

Seja **MUITO** bem-vind@
Doze semanas
para mudar a nossa vida e...

consequentemente,
a vida das pessoas
com quem convivemos.

1

5ª Semana

GERENCIAR OS PENSAMENTOS

2

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.



3

Gerenciar os Pensamentos é:

2. Ser livre para pensar, mas não escrav@ dos pensamentos. É ser senhor/a e não serv@ dos pensamentos.



4

Gerenciar os Pensamentos é:

3. Governar a construção de pensamentos que debilitam e bloqueiam a inteligência.



5

Gerenciar os Pensamentos é:

4. É exercer domínio sobre os pensamentos que produzem transtornos psíquicos.



6

Gerenciar os Pensamentos é:

5. Exercer a liderança de si mesm@ para ser um/a líder social e profissional.



7

Gerenciar os Pensamentos é:

6. Deixar de ser espectador/a passiv@ das ideias negativas.



8

Gerenciar os Pensamentos é:

7. Não gravitar em torno dos problemas do passado e nem do futuro.



9

Gerenciar os Pensamentos é:

8. Ter uma mente relaxada, tranquila, com pensamentos não agitados.



Essa lei da qualidade de vida é um dos pilares mais importantes de uma vida saudável. O mundo dos pensamentos pode se tornar uma fonte de bem-estar e de prazer, ou de terror para o ser humano.

11

Uma das áreas mais complexas da psicologia é entender a construção de pensamentos. Nós não construímos pensamentos apenas porque queremos construí-los conscientemente, pela decisão do "eu". Existe uma rica produção de pensamentos produzida por três outros fenômenos inconscientes:

- Gatilho da Memória;
- Fenômeno do Autofluxo;
- Janela da Memória.

13

O "eu" deveria ser o ator/atriz principal do teatro da nossa mente e esses três fenômenos deveriam ser atores coadjuvantes. O maior desafio do "eu" é sair da plateia e liderar o palco.

14

**TRÊS ATORES
COADJUVANTES**

15

GATILHO DA MEMÓRIA

É o fenômeno que faz com que cada imagem ou som seja interpretado imediatamente, em milésimos de segundos.

Este fenômeno também é chamado de "autochecagem da memória".

16

O que vemos, cheiramos... são identificados em meio a milhões de imagens na memória. Assim, temos consciência imediata das palavras, do rosto de cada pessoa, dos sons do ambiente, da imagem da nossa residência...

17

Como o "Gatilho da Memória" pode nos prejudicar? Nos prejudica quando uma imagem ou som abre arquivos doentios e nos leva a ter medo intenso, bloqueios da inteligência, inseguranças, reações agressivas.

18

Se nessas situações
não gerenciarmos
os pensamentos,
ficaremos dominad@s
ou paralisad@s
por essas experiências negativas.

19

AUTOFLUXO

É o fenômeno que, diariamente,
lê milhares de vezes a memória
e produz a grande maioria
dos pensamentos
do teatro da nossa mente.
Produz os pensamentos
que nos distraem,
nos animam, nos fazem sonhar.

20

Algumas pessoas viajam tanto
no mundo das ideias
que vivem distraídas.
Sem esse fenômeno,
morreríamos de tédio, solidão,
angústia existencial.

21

A fonte das ideias produzidas
pelo fenômeno do Autofluxo
é a maior fonte de distração
e entretenimento humano.
Você gasta grande parte
do seu tempo envolvid@ com
o mundo dos seus pensamentos.

22

O problema é que, na atualidade,
essa fonte se tornou a maior fonte
de ansiedade, preocupação
e terrorismo psicológico.
Se não aprendermos a gerenciar
a produção de pensamentos
produzida pelo Autofluxo,
poderemos viver numa prisão
dentro do nosso próprio ser.
Que pensamentos lhe perturbam?

23

JANELA DA MEMÓRIA

Esse fenômeno representa
uma região da memória onde
podemos ancorar, fixar a leitura
e construir pensamentos.
Se a região onde se fixar a leitura
for maravilhosa, poderemos
produzir ideias fascinantes;
se for doentia, poderemos
produzir ideias dramáticas.

