se sentará e irá aguardar a ira cessar.

Quando paramos para explorar nossas opções comportamentais, temos a oportunidade de refletir sobre o que podemos fazer em relação às situações do cotidiano. Quantas opções temos diante da raiva, por exemplo? Refletimos sobre estas opções?

Vamos fazer um teste agora. Responda mentalmente: se te humilharem publicamente, qual destas opções é a que você escolhe no calor do momento?

- a)** Não abaixar a cabeça e devolver na mesma moeda.
- b)** Proferir inúmeras palavras de baixo calão.
- c)** Partir para a agressão física.
- d)** Não reagir.

Se a alternativa escolhida foi a D, então sabemos que nesta situação sua mente escolheu a opção comportamental correta (afinal, violência gera violência). Mas o que podem fazer aqueles que somente conseguem reagir de forma agressiva?

É então que se faz necessário o uso das opções comportamentais.

Esta técnica consiste em, diante de uma situação, abrir mentalmente o leque de opções comportamentais disponíveis para o momento e escolher a menos agressiva.

Ou seja, ao invés de se entregar aos instintos impulsivos e escolher a primeira opção comportamental, o correto em cada situação é averiguar diligentemente quais comportamentos podem ser aplicados e escolher a melhor solução.

Alguém te xinga no trânsito... O que a maioria faria? Xingaria de volta.

Porém, alguém que sabe explorar suas opções comportamentais teria as seguintes opções: ignorar / dar um “joia” / sorrir / pedir desculpas por qualquer erro / responder sem usar qualquer palavra chula.

Sempre existirão opções comportamentais, basta saber utilizá-las.

Efeito Zeigarnik e Sua Relação Com a Satisfação

O que o Efeito Zeigarnik tem a ver com o sentimento de gratidão, satisfação e o bom aproveitamento da vida? Descubra e transforme sua forma de ver a vida.

Durante uma aula do professor **Kurt Lewin**, em meados do século XX, a aluna **Bluma Zeigarnik** achou interessante um fato que Kurt havia percebido nos restaurantes de sua cidade e contado à classe.

Lewin contou aos alunos sobre ter reparado que os garçons se lembravam mais facilmente dos pedidos que ainda estavam em espera do que dos pedidos que já haviam sido concluídos.

Bluma, curiosa em relação ao porquê deste fenômeno, decidiu pesquisar a respeito. Teve a ideia de realizar um experimento com algumas pessoas.

O experimento consistia em fornecer aos participantes algumas tarefas para serem realizadas em um período, porém, eles eram interrompidos inesperadamente durante a execução das atividades.

Ao perguntar o que faziam, Zeigarnik chegou à conclusão de que os participantes se lembravam mais das atividades não terminadas do que das terminadas.

Ou seja, através dos estudos de Bluma foi comprovado que o ser humano gasta a sua memória e concentração muito mais com aquilo que

ainda não finalizou ou realizou do que com aquilo que já foi finalizado e realizado. Este fenômeno foi chamado de Efeito Zeigarnik (Zeigarnik, 1927).

Enxergamos aí um grande perigo para a paz e alegria de uma pessoa. Isto explica muito.

Se analisarmos a vida das pessoas à nossa volta, perceberemos que o homem corre incessantemente atrás de objetivos que ainda não conquistou enquanto as várias metas já conquistadas caem no mar do esquecimento.

Fernando trabalha 12 horas por dia e faz hora extra nos feriados para trocar de carro anualmente e comprar sua própria fazenda, mas se esquece da família linda que possui e não aproveita tudo aquilo que já conquistou.

Raquel trabalha durante o dia e estuda em seu tempo livre à noite para se formar em seu curso de mestrado enquanto seu noivo nem se lembra mais do que é ter um verdadeiro tempo de qualidade com sua paixão.

Assim funciona a mente. Se preocupa e se desgasta com o que não tem, mas deixa escapar aos poucos o vasto número de presentes que Deus, a vida e seu suor lhe deram.

