

# Projeto Pense Bem



É parte da cura o desejo de ser curado - *Sêneca*

## Controle sua mente e livre-se dos maus pensamentos por Emilce Starling

O pensamento é uma força sutil e dinâmica. A saúde do corpo começa na **mente**. Todo pensamento é transmitido às células e exerce influência sobre o corpo. Comece a observar atentamente como **vários pensamentos inúteis**, de preocupação, do passado ou do futuro surgem em sua mente e fogem de seu controle. Um pensamento conduz a outro e você vai se tornando agitado. Você fica **remoendo mágoas**, reproduzindo mentalmente cenas conflitantes e gerando assim raiva e sofrimentos inúteis. Quando detectar isto, diga para você mesmo: "**Olha eu aí de novo... Olha eu alimentando isto de novo**". Para que pensar isto e causar sofrimento para mim? Isto é mente negativa". E deste modo, corte o mal pela raiz. Este método é infalível. **Quando a mente perceber que está sendo observada, que agora tem alguém no comando, ela vai se tornando menos resistente**. Antes de sua mente disparar com tantos pensamentos, pare com esta inquietação. Procure se concentrar no que está fazendo. Converse com sua mente. Explique a ela que no momento certo você fará o que tem de ser feito, que tudo acontece para melhor. Mantenha-se alerta. Compreenda que você pode afastar os pensamentos desnecessários, negativos, de irritação, de tristeza, de medos. Aprenda a estar presente no momento presente. Comece a praticar isto agora mesmo. Não desanime se no princípio achar que é difícil. Ao perceber, algumas vezes ao dia, um pensamento negativo e imediatamente **substituí-lo por um pensamento oposto**, você começa a exercer seu poder de escolha. Você começa a usar o poder da **mente a seu favor**. Você compreende que pode parar de sofrer. A maioria das pessoas nem mesmo começa a tentar, e a maioria daqueles que começam, não se lembram de continuar a fazê-lo. Todavia, se você for persistente e estável, pode criar o **hábito** do pensamento positivo. A maioria de nós tem sido condicionada a pensar negativamente. Todavia, você pode **apagar o velho condicionamento** e criar tendências positivas. Para experimentar um sentimento você tem que primeiro produzir o pensamento que é responsável por este sentimento. Quando se sentir triste, deprimido, desanimado, observe seu pensamento -- com certeza você alimentou um pensamento negativo. Sem pensamento negativo **não pode existir** a depressão, o estresse, a angústia. Você mesmo alimenta seus conflitos, irritação e ansiedade com a força de seu pensamento. Precisamos compreender que passado é passado e não adianta ficar remoendo o que já passou, se torturando, se culpando e sendo assim seu próprio inimigo. Não é errado se lembrar do passado, mas precisamos **nos libertar** dos sentimentos negativos ligados aos acontecimentos. Se você tem uma pedra em seu sapato, você a tira. Descalça o sapato, o sacode e sente alívio imediato. Você precisa compreender que também pode remover um pensamento negativo da mente. Basta decidir fazer isto. Escolher o que pensar. Escolher optar por ser mais feliz.

**"A saúde é o resultado não só de nossos atos como também de nossos pensamentos."**

Gandhi

**"Os homens perdem a saúde para juntar dinheiro e depois perdem o dinheiro para recuperar a saúde. Por pensar ansiosamente no futuro, esquecem o presente, de tal forma que acabam por nem viver no presente nem no futuro. Vivem como se nunca fossem morrer e morrem como se nunca tivessem vivido."**

Buda

**"Quem quer fazer alguma coisa, encontra um meio. Quem não quer fazer nada, encontra uma desculpa."**

Autor Desconhecido

### Lute – Autor desconhecido

Não se abandone. Mantenha-se lutando, ainda que não existam motivos aparentes para isso. Entenda que as dores são parte do caminho. Perceba que existe uma luz dentro de você que pode clarear seus pensamentos, sentimentos e escolhas.

E ao chegar no final do caminho, você irá perceber que sua luta não foi em vão.

### Humildade – Marcos Carvalho

De todas as virtudes necessárias ao homem, temos uma das mais importantes: a humildade.

Pois ainda que eu tenha a coragem, a fé, o otimismo e a esperança, sem a humildade, meus passos serão incertos.

A humildade é o tempero que equilibra nossos sentimentos, nos trazendo a serenidade necessária para nossa cura.

**ENCONTRE UMA RAZÃO:** a maioria das pessoas *desiste facilmente* porque na verdade não tem uma razão séria para continuar. Se quiser atingir seus objetivos, encontre uma razão para aquilo. Um motivo tão forte, tão motivador, tão contagiante, que todas as dificuldades que surgirem parecerão *pequenas*. Quando parecer que lhe faltam forças, é porque na verdade está faltando um motivo. Encontre uma forte razão, e *força é o que nunca mais lhe faltará*.

Autor desconhecido