Pânico No Cérebro

SUMÁRIO

- Introdução_____
- Entenda Primeiro___
- Resolva Logo_____
- Nota Importante _____
- Conclusão_____
- Breves Considerações_____

INTRODUÇÃO

Escrevi este livro com o objectivo de ensinar-te a controlar a tua mente(não a 100%), de modo a fazer com que você viva de um jeito feliz e tranquilo, sem as probabilidades de tornares-te depressivo.

Todos nós já passamos ou estamos passando em uma fase em que temos a mente cheia de problemas, que podem ser: financeiros, sentimentais, académicos, familiares, espirituais e outros. E o principal objectivo ou o grande prazer é esvaziar a mente livrando-se destes problemas torturadores!

Estes problemas chegam a ser tão frustrantes, que alguns começam a ter a vontade de desistir de tudo, ou de acabar com a vida. E quando já estás a pensar assim, é porque foste longe demais!

Mas, relaxa... Se estás a ler este livro é porque precisas de ajuda, e vais encontrar aqui esta ajuda que precisas.

I°Entenda Primeiro!

Você só vai resolver os problemas internos, depois de resolver os problemas externos. Porque os problemas na tua mente resultam daquilo que acontece fora da tua mente.

Então primeiro você precisa identificar a origem dos teus problemas internos(que é fora da tua mente, e resolve-los).

Mas para resolver os problemas externos é necessário fé, coragem, determinação, foco, conhecimento, atitude, ousadia, diálogo sincero e profundo(esses problemas externos são os mais fáceis de resolver, em relações aos internos que são uma coisa doida).

E a seguir você precisa identificar os problemas internos, resultantes dos problemas externos, ou seja identificar aquilo que baralha a tua mente.

Percebeu?
-Óptimo!

Depois de você identificar aquilo que baralha a tua mente, você vai procurar entender como aquilo se tornou "o centro das atenções" na tua mente, mesmo sendo péssimo para ti.

Mas eu tenho uma resposta para isso. É porque você ficou desperdiçando tempo pensando neste problema, "sufocando" as coisas importantes que deverias priorizar. E por essas coisas importantes serem sufocadas por esses problemas insignificantes, cria-se uma confusão na tua mente aparentando ser impossível de controlar, que depois provoca uma sensação de fracasso, desgraça e tristeza, que levam-te ao nível mais baixo, à depressão!

Acertei né?
-Eu sei!

E também sei que como se não bastassem os problemas que causam uma enorme confusão na tua mente, ainda tens que aturar as críticas dos teus pais, irmãos, amigos e outras pessoas ao teu redor que não importam-se com aquilo que se passa com você, e só importam-se em falar aquilo que pensam sobre você, mesmo sem saberem os motivos que levam-te a agir da forma que eles observam.

Acertei outra vez né?
-Eu sei, já vivi isso!

Essa confusão na tua mente além de ser resultado daquilo que você vive, também é resultado daquilo que você ouve. Por você ser uma pessoa que leva em consideração tudo o que ouve sem primeiro filtrar as palavras, você vai encher a tua mente com informações desnecessárias que vão agrupar-se a confusão que já habitava na tua mente, tornando-a mais difícil de conter.

Outro facto que aumenta a confusão na tua mente é guardar aquilo que vai fazer-te mal!

Normalmente quando alguém erra contigo, a tendência é calar e fingir que nada aconteceu em vez de bater de frente, e acertar as coisas.

Esse acto de "fingir que nada aconteceu", vai criar uma situação complicada na tua mente, gerando pensamentos negativos sobre aquela mesma pessoa e o "quão ruím" é aquela pessoa, fazendo você pensar que todas as pessoas ao teu redor "agem daquela forma".

Isso, porque você guardou na tua mente, um problema que você resolveria em poucos minutos.

II°Resolva Logo

Já falei de alguns factos que causam as confusões na tua mente, e agora vou dizer-te o que fazer para conter essas confusões.

Primeiro você precisa relaxar e manter a calma, porque você só vai pensar bem se não estiveres agitado(a). Depois você deve eliminar os resíduos e colocar as coisas no seu devido lugar, analisando da seguinte forma:

"O quê que tem na minha mente que não deveria estar nela?"

E aí, você vai começar a retirar da tua mente os pensamentos ou as ideias desnecessárias, isso irá esvaziar a tua mente.

Já que você eliminou os resíduos, você precisa colocar as coisas no seu devido lugar, certo?

Agora, você vai pensar:

"Quais são as coisas que eu deveria pensar com frequência? Que coisas deveriam ocupar a minha mente? O que é mais importante para mim?"

Depois de você pensar nessas coisas, você vai organizando os teus pensamentos com base naquilo que você vive, e quer.

III°Nota Importante

Se estiveres em depressão, ou se tiveres uma confusão daquelas grandes na tua mente, lembra que há uma solução para o teu problema, é só estares disposto a aprender.

Por isso quero que não esqueças disso:

1°Reconhecer que tens problemas, identificar a origem dos problemas, pedir ajuda e começar a resolver os problemas internos a partir da origem, que são os problemas externos;

2°Você precisa filtrar tudo o que ouve, nem todas as críticas deves levar em consideração;

3°Resolve os teus problemas no momento, problemas não são para serem coleccionados como artigos preciosos, criam confusão na mente;

4°Use toda a tua inteligência para dominar o problema, e não deixa-o dominar você se não, vais perder;

5°Faça coisas que provocam-te a paz interior, e o alívio na mente, como: orar, ler livros de auto-ajuda, ver vídeos de auto-ajuda, ouvir boa musica, ver filmes

e séries animadoras, sair com os amigos e fazer coisas boas para as outras pessoas;

6°Ore bastante. Porque a melhor ajuda não vem deste livro, a melhor ajuda vem de Deus!

"Isaías: 41. 13. Porque eu, o Senhor teu Deus, te seguro pela tua mão direita, e te digo: Não temas; eu te ajudarei"

"Salmos: 139. 2. Tu conheces o meu sentar e o meu levantar; de longe entendes o meu pensamento" .

IV°Conclusão

Resumindo, deve saber quais são as tuas prioridades, e quais são as coisas insignficantes, deste modo você vai prevenir a tua mente de uma confusão de pensamentos. Porque você só vai dar crédito naquilo que realmente é necessário, descartando aquilo que não é.

Breves Considerações

Acredito que este livro irá ajudar inúmeras pessoas. Ele é curto, mas o seu conteúdo é valioso.

Partilhe este livro com todos ao teu redor, e haverá pessoas que irão identificar-se com ele.

Muito obrigado por lerem mais um dos meus magníficos trabalhos literários.

Que Deus abençoe vocês!
Vivam com amor e alegria!