Você é Capaz de Qualquer Coisa!

As pessoas se deixam levar pela crença de que são incapazes de realizar feitos grandiosos. Estão enganadas. Você é capaz de qualquer coisa! Entenda o porquê.

Certo dia, foi dito em uma sala de aula a seguinte frase: **o ser humano é infinitamente desenvolvível dentro de suas limitações**. Aquilo provocou a mente confusa e curiosa de vários alunos do primeiro semestre de um curso de Psicologia.

Um dos alunos levantou a mão e perguntou:

- Como assim professor? Eu queria muito voar quando criança, e não me desenvolvi a ponto de criar asas.

Quase que no mesmo instante, outro aluno também levantou a mão e indagou:

- E eu queria ter super velocidade. Hoje em dia mal posso correr e logo já estou quase morto.

Para complementar a discussão, uma outra garota sequer levantou a mão e disse:

- Meu sonho era ver pelas paredes. Professor... acho que quem criou esta frase estava equivocado.

O professor respirou fundo (percebendo que aqueles alunos eram duros na queda), arrumou seus antigos óculos, pensou por alguns segundos e

respondeu:

- O homem queria voar, não tinha asas, então criou o avião. O homem queria velocidade, não tinha pernas como as de um leopardo, então criou veículos extremamente rápidos. O homem queria ver pelas paredes, mas seus olhos são limitados, então criou a visão infravermelha.

Os alunos ficaram sem resposta. Todo aquele discurso do professor os instigou a pensar sobre o quão longe chegou a humanidade. Quem poderia pensar, há séculos, que o homem era capaz de tanto?

Através do silêncio pensativo, o professor concluiu:

- Vocês são capazes de qualquer coisa, dentro das limitações físicas de nossa realidade. Nunca deixe alguém dizer que você não é capaz. Se você quer algo, vá e faça. Caso não consiga fazer hoje, achará meios de fazer amanhã. Apenas não desista.

Os alunos o aplaudiram e, por ganhar admiração, aquele professor tornou-se o mais querido por aquela turma. E olha que muitos de seus colegas disseram que, graças à sua forma desajeitada de falar, não seria querido pelos alunos.

Sim, o ser humano é infinitamente desenvolvível! Sua mente é capaz de encontrar formas para solucionar qualquer problema, não importando o tamanho de sua complexidade. A força está no querer.

Palácio das Memórias: O Truque Mental Para Boa Memória

É ruim de memória? Calma! Para tudo existe uma saída. Há muito tempo utiliza-se a técnica "Palácio das Memórias" para resolver este problema. Saiba mais.

Quantas vezes você já escutou alguém dizer "tenho péssima memória"? Talvez você seja uma das pessoas que dizem esta frase. Então se atente ao truque apresentado abaixo mais conhecido como Palácio das Memórias.

O Palácio das Memórias é um truque mental que visa conectar elementos com outros facilmente recordados pela memória. Esta ancoragem facilita não somente o armazenamento de informações, mas também a recordação delas.

Para adquirir este hábito eficaz siga os passos abaixo:

1. Imagine um local facilmente lembrável

Pode ser a sua casa, sua escola, sua igreja, enfim, qualquer lugar familiar (e de preferência agradável) para você. Fixe bem esta imagem em sua mente. Evite imaginar um local muito grande. Dois ou três cômodos são suficientes.

2. Crie um caminho

Agora imagine sua caminhada por este local. Você entrará por onde? Passará por quais cômodos? Torne este caminho padrão.

3. Olhe para os objetos

Observe os objetos à sua volta. Sofá, mesas, cadeiras, quadros... Que tudo esteja bem fixado em sua imaginação.

UTILIZANDO A TÉCNICA

Perceba que, se os passos acima foram seguidos corretamente, você acabou de criar o seu Palácio das Memórias oficial. É nele que você irá inserir os elementos que futuramente você quer lembrar. Entretanto, não basta inseri-los. Saiba abaixo como inseri-los em seu Palácio.

