

Jornal Pense Bem

"O bem e o mal não existem, o pensamento é que os cria" Hamlet



A Importância do Pensamento Positivo

O pensamento positivo é o primeiro passo para a cura. Situações de grande medo ou stress liberam substâncias no nosso organismo que causam alterações em vários órgãos. Pensamentos de raiva e rancor afetam nosso equilíbrio, desequilibrando-o energeticamente, podendo trazer consequências para o nosso corpo. De forma contrária, o pensamento positivo tem o poder de reverter um quadro vicioso de desequilíbrios, propiciando a cura do ser humano em vários níveis. Mas como fazer?

1. Ao acordar: mentalize ou diga para si mesmo em voz alta: "**Meu dia hoje será especial**, vou realizar todos os meus projetos de forma harmônica e transmitir a todos que encontrar amor, paciência e tolerância..."

2. Durante o dia: Ao começar a se aborrecer com algo, se sentir triste ou magoado, respire fundo, conte até 10 e inverta o seu pensamento: **ao invés de ter raiva, transforme em amor; impaciência em tolerância, tristeza em alegria**; compreenda que todos somos imperfeitos, e através do erro estamos aprendendo a sermos melhores... Pense em você e no outro como uma criança que aprende as primeiras palavras sem medo de ousar ou errar, pois este é o caminho... Olhe para o céu, as árvores, crianças sorrindo, seu filho, seu companheiro; busque em cada ser e situação única sua beleza mais interna... **Nada de: "não adianta, não vou conseguir..."**; acredite em você e em tudo que você pode fazer ao contrário daqueles que não tem nada ou que nunca receberam um simples sorriso... Nunca pense que nada pode fazer, pois às vezes uma simples intenção ou palavra já pode mudar completamente o caminho de alguém. Assim, não deixe o pensamento negativo o dominar: **reverta-o assim que ele ousar surgir em sua mente.**

3. Antes de dormir: agradeça pelo seu dia e pelo privilégio de ter **vivido mais um dia** de forma positiva com outras pessoas. Pense positivo no que você quer, mentalizando esta situação (se veja curado e feliz, tranquilo, em um local que aprecie...), criando formas de pensamento positivas. Mentalize uma luz bem forte vindo do alto, iluminando todo o seu corpo e de todos aqueles que necessitam desta luz. "Fé é a certeza de que seu pensamento é verdadeiro" diz Lauro Trevisan.

Fonte: <http://alimentacaoviva.blogspot.com.br/2008/01/dicas-de-sade-importncia-do-pensamento.html>

Jornal Pense Bem

"O bem e o mal não existem, o pensamento é que os cria" Hamlet



A Importância do Pensamento Positivo

O pensamento positivo é o primeiro passo para a cura. Situações de grande medo ou stress liberam substâncias no nosso organismo que causam alterações em vários órgãos. Pensamentos de raiva e rancor afetam nosso equilíbrio, desequilibrando-o energeticamente, podendo trazer consequências para o nosso corpo. De forma contrária, o pensamento positivo tem o poder de reverter um quadro vicioso de desequilíbrios, propiciando a cura do ser humano em vários níveis. Mas como fazer?

1. Ao acordar: mentalize ou diga para si mesmo em voz alta: "**Meu dia hoje será especial**, vou realizar todos os meus projetos de forma harmônica e transmitir a todos que encontrar amor, paciência e tolerância..."

2. Durante o dia: Ao começar a se aborrecer com algo, se sentir triste ou magoado, respire fundo, conte até 10 e inverta o seu pensamento: **ao invés de ter raiva, transforme em amor; impaciência em tolerância, tristeza em alegria**; compreenda que todos somos imperfeitos, e através do erro estamos aprendendo a sermos melhores... Pense em você e no outro como uma criança que aprende as primeiras palavras sem medo de ousar ou errar, pois este é o caminho... Olhe para o céu, as árvores, crianças sorrindo, seu filho, seu companheiro; busque em cada ser e situação única sua beleza mais interna... **Nada de: "não adianta, não vou conseguir..."**; acredite em você e em tudo que você pode fazer ao contrário daqueles que não tem nada ou que nunca receberam um simples sorriso... Nunca pense que nada pode fazer, pois às vezes uma simples intenção ou palavra já pode mudar completamente o caminho de alguém. Assim, não deixe o pensamento negativo o dominar: **reverta-o assim que ele ousar surgir em sua mente.**

3. Antes de dormir: agradeça pelo seu dia e pelo privilégio de ter **vivido mais um dia** de forma positiva com outras pessoas. Pense positivo no que você quer, mentalizando esta situação (se veja curado e feliz, tranquilo, em um local que aprecie...), criando formas de pensamento positivas. Mentalize uma luz bem forte vindo do alto, iluminando todo o seu corpo e de todos aqueles que necessitam desta luz. "Fé é a certeza de que seu pensamento é verdadeiro" diz Lauro Trevisan.

Fonte: <http://alimentacaoviva.blogspot.com.br/2008/01/dicas-de-sade-importncia-do-pensamento.html>

"Hoje ainda será melhor do que ontem!" Este deve ser seu pensamento para todos os dias. Acredite, confie em seus planos e a vida será cada vez melhor. Os seus pensamentos irão determinar o tipo de vida que você vai ter. Portanto, tenha pensamentos positivos, de esperança.

Confie! Se você pensar que as coisas boas lhe acontecerão, isto se tornará realidade. Afinal, nossos pensamentos são como ímã: se você pensar em coisas boas, só atrairá coisas boas. Se você pensar em coisas ruins, elas virão rapidamente! A decisão é sua!

Louise Hay

Não espere viver sem problemas, de vez que problemas são ingredientes de crescimento, necessários ao caminho de todos.

Ante os próprios erros, não descambe para o desculpismo e sim enfrente as consequências deles, a fim de retificar-se, como quem aproveita pedras para construção mais sólida.

Não perca tempo e serenidade, perante as prováveis decepções da estrada, uma vez que aqueles que supõem decepcionar-nos estão decepcionando a si mesmos.

Andre Marques

Jornal Pense Bem : uma publicação do Projeto NAVE6 - Voluntariado do Hospital São Lucas da PUCRS – AVESSOL

"Hoje ainda será melhor do que ontem!" Este deve ser seu pensamento para todos os dias. Acredite, confie em seus planos e a vida será cada vez melhor. Os seus pensamentos irão determinar o tipo de vida que você vai ter. Portanto, tenha pensamentos positivos, de esperança.

Confie! Se você pensar que as coisas boas lhe acontecerão, isto se tornará realidade. Afinal, nossos pensamentos são como ímã: se você pensar em coisas boas, só atrairá coisas boas. Se você pensar em coisas ruins, elas virão rapidamente! A decisão é sua!

Louise Hay

Não espere viver sem problemas, de vez que problemas são ingredientes de crescimento, necessários ao caminho de todos.

Ante os próprios erros, não descambe para o desculpismo e sim enfrente as consequências deles, a fim de retificar-se, como quem aproveita pedras para construção mais sólida.

Não perca tempo e serenidade, perante as prováveis decepções da estrada, uma vez que aqueles que supõem decepcionar-nos estão decepcionando a si mesmos.

Andre Marques

Jornal Pense Bem : uma publicação do Projeto NAVE6 - Voluntariado do Hospital São Lucas da PUCRS – AVESSOL