

5ª LEI DA QUALIDADE DE VIDA

Gerenciar os Pensamentos

Gerenciar os Pensamentos é...



- 1** Capacitar o "eu", que representa a nossa capacidade consciente de decidir, para ser ator/atriz principal do teatro da nossa mente. Sair da plateia e dirigir o script da vida.
- 2** Ser livre para pensar, mas não escrav@ dos pensamentos. É ser senhor/a e não serv@ dos pensamentos.
- 3** Governar a construção de pensamentos que debilitam e bloqueiam a inteligência.
- 4** É exercer domínio sobre os pensamentos que produzem transtornos psíquicos.
- 5** Exercer a liderança de si mesm@ para ser um/a líder social e profissional.
- 6** Deixar de ser espectador/a passiv@ das ideias negativas.
- 7** Não gravitar em torno dos problemas do passado e nem do futuro.
- 8** Ter uma mente relaxada, tranquila, com pensamentos não agitados.