Os elementos a serem lembrados devem ser inseridos no Palácio de forma que, ao caminhar por ele, você seja capaz de vê-los em sua imaginação. Se possível, insira-os de forma cômica e no mínimo estranha.

Vamos supor que seu amigo lhe passou seu endereço para que você o visite. Na pressa, você não tinha papel, portanto, guardou o nome da rua e o número no Palácio das Memórias.

O endereço era "Rua Dom Pedro II, número 570".

Imediatamente você cria em sua imaginação a seguinte cena: um homem com vestes pertencentes ao século XIX, com uma espada na mão direita, no centro da sala de sua casa gritando "independência ou morte" enquanto em sua outra mão segurava três balões flutuantes no formato de números na seguinte ordem: 5 -7 -0.

Mesmo após várias horas você se lembrará facilmente do endereço ao recordar a cena ridícula que criou em sua imaginação dentro de seu Palácio das Memórias.

Simples, não? Com o uso cotidiano desta técnica, sua memória irá melhorar e sua capacidade de recordação irá evoluir surpreendentemente.

Metaconsciência: Seu Poder Sobre Si Mesmo

Você conhece a metaconsciência? Existe uma "consciência sobre a consciência" poderosa e você pode ter total acesso a ela. Basta prática e força de vontade.

O senso comum conhece duas faces da mente humana: a consciência e a inconsciência. Porém, pouco se fala sobre a metaconsciência.

Em relação à consciência e à inconsciência não há muito a ser explicado levando em consideração o fato de que a maioria das pessoas sabe que a consciência é, em poucas palavras, aquilo que pensamos e a inconsciência é aquilo que é voluntariamente inacessível pelo consciente.

A metaconsciência é a consciência sobre a própria consciência. É possível achar, devido às primeiras impressões, que estamos falando de algo místico, mágico ou religioso. Engano. Esta é a pura e linda ciência.

Ter a consciência sobre a consciência é obter (e desenvolver) a habilidade de observar, questionar e intervir na maneira como a própria consciência age. Trata-se de conversar com o próprio “eu”, modificar a direção dos pensamentos e, conseqüentemente, alterar comportamentos padrões.

Sabe aquele momento em que você para e pensa: "O que você está fazendo? Pare de pensar nisso!"? Neste momento você pulou da consciência para a metaconsciência e questionou seu próprio consciente sobre tal comportamento.

Parece uma loucura e há quem diga que isso é "falar sozinho". Muito pelo contrário. A sanidade mental depende do quanto o indivíduo sabe utilizar sua própria metaconsciência.

O uso da metaconsciência não é algo impossível, nem sequer árduo. Basta observar atentamente os próprios pensamentos e comportamentos como um espectador externo, ou seja, olhar para a própria consciência de longe.

Pedro está na fila de entrada de um show aguardado por meses. Inesperadamente, um outro rapaz "corta" a fila diante de seus olhos. Se Pedro agisse irracionalmente, iria tirar satisfações com o abusado rapaz e isso poderia até terminar na delegacia.

Pedro respira fundo e começa a observar seus próprios pensamentos. Se pergunta: "Pedro, por que você está perdendo a paciência e pensando essas coisas? Seu ingresso está no bolso, você não deixará de entrar no show por causa disso".

A metaconsciência foi utilizada e apaziguou a situação.

Ao presenciar situações estressantes, entristecedoras ou de injustiça, pare por alguns segundos, respire, e perceba quais são os seus pensamentos e o porquê deles. Eles realmente são necessários? Os resultados destes pensamentos serão lucrativos? Questione todos os conteúdos irrelevantes que invadir sua mente e acalme-se.

Grandes sábios da história aprenderam a dominar muito bem a própria consciência usando e abusando da metaconsciência. Coloque em prática esta auto-observação mental e perceba o quão mais controlado(a) você se tornará.

