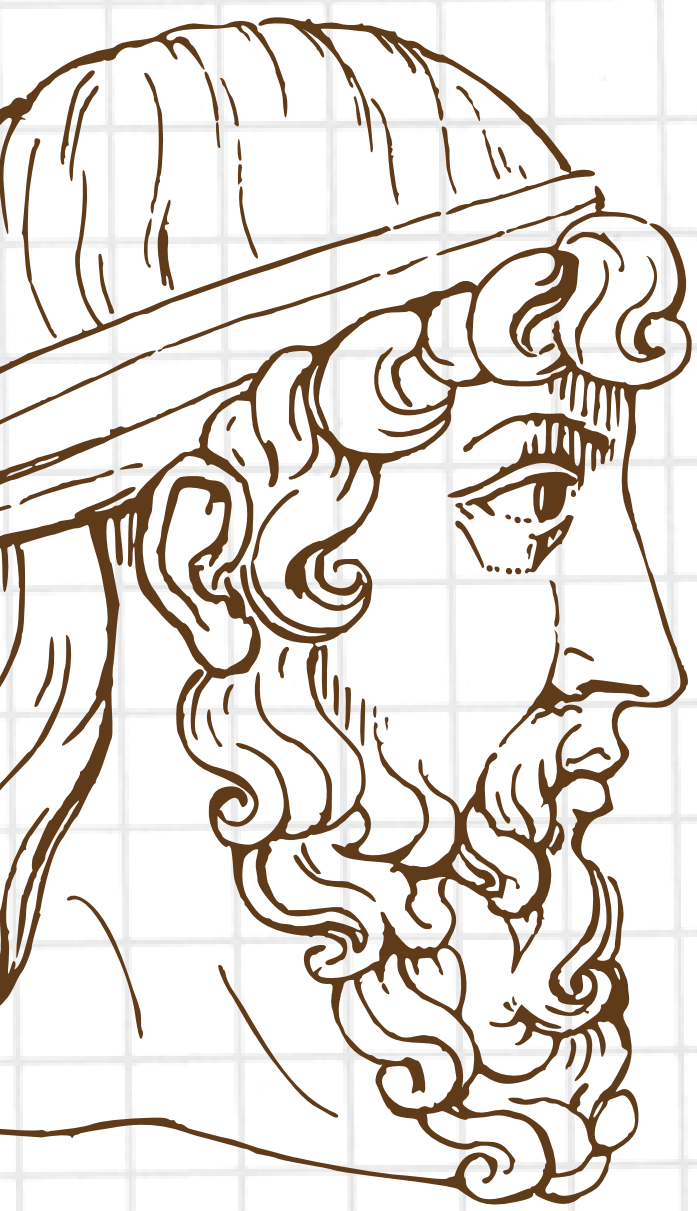


Mudança de pensamento



-Se queremos uma vida estável, feliz na sua essência, que nos valha a pena, precisamos ter controlo sobre as nossas emoções.-



-As nossas emoções vivem dependentes dos nossos pensamentos. Por isso, vamos explorar formas de moldá-los, com a mentalidade certa teremos mais sucesso em todos os desafios.-





Percebe que

-Nem tudo é sobre nós. Os outros , várias vezes comportam-se de certa maneira, por causa deles mesmos. Tens de saber disto e mentalizar-te bem , caso contrário nunca conseguirás alterar os teus pensamentos.-



Aprende a ...

Não levar a coisas para o lado pessoal, todos têm os seus problemas, os seus demónios.

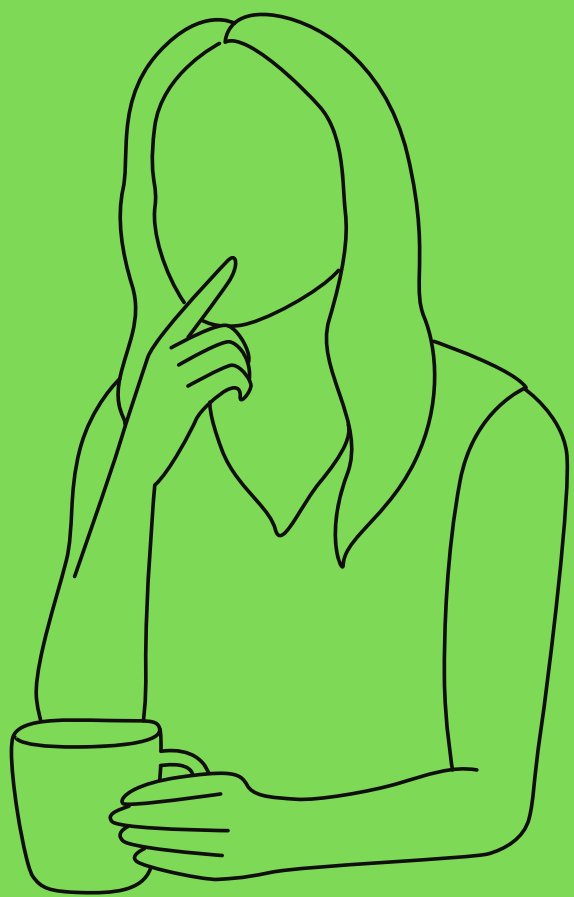
Retira a informação toda primeiro, percebe os contextos, antes de tirares conclusões.



Procura...

O lado bom das coisas. A vida é curta para alimentarmos o negativo, concentra-te nos que gostas, nas pessoas que amas.

Retira...



Informações que reforcem as tuas crenças positivas e quebrem as limitantes. Tenta basear-te no que mais pode ser benéfico para crenças positivas.

Visualiza...

A mente nem sempre consegue diferenciar o real do imaginado. Então a simples visualização, mesmo que só mental, tem poder de te mudar a crença, e isso reforça o pensamento positivo.

Evita...

Pessoas negativas.

Quem te rodeia
impacta muito a
tua mente. As
pessoas negativas
vão intoxicar-te.

Não busques...

Os prazeres e elogios
imediatos. Eles são
temporários e criam ilusões
que podem desaparecer
deixando frustração. Procura
experiências reais e
duradouras.

Não...

Te compares. Todos
somos únicos e
precisamos aceitar isso
para conseguirmos
entender o nosso
propósito

Dá...

O teu melhor aos outros
receberás o mesmo. Se
deres atenção e carinho é
isso que recebes, ao
mesmo tempo que se
deres raiva e palavras más
é isso que te darão.



Pratica...

Meditação. Uma meditação regular tem impacto imediato na nossa mudança de pensamento.



Concentra...

No presente. Pára mesmo para observar quem e o que te rodeia.

Observa mesmo as cores, os espaços, os objetos. Percepciona o presente.

Toma...

Consciência dos teus
pensamentos. Nós não
pensamos muito antes de agir,
nem levamos em conta o que
pensamos. Não julgues, não
rotules, filtra bem o que
alimentas no teu cérebro.

Enfrenta...

Os medos. Quando
expomos medos
eles perdem a
intensidade e
tornam-se bem mais
fáceis de gerir.

Tem ...

Fé em ti. Os nossos pensamentos alimentam-nos então é importante que nos alimentem de fé nas nossas capacidades. Ainda que o presente seja difícil temos e ter fé , ela é quase o único recurso que necessitamos.

Mostra...

O teu eu verdadeiro. Não podes ter medo de expressar pensamentos e sentimentos, eles fazem com que o mundo saiba quem somos , fazem-nos genuínos.

Fala...

Fala sempre . Fala
da tua mente. Fala
do que pensas e
sentes. Fala. Se
achas que não te
entendem, só a
falar te podes fazer
entender. Diz às
pessoas o que
precisas.

