

O CAMINHO PARA CURA E LIBERTAÇÃO:

COMO MUDAR ATITUDES E PENSAMENTOS
COM UM ÚNICO EXERCÍCIO



Quando falamos em cura e nos abrimos a vivenciar experiências de perdão e autoperdão começamos a perceber como uma nova reprogramação mental, com ressignificação, compreensão e perdão começa um processo de cura que os indivíduos muitas vezes nem esperavam conquistar. O itinerário desse processo de cura, através de um trabalho de reprogramação mental tem muitas nuances, mas pode ser resumido na trajetória aparentemente simples, mas que é marcante e muitas vezes inquestionável. Trata-se da sequência que vai de ponta a outra, entre nossos pensamentos e o destino que damos às nossas vidas.

Um velho ditado, atribuído a inúmeras pessoas, mas que já pertence ao domínio público, diz que devemos tomar cuidado com nossos pensamentos, pois são eles que acabam gerando nossas palavras. E palavras sempre motivam ações. Já elas, as ações, devem também ser objeto de atenção porque são a origem de nossos hábitos. Os hábitos, por sua vez, formam uma personalidade.

E dessa personalidade que deve sair o nosso destino. O resumo da ópera é claro e sonoro: nós nos tornamos aquilo em que pensamos!

Esse roteiro é sem dúvida uma síntese poderosa de como os elementos aparentemente pequenos são determinantes para o curso de nossas vidas. A cura que buscamos – ou os problemas dos quais corremos – são também oriundos de formas de programação mental e da ressignificação, que muitas vezes surgem inadvertidamente, sem que os portadores dessas programações se deem conta da sua existência.

Ressignificação e mindset são duas palavras das quais o Coaching faz uso, mas que podem não ser usuais para muitas pessoas. O primeiro termo se refere a uma prática poderosa: dar um novo sentido a uma memória, crença, enfim, algum conteúdo cognitivo. Já mindset vem do inglês e pode ser traduzido como mentalidade, ou seja, sua atitude mental.

Como o próprio nome já diz, ressignificar

envolve escolher ativamente a nossa reação diante da interpretação inicial que temos dos fatos, modificando-a. A todo o momento fazemos escolhas, conscientemente ou não, de como somos afetados pelos eventos. Então, na verdade não é a experiência em si que nos prejudica ou impulsiona, e, sim, a forma como reagimos a ela.

Quando pensamos e projetamos determinados acontecimentos ou possibilidades, eles não só determinam a maneira como enxergamos o mundo, como também influenciam diretamente a forma pela qual nosso corpo reage. Toda esta resposta imunológica humana está de algum modo, ligada à mente, e os reflexos do que nela acontece são sentidos tanto no tempo de tratamento quanto na cura ou agravamento de algum mal.

CURA, FELICIDADE E PROGRAMAÇÃO MENTAL

Posturas positivas, com a programação mental de quem quer e acredita que pode ser curado, desencadeia um turbilhão de alterações inclusive de natureza física que nos predispõe à condição desejada. Uma enxurrada de hormônios, toxinas e substâncias podem ser despejados na corrente sanguínea de um indivíduo quando seu comportamento é assertivo e determinado a perseguir sua cura com afinco.

Quadros clínicos inteiros podem ser alterados se o paciente assumir uma postura de quem escolhe assumir uma programação mental que o aproxima da cura. Na mesma direção, a psicologia e a psicanálise entendem que o perdão e o autoperdão são passos tão importantes como fundamentais na superação de traumas e problemas psicológicos diversos. Somos o produto direto de nossas crenças e por mais que isso seja perturbador para alguns, nos damos conta disso e programamos a

nossa mente para a cura permanente é o que de melhor podemos fazer para nós mesmos.

Entenda, no fim das contas, que experiências negativas acontecem com todos e a todo instante. Mas o que vai de fato pesar para que um evento possa mesmo ser caracterizado como negativo é o sentido que vamos lhe emprestar.

Lembre-se de se lembrar de nunca se esquecer que é você quem rotula suas lembranças e só pode ser você, portanto, quem por último determina em qual compartimento elas serão guardadas, se é na vala comum das memórias negativas ou no mosaico do qual sempre se pode extrair coisas boas. A essência dessa programação mental que nos cura é exatamente aquela que vem nos dizer que a vida é dinâmica e que assim como não há mal que dure para sempre, também não pode haver algo de bom de que não possa ser replicado ou melhorado.

Uma dica valiosa é utilizar posições perceptivas. Se ponha no lugar da outra

pessoa ou coloque-se numa perspectiva de observador neutro (o máximo possível). Isso fará com que você perceba a situação de uma maneira mais objetiva, usando menos seu filtro emocional.

RESSIGNIFICANDO O MINDSET!

O início da ressignificação interliga dois momentos, pois está entre a consciência da crença negativa e a substituição por uma positiva. Por exemplo: se você sentir dificuldade em mudar seus atos, como uma espécie de treino, faça de conta. Pergunte a si mesmo: “como alguém já competente faria isso? Como ele (a) agiria?” e, em seguida, simule o fato adotando a nova

O início da ressignificação intermedia dois momentos, pois está entre a consciência da crença negativa e a substituição por uma positiva. Por exemplo:
Não sou capaz de memorizar o que estudo.
Estudar é um tormento (crenças limitantes).
O estudo pode ser prazeroso. Serei capaz de memorizar os assuntos estudados (Ressignificação).

Eu sinto prazer em estudo e memorizo tudo que estudo (Crença Positiva).
Outros exemplos de frases que promovem a ressignificação do seu mindset são:

Eu escolho minhas prioridades a fim de atingir meus objetivos;

Desejo gerenciar meu tempo para que eu seja mais produtivo;

Quero ser capaz de concluir pontualmente minhas obrigações;

Eu me abro para mudanças benéficas;

Quero transcender meus limites.