Vença Seus Pensamentos ou Eles Vencerão Você: Aprenda como educar sua mente

Capítulo(s) gratuito(s)

Danilo H. Gomes

Introdução

Há muitos anos, grandes cientistas previam que em um futuro muito próximo a depressão seria um dos maiores males que assolaria a humanidade. Eles acertaram. Vivemos em um mundo caótico em que está cada vez mais raro encontrar a paz. A agitação do cotidiano transforma mentes quietas em espaços **barulhentos**. Sua mente se encontra neste estado? É hora de fazer alguma coisa.

Enquanto somos crianças, felizes com o básico e sem preocupações, poucos pensamentos vagam pelas nossas mentes. A paz parece ser constante neste estágio da vida. Quando crescemos, logo na adolescência, a mente começa a funcionar de forma diferente. Um turbilhão de pensamentos e várias vozes novas que antes ficavam em silêncio, passam a falar, e falam cada vez **mais alto** dentro de nós.

Infelizmente, se nada for feito, estas vozes que criam vida em nossas juventudes nunca mais morrerão. Falarão pelo resto de nossas vidas. São como guerreiros ferozes disputando a **supremacia** da mente. Temos que tomar a decisão de vencer estas vozes e impedir que qualquer uma delas nos vençam.

Neste livro dez vozes são citadas. Nove delas nos perseguirão independentemente de nossas vontades e atitudes. Elas não pedem licença.

Elas querem dominar você por completo. É necessário muita reflexão e **autocontrole** para não se submeter aos desejos desenfreados de cada uma destas vozes.

Porém uma delas, citada no final deste livro, age de uma forma completamente diferente das outras nove vozes. As **vozes da paz** estão presentes em cada um de nós. Basta buscá-las e encontrá-las.

Absorva ao máximo cada frase escrita neste livro e eduque sua mente para que você seja capaz de desfrutar de uma paz que talvez você jamais tenha experimentado. E acredite, você somente encontrará paz quando entender de onde ela vem. Há uma única fonte, **acessível** e infinita.

Mas, antes de entender como funcionam as vozes da paz, primeiro estude as outras nove vozes. Vencer o inimigo se torna muito mais fácil quando as **estratégias** dele são conhecidas. Boa 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

As Vozes do Passado

“Portanto, se alguém está em Cristo, é nova criação. As coisas antigas já passaram; eis que surgiram coisas novas!”

2 Coríntios 5:17

A medicina é um ramo da ciência admirável! Tantos anos de estudos e árduas pesquisas levaram a humanidade à descoberta de curas para variadas doenças, porém, mesmo diante de tantos avanços ainda há muito a se descobrir. Se você contraiu um resfriado, basta ir até seu armário, pegar aquele remédio que você já está acostumado a tomar, tomá-lo, e em poucos minutos se sentirá melhor. Mas e o que fazer quando se trata de **más lembranças**? Por que a medicina, em todos estes anos, ainda não encontrou uma cura para elas?

Apesar de ser uma máquina fantástica, a mente humana falha em muitos aspectos. Uma destas terríveis falhas é o mecanismo que insiste em trazer com frequência situações que já passaram, mas ao mesmo tempo parecem tão reais no presente. Se você está cansado de travar tantas lutas contra sua própria mente, o passo inicial será entender que o **passado já se foi**.

Repare que não estou falando de apagar memórias. Me perdoe por ser tão sincero, caro leitor, mas provavelmente suas más lembranças estarão

bem guardadas no interior de suas memórias para **sempre**. Você terá que aprender a conviver com os monstros do passado até o fim de sua vida. É justamente neste ponto onde eu queria chegar: aprender a conviver!

Sim, a mente é muito poderosa, mas a sua força de vontade pode falar mais **alto**. Tudo depende do seu ponto de vista a respeito das coisas à sua volta. Você passou por humilhações? Passou por abandono? Sentiu na pele o mais terrível desprezo? Foi maltratado(a) inúmeras vezes? Brincaram com o seu coração? Todo ser humano já passou por pelo menos uma destas situações, acredite! Você não está só. Não foi a única vítima da vida.