PNL (Programação Neurolinguística) e Seu Poder Incrível

Você já se perguntou sobre o poder que a linguagem pode ter sobre o cérebro humano? Conheça a PNL (Programação Neurolinguística) e surpreenda-se!

O cérebro é uma máquina extremamente interessante e isto não é novidade para ninguém. Alguns creem no poder da mente sobre o homem, mas muitos não fazem ideia do poder que o homem pode ter sobre sua própria mente. Vamos conhecer agora a famosa PNL (Programação Neurolinguística).

Durante a década de 1970, dois grandes cientistas, **John Grinder** e **Richard Bandler**, iniciavam pesquisas relacionadas àquilo que em breve seria conhecido como PNL (Programação Neurolinguística), estudo muito utilizado por *coaches*, psicólogos e "programadores mentais" do mundo inteiro.

Estes estudos tornaram-se famosos em todo o globo a partir de livros, palestras, cursos e até séries, como por exemplo, a série *The Mentalist* (O Mentalista, no Brasil).

A Programação Neurolinguística consiste na crença de que é possível gerar modificações físicas e mentais de todos os tipos através do poder da linguagem. Grinder e Bandler, fundadores da PNL, perceberam que a

linguagem, seja verbal ou não-verbal, externa ou interna ao indivíduo, pode "guiar" o cérebro involuntariamente (Grinder & Bandler, 1975).

Existem inúmeras técnicas de programação neurolinguística disponíveis gratuitamente e outras somente encontradas em cursos pagos ou livros. Estas técnicas variam desde vencer o medo de falar em público imaginando desenhos animados e até fazer uma pessoa gostar mais de você.

Muitas pessoas vítimas de depressão, ansiedade e até transtornos psíquicos afirmam presenciar melhoras consideráveis após o uso cotidiano da PNL. Estamos falando de algo comparado à hipnose se considerarmos os resultados.

Seria necessário um longuíssimo texto para explicar a PNL em sua totalidade, porém, recomendo sites como a Golfinho.com.br, atualmente o maior de Programação Neurolinguística do Brasil.

Não perca tempo! Comece hoje a estudar estas técnicas incríveis e modifique o *modus operandi* de sua mente.

Poder da Sugestão e Como Isso Pode Te Prejudicar

A sugestão mental pode ter efeitos destruidores sobre a mente humana. Devemos ficar atentos a todo momento e conhecer mais sobre o poder da sugestão.

Provavelmente você em alguma altura da vida já ouviu falar na tão temida "gravidez psicológica", certo? Este é só um pequeno exemplo do poder impressionante que a crença convicta possui sobre o organismo. Partindo daqui, entenderemos o poder da sugestão.

Assim como através do Efeito Placebo ou Efeito Nocebo nosso organismo gera reações a partir de um engano, a sugestão também é capaz de enganar com maestria todo o organismo para gerar certos resultados.

A hipnose, por exemplo, pode provocar no ser humano ilusões de todos os tipos. Assim também, uma sugestão bem implantada na mente do homem é capaz de modificar praticamente qualquer pensamento.

Para ficar mais claro, vamos usar como exemplo as propagandas de televisão. Elas, em sua esmagadora maioria, tentam dar ao seu inconsciente alguma sugestão, por exemplo, "peça baton", "adquira já o seu ingresso", "compre antes que acabe".

Muitos especialistas em marketing audiovisual sabem bem que com uma boa propaganda cheia de estímulos distrativos é possível instalar várias

sugestões em seus espectadores. São truques como estes que alavancam as vendas.

Mas aqui iremos tratar sobre os poderes destrutivos das pequenas sugestões do cotidiano. Estas humildes sugestões passam despercebidas por nós na maioria das vezes, e seus efeitos podem gerar sequelas duradouras.

Imaginemos que João tomou um banho caprichado antes de ir ao trabalho. João, durante a infância, passou por um evento humilhante em sua escola, pois em um dia pacato "se borrou" acidentalmente e toda classe sentiu o forte odor.

A mente de João já tem uma predisposição para relembrar tal fato.

