

Explorando a Mente

Percebemos os fatos, o que acontece por meio de nossos sentidos: visual, auditivo e cinestésico (tato, olfato e paladar) e nosso cérebro cria uma representação daquilo que vê, ouve e sente. Mas geralmente fazemos isso com muitos erros.

Então, não enxergamos a realidade, enxergamos uma representação dessa realidade de acordo com nossas experiências. Uma pesquisa diz que enxergamos apenas 20% do que acontece realmente, o resto é fruto de nossa interpretação cheia de filtros, omissões e generalizações e atribuição de sensação positiva ou negativa.

Se depende de sua interpretação, depende de você.

E se depende de você, está dentro daquilo que você pode controlar que são seus pensamentos, seus sentimentos e seus comportamentos.

Já sobre fatores externos (o que acontece na sua frente, o que alguém fala), você tem pouco ou nenhum controle. Logo, fatores externos podem ser geradores de problemas.

Pensamento é alimentado por atenção. Então, mude sua relação com seus pensamentos.

Roberta é tímida!

Então ela deve fazer isso e não deve fazer aquilo. Ela deve agir assim, e ela não deve agir assado.

Já percebeu como nossa mente busca o tempo todo adivinhar?

Mas nossa mente procura adivinhar como

Mas nossa mente procura adivinhar como Roberta deve pensar e o que ela deve fazer a partir do nosso mundo e de nossas experiências.

E quais são as suas necessidades?

Se não há o que fazer, vale a pena dar atenção em como Roberta deve fazer ou pensar?

As habilidades mais valiosas da vida requerem prática.

Você treina sua mente para estar ansiosa, para estar triste, para estar com raiva... sendo assim, você pode treiná-la a estar em paz, estar serena, estar calma, estar em equilíbrio também.

Quanto mais você treina algo, a tendência é que você se torne cada vez melhor naquilo.

Com o hábito de treinar um pensamento ou sentimento novo ou diferente, você afasta-se da zona de conforto, descobre seus limites e passa a se respeitar mais.

Preocupamos tanto com o que temos que fazer que não sobra tempo para fazer. Quando nos concentramos no presente, nós vemos, ouvimos e sentimos mas não estamos julgando. Não há tempo para isso. Já percebeu?

Quando a gente olha uma pessoa, buscamos classificá-la em nosso sistema e escolhemos um rótulo para ela.

Isso desumaniza o SER: João é inseguro, Roberta é tímida, Bianca é ansiosa.