Infelizmente a vida não é um mar de flores. Já ouviu isso antes, não é mesmo? Porém você aprendeu a aceitar este fato? **Jesus Cristo**, durante sua passagem por esta Terra, fez questão de nos deixar claro uma coisa:

“’Neste mundo vocês terão aflições; contudo, tenham ânimo! Eu venci o mundo’.”

João 16:33b

A vida é assim para todos nós. Agora tente entender algo de suma importância: o que está no passado, permanece lá. Imagine uma linha e que na ponta direita desta linha há um nó. Este nó é você agora, aí mesmo onde você está, lendo este livro. O que está à esquerda deste nó é seu passado. De acordo com as leis da física, um nó bem apertado não pode se mover pela linha. Entendeu a comparação? Ele não tem poder sobre você, a não ser que você afrouxe este nó e puxe para dentro dele a linha do passado. A escolha é **sua**!

Se você é o tipo de pessoa que corre para longe das más lembranças, meu conselho é que você pare com este hábito neste exato momento. Fugir do monstro não fará com que ele pare de te perseguir. Simplesmente olhe bem a fundo as más lembranças que te perseguem e **não reaja mais**. Inicie um processo de aceitação. Entenda que aquilo que passou nunca mais voltará. É um monstro acorrentado e as chaves estão em suas mãos. Diga para seu passado que ele é apenas passado, páginas viradas em sua vida.

Assim como Deus confortou o povo de Israel durante o exílio na Babilônia, assim Ele também nos conforta a respeito do meu e do seu **futuro**.

“Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês’, diz o Senhor, ‘planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de dar-lhes esperança e um futuro.”

Jeremias 29:11

Deus tem o melhor para você! Que mudança repentina de assunto não é mesmo? Estávamos falando sobre o passado e agora estamos focados no futuro. Não estou ficando maluco, isto foi proposital. O que estou querendo dizer é que você será incapaz de desfrutar do maravilhoso futuro que Deus tem te preparado se você ficar **algemado** ao passado. O passado tem este poder. O poder de te prender, te impedir de avançar.

A história da sua vida já foi escrita pelas mãos do Criador, mas você já parou para pensar sobre quantas ótimas oportunidades poderão ser

desprezadas por você graças aos fantasmas do passado? Enfrentar e aceitar o seu passado é uma questão de **urgência**, não uma mera opção.

Um passado não superado ativa uma ferramenta muito comum entre os prisioneiros das más lembranças. Estou falando das famosas **desculpas**. Criar desculpas diante de várias oportunidades se torna um hábito confortável para aqueles que vivem sendo pressionados pelas vozes do passado.

Identificou-se com o que escrevi? Você está entre aqueles que usam desculpas para tudo e todos? Não dê esta doce vitória para seus fantasmas do passado. Que tal começar a **aproveitar mais** a vida e as oportunidades que surgem? Diga sim mais vezes! Saia de sua casa mais vezes! Converse mais vezes! Não sinta medo de viver novamente certas situações somente pelo fato de outras situações similares terem sido um fracasso no passado.

Uma das maiores preocupações daquele que é atormentado pelo passado é de que ocorram repetições do que já foi vivido. Conhece aquele ditado: dois raios não caem no mesmo lugar? Pois é, isso é uma **grande mentira**. Assim como dois raios podem sim cair no mesmo lugar, um mesmo ocorrido pode acontecer novamente e provocar sofrimento. Se arrependeu por começar a ler este livro? Seria muito fácil encher estas páginas de palavras bonitas e motivadoras. O incomum é ser realista.

Sim, muitos fracassos do passado podem ressurgir no seu futuro. A questão é: você vai deixar de desfrutar do futuro por medo? Aprenda a **arriscar**! A vida é um caminho cheio de bifurcações. Por várias vezes você se verá frente a uma porcentagem agonizante. Diante de várias oportunidades você encontrará o valor 50%. A porcentagem será 50% de chance para dar certo e 50% de chance para dar errado.