Durante este dia comum de trabalho, alguém encontra João e durante uma brincadeira simples o chama de "fedido". Isto foi interpretado como uma sugestão para João, a sugestão de que ele realmente está cheirando mal.

Esta sugestão penetra os pensamentos de João de maneira tão profunda que ele realmente começa a sentir um cheiro desagradável e tem a certeza de que realmente está exalando algum mau cheiro.

Ou seja, o próprio cérebro de João entende que existe algum cheiro ruim no ar, mas na realidade não há nenhum cheiro anormal no ambiente. Sim, o cérebro tem este poder, lembra da gravidez psicológica citada no início deste capítulo?

Agora é o momento em que você deve refletir sobre quais sugestões você tem acatado no dia a dia.

Se alguém te chama de feio(a), chato(a), gordo(a), magro(a), etc., como você reage? Deixa tal sugestão entrar como se fosse a única e total verdade?

Pare e pense sobre o quanto seu próprio cérebro tem te enganado ultimamente. Talvez você seja uma vítima de si mesmo e não tenha noção disto.

"Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas."

Filipenses 4:8

Problemas Vencidos Com a Análise Racional

Se analisarmos com muita cautela cada um dos problemas com racionalidade, sem dúvida sofreremos muito menos.

Quando estamos diante dos problemas, automaticamente fazemos uma rápida análise dos mesmos e, geralmente, tomamos certos conceitos como verdadeiros e inquestionáveis. Nestes momentos de ultrarrápida reflexão, deixamos de perceber o quanto os sentimentos e as emoções podem influenciar a mente humana.

Muito usada em várias clínicas de Psicologia do mundo todo, a **Terapia Cognitiva Comportamental** (uma das abordagens usadas pelos psicólogos e psiquiatras) afirma que, quanto mais racional for a análise do sujeito em relação a um problema, melhor será a posição adotada diante da situação (Leahy, 2003).

Explicando de forma fácil e resumida: **menos emoção na hora da reflexão + racionalidade na hora de pensar = melhor conclusão.**

Nosso estilo de vida e nossa felicidade dependem completamente da forma como enxergamos a vida. Porém, não basta só querer enxergar tudo com bons olhos, também é necessário enxergar com inteligência e atenção.

Vamos imaginar um evento trágico.

Ricardo se envolveu em um acidente de carro, ficou parálítico e destruiu parte de seu veículo.

Se Ricardo fosse uma pessoa extremamente negativa e depressiva, deixaria suas emoções ditarem as regras da situação e chegaria à seguinte conclusão.

Nunca mais andarei, nenhuma mulher irá se relacionar comigo, me tornei inútil e ainda por cima perdi meu carro caríssimo.

Agora iremos tentar aplicar a análise mais racional possível neste caso.

- Este problema é **momentâneo** ou **eterno**?

Resposta: momentâneo. Por mais que tenha gerado sequelas permanentes, a vida continua a seguir. Duas pernas foram perdidas, mas existem ainda várias outras partes úteis do corpo que podem ser extremamente úteis.

- Este problema é **externo** (físico) ou **interno** (mental) ao indivíduo?

Resposta: externo (físico). A mente continua sã e capaz de pensar racionalmente. Isso é ótimo, afinal, por mais que o corpo todo não esteja mais disponível, viver, amar e pensar continuam sendo possíveis.

- O problema é **reversível**?

Resposta: parcialmente sim. Ricardo dependerá da cadeira de rodas, mas futuramente poderá ter suas próprias próteses de perna. Não será como ter pernas reais, entretanto Ricardo poderá fazer a maioria das coisas que qualquer pedestre faz.

- Ainda existe **vida**?

Resposta: sim, Ricardo ainda está vivo. Eis uma ótima notícia! Se Ricardo ainda vive, isso significa que existem infinitas possibilidades na

caminhada da vida, e vai depender de Ricardo agarrá-las ou não. O fato é que o acidente não significou o fim, mas sim, o início de uma nova fase e aprendizados únicos.

