

Não vemos as coisas como elas são, vemos as coisas como nós somos

O corpo e a mente estão interligados e atuam um no outro; um pensamento negativo influenciará imediatamente sua respiração, sua tensão muscular, as sensações, e isso volta a influenciar aquilo que estamos pensando.

Como um ouroborus (símbolo onde a serpente morde a própria cauda) tudo que influencia o plano dos sentimentos e das emoções afeta os nossos pensamentos, comportamento e nossa fisiologia. Esse mundo interno e sua agitação, influenciam o organismo a produzir uma quantidade maior de hormônios e cortisol, e isso em desequilíbrio afeta nosso sistema de defesas do organismo.

Todas as nossas glândulas produzem hormônios e cada uma delas está relacionada a um chakra. Pensamentos doentios bloqueiam esses canais energéticos, ficamos sem energia, com pensamentos confusos.

Algumas pessoas passam por muitos problemas, mas mesmo assim parecem felizes e satisfeitas com suas vidas. A gente até comenta o quanto essa pessoa é alto astral: percebemos uma delicadeza nas suas atitudes, nas suas palavras e ações, até mesmo através da fisionomia percebemos uma irradiação de energia, uma força que se projeta a sua volta.

Outras pessoas parecem ter uma predisposição a pensamentos tristes e negativos: não importa qual situação estejam passando, sempre vão reclamar. Seu olhar fica sem brilho, o corpo perde sua tonicidade e muitas vezes nos sentimos mal perto de uma pessoa assim. Se esse quadro já dura mais de dois anos, esse mau humor crônico é chamado de transtorno distímico: pessoas que não conseguem conviver com ninguém, são muito críticas, para elas ninguém presta.

Não podemos subestimar o poder da nossa mente, sabemos que o riso tem um efeito de melhorar nossa saúde, o riso estimula a produção de endorfinas um tipo de hormônio benéfico ao nosso sistema imunológico.

Hoje temos vários programas que buscam desenvolver o otimismo. Aqui no Brasil, inclusive, existe um trabalho excelente com palhaços e humoristas que vão a hospitais levar o riso e a descontração aos pacientes internados, com resultados surpreendentes na recuperação do organismo.

Temos a capacidade de ver coisas boas e más, a importância que atribuímos a cada um desses acontecimentos é que costuma definir nossa experiência de vida.

O pessimismo é uma crença de que o mundo é terrível e o pior pode acontecer a qualquer instante. A pessoa dá muita ênfase ao lado escuro das coisas, esse falso julgamento da realidade leva a manifestação desproporcional das emoções.

Fazemos o tempo todo um diálogo interno sobre as opções que temos para enfrentarmos e superarmos os acontecimentos diários. Optar pelo bem imediatamente cria uma atitude mental positiva, gerando um equilíbrio maior que percorre nosso corpo.

Nós é quem criamos nossas próprias emoções pois somos a fonte geradora de todas elas. Não importa o que está acontecendo na sua vida, e sim COMO você está passando por isso, o que está acontecendo em você.

Várias pesquisas têm afirmado que reprimir e controlar excessivamente as emoções e sentimentos, ou ainda a incapacidade de expressá-los, pode levar ao desenvolvimento de uma tensão exagerada, uma angústia, à ansiedade, chegando até a uma depressão.

São as chamadas camadas de proteção, ou couraças, que geram muita rigidez no organismo, interferindo no fluxo natural da energia pelos meridianos do corpo, bloqueando os chakras e interferindo no funcionamento dos órgãos, gerando as doenças psicossomáticas, como enxaquecas, dores no estômago, alergias, insônias e outras.

O problema do pessimista é que muitas vezes ele fica programando tantos problemas que desiste antes de tentar; são pensamentos negativos que ficam voltando na mente, fazendo com que a pessoa desista por temer enfrentar uma derrota, são pessoas dominadas pelo medo e pela covardia de viver. Costumam elaborar justificativas para si mesmos e para os outros, onde sempre buscam ter a razão, levando a estados ainda mais desanimadores.

Para um pessimista dar o primeiro passo é muito difícil, mas essa é a melhor solução: agir. Buscar fazer alterações no estilo de vida, no modo de pensar, buscando modificar hábitos negativos e velhos padrões, e principalmente trazer a mente para o aqui agora, não deixando os pensamentos fugirem para o futuro.

Muitas vezes queremos controlar todos os acontecimentos do futuro, criamos expectativas exageradas, e o que está por trás disso muitas vezes é um medo enorme de sofrer. Mas todo esse esforço é ineficaz porque vamos passar por muitos problemas ao longo da vida, e sempre é importante perguntar: “como vamos reagir naquele momento?” - essas atitudes é que vão mostrar nosso bom senso, nossa sabedoria interna, firmeza de propósito.

Enxergar nossos desequilíbrios como mensageiros, em um ou mais níveis do nosso ser, seja no nível físico, emocional ou bioenergético, identificar a origem e o que isso está nos tentando dizer, é essencial para a volta ao equilíbrio.

Paz e Luz

Adriana Splendore