Cabe a você escolher! O que fará então? Permanecerá congelado diante das evoluções ou enfrentará seus pensamentos guiados pelos fantasmas do passado e desfrutará do **lindo futuro** que Deus tem guardado para você?

Não existe uma fórmula mágica. Não existe um comprimido milagroso. Aprenda a olhar para seu passado e entenda que ele não pode ter poder sobre você. Tudo se faz novo todos os dias. Amanhã você não acordará do mesmo jeito que acordou hoje. Não verá as coisas exatamente da mesma forma. A cada dia que passa, você amadurece, muda conceitos, perde medos, cria novos objetivos. Enquanto você estiver respirando, a sua mente estará em **constante mudança**. Acompanhe estas mudanças e não permita que seu passado congele esta evolução!

As pessoas mais incríveis que já conheci tiveram um passado sofrido. Por quê? Vamos refletir? Os sofrimentos desta vida nos fazem **amadurecer**, ficar mais fortes, por mais que não pareça. Pense em todas as qualidades que você tem. Pensou? Se não fosse pelo seu passado, você não as teria. Por mais terrível que seu passado tenha sido, não tente apagá-lo de suas lembranças, pois foi este mesmo passado que lhe trouxe também muitas coisas boas.

Pense muito sobre o que você leu até aqui. Aprender a dar as mãos para o passado ao invés de tentar fugir dele será o passo inicial para uma mente **tranquila e sadia**.

VERSÍCULOS PARA REFLETIR

Quanto à antiga maneira de viver, vocês foram ensinados a despir-se do velho homem, que se corrompe por desejos enganosos, a serem renovados no modo de pensar e a revestir-se do novo homem, criado para ser semelhante a Deus em justiça e em santidade provenientes da verdade.

Efésios 4:22-24

As Vozes da Perfeição

“Toda a lei se resume num só mandamento: ‘Ame o seu próximo como a si mesmo’.”

Gálatas 5:14

Seja bonito! Tenha um corpo sarado! Use as melhores roupas! Tenha bastante dinheiro! Seja famoso! Tenha um veículo moderno! Seja o mais inteligente! Seja o mais engraçado! Seja talentoso! Tenha uma linda casa! Seja reconhecido nas redes sociais! Busque a **perfeição**!

É espantoso refletir sobre o que a sociedade exige das pessoas. A mídia bombardeia as massas com seus ideais ambiciosos e a sociedade se deixa levar por todos estes conceitos. Antes de falarmos sobre o processo de auto aceitação é necessário que você faça uma reflexão sobre o quão **infectada** pelas exigências da sociedade e da mídia sua mente está.

Pessoas perfeitas não existem e nunca existirão. Não gaste todas as suas energias e todo o seu tempo buscando um objetivo inalcançável como este. Provavelmente uma parte de você buscará sempre a perfeição, mas por outro lado você deve convencer esta outra parte de uma vez por todas que isso nada mais é do que **correr atrás do vento**.

“Tornei-me mais famoso e poderoso do que todos os que viveram em Jerusalém antes de mim, conservando comigo a minha sabedoria.

Não me neguei nada que os meus olhos desejaram; não me recusei a dar prazer algum ao meu coração. Na verdade, eu me alegrei em todo o meu trabalho; essa foi a recompensa de todo o meu esforço.

Contudo, quando avaliei tudo o que as minhas mãos haviam feito e o trabalho que eu tanto me esforçara para realizar, percebi que tudo foi inútil, foi correr atrás do vento; não há qualquer proveito no que se faz debaixo do sol.”

Eclesiastes 2:9-11

Já ouviu falar sobre o rei Salomão? Existe um livro bíblico inteiramente escrito por ele: **Eclesiastes**. Salomão reinou em Israel por volta do século 10 antes de Cristo. Em seus escritos, ele deixa bem claro o quanto usufruiu de todas suas riquezas de forma exacerbada. Ele também faz questão de citar o quanto era famoso e poderoso. Se ele existisse nos tempos atuais e preservasse toda sua riqueza e fama, com toda certeza muitas pessoas iriam usá-lo como parâmetro de perfeição.