Sempre pense racionalmente. Faça perguntas sinceras a si mesmo e se esquive de qualquer vitimismo baseado em emoções momentâneas.

Ah... E quanto ao carro? Fique tranquilo, um dia ele compra outro.

Pensar é Ser

Dizem que você é o que você come. Mas já te disseram que você também é o que pensa? Não há uma distância muito grande entre pensar e ser.

Há um lema muito famoso dito pela boca da maioria dos nutricionistas: você é o que você come. Concordo plenamente com esta frase. Quanto mais tamanho e gordura o alimento possui, mais o indivíduo que o comer engordará. Mas e se reformulássemos esta frase para "você é o que costuma pensar"?

Existe uma conexão interessante entre esta frase tão difundida pelos nutricionistas e o poder dos pensamentos. Assim como aquilo que você come modifica o seu corpo, aquilo que você pensa modifica sua autoestima.

Você é o que pensa ser.

Obviamente a frase acima não deve ser interpretada literalmente. Tente afirmar a si mesmo da forma mais convicta possível que você sabe voar. Pule pela janela. Não, você não irá voar. (Por favor, não faça isso.)

Porém, se você carregar a certeza de que é um ser indefeso, vítima da vida, doente, impotente, ou seja, um "pobre coitado", assim será. Todos os seus pensamentos farão de você um verdadeiro miserável.

Digamos que nossa mente possui o poder de nos entregar as coisas de acordo com a nossa fé. Acredite em si mesmo e todo seu organismo

trabalhará positivamente a favor de seu sucesso.

A verdadeira miséria da alma se origina da mais sutil crença negativa a respeito do próprio “eu”.

Os pensamentos suicidas começam com um simples "eu não consigo", transformam-se em "eu sou uma vítima da vida" e terminam com "não há sentido em viver".

Reprograme seus conceitos a respeito de si próprio. Acredite em sua força. Jamais admita ser taxado como doente, fraco e/ou incapaz.

Se você não acreditar em si mesmo, dificilmente outros acreditarão.

"Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas."

Filipenses 4:8

Thomas Edison e Seu Sábio Conselho

Thomas Edison soube muito bem o que era ter um coração frustrado, até que, inesperadamente, alcançou seu objetivo e mudou a história.

Em meados de 1847, nascia um grande gênio da história: Thomas Edison. As lâmpadas que iluminam os cômodos da sua casa somente existem graças a este homem.

É muito comum aprender lições para a vida toda analisando a história dos gênios do passado, e com Edison não é diferente. Parece que a genialidade anda de mãos dadas com a sabedoria.

Existe algo em comum entre mim, você e Thomas, que é a experiência com frustrações. Não há um *homo sapiens* sequer que já não tenha sentido o sabor de uma grande frustração. Talvez a frustração esteja sendo sua única companhia nestes últimos dias.

Thomas soube bem como é isso.

Apaixonado pela ciência e pela arte de criar, tentou várias e várias vezes inventar uma forma alternativa para iluminar ambientes escuros. Alguns dizem que foram 100 tentativas até Edison criar a lâmpada, enquanto outros dizem que ele tentou 10.000 vezes.

O número não importa tanto, pois sabemos que qualquer pessoa ficaria imensamente triste e desesperançosa a partir da quinta frustração, certo?

Mas este incrível cientista persistiu.

Após inúmeras tentativas, Thomas cravou seu nome na história ao dar vida à **lâmpada incandescente**. Valeu a pena? É claro! O que são 100 ou 10.000 tentativas perto de um benefício para a humanidade que já perdura mais de 170 anos?

O seu caso, com certeza, não se trata da criação de uma lâmpada, mas isso não significa que você deva desistir e jogar tudo para o alto após alguma frustração. Toda colheita gera frutos.

Cada erro é um aprendizado. Cada aprendizado evita outros erros. E nesta lógica vamos trilhando o caminho árduo da vida. Se tropeçou, levante-se, tire a poeira dos pés e siga adiante!