Mas a história de Salomão se torna muito bela a partir do momento em que ele mesmo chega a conclusão de que tudo que ajuntou e de todo esforço que fez tentando alcançar a perfeição foi como correr atrás do vento, do vazio. Se você acha que ter muitas riquezas, fama e admiração farão você desfrutar da tão sonhada perfeição, sinto muito ao te informar que isso é como correr atrás do nada. Não são palavras só minhas, mas também **bíblicas**.

Até aqui já refletimos sobre o quanto a sociedade e a mídia tentam nos obrigar a ser alguém perfeito. Também refletimos sobre aonde esta busca desenfreada pela perfeição nos levará. Agora sim podemos entrar em outra questão: você tem se aceitado como **você é**? Mesmo com seus defeitos e confusões?

Logo na infância todos nós somos cercados por exigências. Nossos pais impõem várias regras de acordo com a cultura deles. Nossos professores exigem o uso de nossas inteligências. Até aqui não há nada de errado. O errado está presente nas exigências sem fundamento que muitos fazem, não para o nosso bem, mas sim para estarmos de acordo com o que a sociedade acha **bonito e aceitável**.

Lembro-me claramente como o machismo era algo muito forte nas épocas de minha infância. Se algum garoto usasse qualquer peça de roupa rosa, fosse dentro ou fora da escola, era vítima de chacota e até de exclusão social. Também me lembro sobre como ser bonito era uma obrigação mesmo entre as inocentes crianças. Quem era feio não participava das rodinhas de conversa ou de algumas brincadeiras. Aposto que você também já foi vítima de **muitas exigências** durante toda a infância.

A memória humana é algo incrivelmente potente. Existem informações que sua mente guarda que **jamais** serão excluídas. Boa parte de todas estas exigências propostas a você permanecerão na sua mente e sempre serão trazidas ao consciente quando sua memória achar viável. Uma voz na sua mente exige centenas de coisas sobre você? Você não está sozinho!

Sigmund Freud chamava esta voz de superego. Não se sabe até hoje os detalhes sobre este mecanismo mental, mas o fato é que ele existe, e existe em todos nós. Assim como as lembranças do passado não podem ser

apagadas, este mecanismo também não pode ser **parado**. Pensando sobre estas coisas, por muitas vezes me pergunto se somos nós que controlamos nossa mente ou se é a nossa mente que mais nos controla.

Como lidar com isso deve ter sido a dúvida que surgiu em sua mente neste exato momento. Diferente de como lidar com as lembranças do passado, quando estamos sob as acusações da voz das exigências devemos não apenas aceitar este mecanismo mental, mas ficar bem atento em relação ao **que** a mente está exigindo.

Você precisa mesmo do corpo perfeito? Você precisa mesmo da fama? Você precisa mesmo de muito dinheiro? Você precisa mesmo de muitos amigos? Não! Você precisa apenas da **presença de Deus**. A auto aceitação é uma questão de prática e escolha. Sua felicidade não pode jamais depender das circunstâncias.

Você possui duas escolhas: ser feliz com quem você é e com o que você tem, ou esperar por ser feliz quando tudo estiver dando certo na sua vida e você se tornar uma pessoa completamente sem defeitos. Sabe quantos seres humanos em toda a história da humanidade alcançaram este feito? **Nenhum**. Você não será a primeira pessoa.

É interessante parar para pensar sobre sua exclusividade nesta Terra. Atualmente existem mais de 7 bilhões de habitantes no nosso planeta, sendo alguns destes bilhões, pessoas com a mesma cor de cabelo que a sua, a mesma cor de olhos, a mesma cor de pele, o mesmo tipo de temperamento, mas **nenhuma pessoa** dentre estes muitos bilhões é exatamente como você é. Valorize sua singularidade!

Os tipos de pensamento que invadem a mente levando o sujeito a buscar a perfeição somente existem graças à necessidade de aceitação perante a

sociedade. Eduque seus pensamentos até você conseguir entender verdadeiramente o fato de que você é **único** e não precisa ser como os outros. Quando você conseguir aceitar e compreender este fato, até seus relacionamentos interpessoais irão evoluir em passos largos.

Volte algumas páginas e leia novamente o versículo abaixo do título deste capítulo. Paulo, escritor do livro de Gálatas, afirma que todas as leis instituídas por Deus para Seu povo se resumiam somente naquela: “Ame o seu próximo como a **si mesmo**”. Deus, ao citar este mandamento, poderia muito bem somente utilizar as quatro primeiras palavras, ficando assim: “Ame o seu próximo”. Mas por que Ele não fez isso?

Mesmo em um planeta com tantos habitantes você tem exclusividade. Deus quis assim! É da vontade Dele que você reconheça o seu valor e a sua importância. Pensando assim chegamos à conclusão de que o mandamento mais importante dado por Deus não se trata somente de amar o próximo, mas também de amar a si mesmo. Deus caprichou em sua criação. Não deixe que as vozes da perfeição te convençam do contrário. A perfeição, pelo menos em nossa realidade, **não existe**, afinal, caso existisse, quem usaríamos como parâmetro?

VERSÍCULOS PARA REFLETIR

O Senhor firma os passos de um homem, quando a conduta deste o agrada; ainda que tropece, não cairá, pois o Senhor o toma pela mão.

Salmos 37:23,24

Mas os fariseus e aqueles mestres da lei que eram da mesma facção queixaram-se aos discípulos de Jesus: "Por que vocês comem e bebem com publicanos e ‘pecadores’? "

Jesus lhes respondeu: "Não são os que têm saúde que precisam de médico, mas sim os doentes.

Eu não vim chamar justos, mas pecadores ao arrependimento".

Lucas 5:30-32

As Vozes do Medo

“Mas eu, quando estiver com medo, confiarei em ti.”

Salmos 56:3

Quando eu ainda era uma simples criança tinha muito medo de entrar na adolescência. Como eu me socializaria? Eu seria motivo de muita chacota? O que acontecerá comigo nesta fase? Entrei na adolescência, nada foi perfeito, mas tudo correu bem. Quando meus 18 anos se aproximaram mais medos visitaram minha mente. Como serão as novas responsabilidades? Será que terei dinheiro? Que cursos devo fazer? Humanas, exatas ou biológicas? Será que conseguirei uma namorada? Cheguei aos 18 anos, nada foi perfeito, mas tudo **correu bem**.

Olhe para si mesmo. Se você está lendo este livro é porque obviamente você está vivo e se você ainda vive é porque tudo, de alguma forma, correu bem. Tente se lembrar das fases de sua vida que você mais sentiu medo. Agora perceba que todos estes medos foram **inúteis**, porque você ainda vive e a morte, o pior medo da maioria esmagadora das pessoas, ainda não lhe fez uma visita.

Sei que a morte não é a única preocupação das pessoas, porém, se você ainda vive então ainda há chances de você mudar o rumo da sua **história**.

Quando a morte chega, não há mais para onde correr, todas as chances de mudança são completamente anuladas. Somente pelo fato de estar vivo, sinta-se grato a Deus.

O futuro é incerto. Não se sabe nada sobre o futuro. O que existem são apenas suposições, achismos. Os próximos 5 segundos sempre serão um **mistério**. Então por que a nossa mente insiste tanto em encher nossa consciência com pensamentos de medo e preocupação por algo que ainda não aconteceu?

O medo é uma emoção boa. Se o medo não existisse, a humanidade já teria entrado em extinção há milênios. As vozes do medo garantem a sobrevivência do ser humano. Digamos que o medo é uma velha senhora nos dando bons conselhos e nos impedindo de cometer **muitas loucuras**. O problema começa quando deixamos esta velha senhora falar demais e nos controlar totalmente.