Para concluir, que tal refletirmos sobre uma das frases mais marcantes deste grande gênio?

"Eu não falhei. Apenas descobri 10 mil maneiras que não funcionam." - Thomas Edison

"E não nos cansemos de fazer o bem, pois no tempo próprio colheremos, se não desanimarmos."

Gálatas 6:9

Distorções Negativas Tornam Tudo Perigoso

A sua forma de ver o mundo irá reger seus sentimentos. Quando estamos recebendo distorções negativas da realidade, tudo se torna perigoso.

Já experimentou caminhar pelas ruas em um dia bem quente de verão? Não é uma experiência muito agradável, obviamente, mas há algo muito interessante que podemos observar nestes dias, algo parecido com as Distorções Negativas.

Percebeu como ficam distorcidas as imagens que estão a uma certa distância de nós? Não entrarei em detalhes científicos sobre o porquê deste fenômeno. Usaremos isto apenas como analogia.

Quando observamos alguma situação (e quando uso o termo "observamos", neste caso, não me refiro ao ato de ver com os olhos físicos, mas sim com os olhos da alma), automaticamente as informações disponíveis passam por uma série de "funis" até encontrar uma conclusão entre nossos pensamentos.

Porém, em muitos e muitos casos, até as informações encontrarem um ponto final em nossas mentes, surgem enormes distorções que poluem, enfraquecem e/ou modificam a realidade (Beck, 1979).

Estas distorções são chamadas de **Distorções Cognitivas**. Tome todo o cuidado do mundo em relação a estas distorções.

Veja abaixo uma lista de distorções presentes no pensar de inúmeras pessoas e atente-se para saber qual destas têm te atingido.

-> **Leitura Mental**

Achar que sabe o que os outros pensam, sem ter evidências.

-> **Previsão do Futuro**

Fazer previsões somente negativas para o futuro.

-> **Catastrofização**

Acreditar que um acontecimento é terrível e insuportável.

-> **Rotulação**

Atribuir traços negativos que englobam a pessoa completamente.

-> **Desqualificação do Positivo**

Menosprezar aspectos positivos de si ou dos outros.

-> **Filtro Negativo**

Enxergar somente a faceta negativa da pessoa ou situação.

-> **Generalização**

Padrão global negativo baseado em um único evento.

-> **Pensamento Dicotômico**

Avaliar fatos e pessoas em termos de tudo-ou-nada.

-> **"Deveria"**

Enfatizar como as coisas deveriam ser em vez de perceber o que são.

-> **Personalização**

Atribuir somente a si a culpa por fatos negativos.

-> **Culpabilizar**

Considerar somente outra pessoa como fonte de suas emoções negativas.

-> **Comparações Injustas**

Estabelecer padrões irreais, comparando-se com níveis muito superiores.

-> **Lamentação**

Enfatizar exageradamente o que poderia ter feito ao invés do que pode fazer agora.

-> **E Se?**

Fazer mil e uma conjecturas "se isso ou aquilo acontecer" e nunca se dar por satisfeito e seguro.

-> **Incapacidade de Refutar**

Negar evidências que contradizem os pensamentos negativos.

-> **Julgamento**

Avaliar tudo em termos de bom-mau ou superior-inferior, exagerando nos julgamentos.

Referências:

Livros "Terapia Cognitiva da Depressão" de Aaron Beck e "Técnicas de Terapia Cognitiva: manual do terapeuta" de Robert Leahy.

"O homem paciente dá prova de grande entendimento, mas o precipitado revela insensatez."

Provérbios 14:29

Pensamento e Seu Poder na Mente, Sentimento e Vontade

O pensamento é

--- Fim da amostra ---

Acesse o Livro Completo

Adquira a obra completa agora mesmo clicando aqui:

<https://danilohgomes.com/35-tecnicas-e-curiosidades-mentais-porque-a-mente-tambem-deve-evoluir/>

Obrigado por ler e não se esqueça de compartilhar.