Toda pessoa possui sua própria zona de conforto. Aquela pessoa que nunca arrisca em nada e rejeita todas as oportunidades que lhe aparecem é um belo exemplo de morador e fã da famosa zona de conforto. Mas quem disse que isto é algo bom? Muito pelo **contrário**! Assim como as vozes do passado têm o poder de congelar o indivíduo, as vozes do medo também.

Sentir medo de algo novo no caminho da vida é algo absolutamente normal e estará presente em sua vida até o fim de sua existência. Anormal é deixar com que o medo deixe de ser um agente informador e passe a ser um **agente controlador** em sua vida. Quando você tiver que tomar uma decisão, ouça sim as vozes do medo, mas também ouça a voz que vem do seu coração. Siga a voz do medo somente se esta apresentar bons argumentos, caso contrário, siga o que o seu coração diz.

“Por isso não tema, pois estou com você; não tenha medo, pois sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei; Eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa.”

Isaías 41:10

Até aqui falamos sobre o medo diante das oportunidades, correto? Mas e quando a mudança tem que partir de nós? Como fazer? Precisamos das vozes da coragem nos motivando! Estamos diante de uma equação. Se a voz do medo cresce, automaticamente a voz da coragem diminui. O medo do fracasso deixa a voz da coragem **inaudível**. É uma guerra dentro da própria mente!

Se você quer paz em seus pensamentos deverá usar muito uma ferramenta básica chamada aceitação. A vida é um caminho escuro cheio de buracos no qual tropeçamos, e a cada tropeço nos levantamos **mais fortes** do que antes de tropeçarmos. Aceitar que a vida é cheia de sucessos, mas também cheia de fracassos, é um grande passo para aqueles que sofrem aprisionados pelo medo.

Talvez você esteja em uma situação que grite por mudanças. Talvez sua zona de conforto já não esteja tão confortável como antes. Caso eu esteja certo, não há momento melhor para alimentar sua coragem do que agora. Busque mudanças! Você pode fracassar? É claro que pode. Você pode ter grande sucesso? É claro que pode. Você só irá saber se tentar. Se você permanecer parado, de braços cruzados, já estará assumindo um papel de

alguém que fracassou. Deixar de viver o sucesso por medo já é um **fracasso**.

Todos sentem medo. Mente quem diz o contrário. A diferença é que muitos aprenderam a apenas ouvir a voz do medo ao invés de deixa-la tomar o **controle de tudo**. A vida é muito curta para gastar tempo agonizando sob as mãos do medo.

Senti tanto medo de entrar na fase da adolescência, senti tanto medo de entrar na fase adulta, senti tanto de medo de começar a dirigir, senti tanto medo de começar um relacionamento amoroso, porém, quando todas estas coisas aconteceram, percebi que o medo me fez bem em me avisar os perigos que poderiam surgir, mas a coragem foi ainda mais bondosa me dando forças para prosseguir e viver todas as **coisas boas** que estes eventos me proporcionaram.

Uma das coisas que mais me aterrorizaram durante minha vida foi a tão temida **insegurança**. A insegurança e o medo andam de mãos dadas. Aonde uma está a outra estará também. Caso você sofra também com a insegurança, saiba que você ainda não se conhece o suficiente para saber até onde você pode ir. Que tal falarmos sobre o que você é capaz e não sabe?

“Tudo posso naquele que me fortalece.”

Filipenses 4:13

Existem muitas interpretações errôneas sobre o versículo citado acima. O escritor do livro de Filipenses não está dizendo através destas palavras

que você pode fazer o que bem entender quando quiser. O verdadeiro significado deste maravilhoso vers&i

--- Fim da amostra ---

Acesse o Livro Completo

Adquira a obra completa agora mesmo clicando aqui: https://danilohgomes.com/venca-seus-pensamentos-ou-eles-vencerao-voce-aprenda-como-educar-sua-mente/

Obrigado por ler e não se esqueça de compartilhar.