24

CONSEQUÊNCIAS

25

Sem estes atores coadjuvantes,
podemos afirmar que
o "eu" não se formaria.
Não saberíamos quem somos,
não teríamos identidade.
Pois, antes de o "eu" começar a ter
consciência de si mesmo, ele precisa
de milhões de pensamentos
arquivados na memória
nos primeiros anos de vida.
Quem produz esses pensamentos?
Os três atores coadjuvantes,
citados anteriormente.

26

Entretanto, a produção
de pensamentos pode se tornar
um grande vilão
da qualidade de vida
e da felicidade de quatro formas.
Acredite: seus maiores inimigos
não estão fora de você,
mas dentro.
Você pode se tornar
@ maior carrasco de si mesm@.

Cuidado! Pensar é excelente,
mas pensar demais
e sem qualidade
pode ser um grande problema.
Veamos quatro formas
do pensamento
transformar nossa vida
num canteiro de pesadelos.

28

1 - PENSAMENTO INQUIETANTE

Nós não conseguimos
parar de pensar. Quando
não pensamos conscientemente,
os outros três atores
pensam sem desejarmos.
Mesmo o mais profundo
relaxamento não paralisa
completamente a produção
de pensamentos,
apenas o desacelera.

29

As pessoas vivem atormentadas
com suas atividades.
São mentes inquietas.
Pensam nisso, pensam naquilo.
Mal estão resolvendo
um problema, outros dez
aparecem no teatro
das suas ideias. Infelizmente,
nossa mente tem se tornado
uma fonte de preocupações.

30

Alerte-se: seus pensamentos
inquietantes geram a ansiedade
e estressam o cérebro.
Muitas pessoas têm muitos
motivos para sorrir,
mas suas preocupações
e ideias negativas as tornam
ansiosas, irritadas e tristes.
Não descansam. Vivem fatigadas.
Não lideram seus pensamentos.

2 - PENSAMENTO ACELERADO

Não apenas o conteúdo ruim
dos pensamentos é um problema
que afeta a qualidade de vida,
mas a velocidade
dos pensamentos também é.
Tudo se complica quando
os pensamentos são acelerados.

32

Mesmo se o conteúdo
for positivo,
o aceleração dos pensamentos
gera um desgaste cerebral
intenso, produzindo a ansiedade
e outros sintomas.

33

Uma das grandes descobertas é
que a velocidade excessiva do
pensamento provoca uma
importante síndrome: SPA

Síndrome do
Pensamento
Acelerado

34

O excesso de informações do
mundo moderno,
a competição no trabalho
e a paranoia do consumismo
são três grandes causas
que têm estimulado excessivamente
os três atores coadjuvantes
no teatro da mente humana.
Esses três fenômenos têm construído
aceleradamente os pensamentos
como em nenhuma outra geração,
gerando a síndrome SPA.

35

A SPA tem vários
níveis de gravidade.
Em síntese, ela é caracterizada
por ansiedade, insatisfação,
esquecimento, inquietação,
falta de concentração,
cansaço físico exagerado
(acordar cansado)
e sintomas psicossomáticos
(dor de cabeça, dor muscular, etc).

Todas pessoas sabem,
embora não entendam a causa,
que as crianças
e @s adolescentes,
de vinte anos para cá
estão cada vez mais agitad@s,
inquiet@s, sem concentração,
sem respeito pelas outras pessoas,
sem prazer de aprender.
A causa é a SPA.

37

Grande parte das pessoas
acorda cansada porque
gasta muita energia pensando
e o sono não consegue repor
a energia na mesma velocidade.
Então, o cérebro começa
a produzir uma série
de sintomas psicossomáticos.
Mas as pessoas não estão
ouvindo a voz do seu corpo.
E você, está ouvindo?

38

Os esquecimentos corriqueiros
são um clamor positivo do cérebro
nos avisando que a luz vermelha
acendeu, que estamos
sem qualidade de vida.
Mas também
não ouvimos este grito.
O esquecimento corriqueiro
é uma proteção
e não um problema
como muitos médicos pensam.

39

O cérebro bloqueia certos
arquivos da memória
como tentativa de diminuir
o excesso de pensamentos
produzidos pela SPA.
Pense nisso! Uma pessoa muito
estressada e com a SPA
pode gastar mais energia do que
"dez" trabalhadores braçais.
Sábida é a pessoa que faz muito
gastando pouca energia.

40

De que adianta ser a pessoa
mais eficiente, para depois ficar
deitada no leito de um hospital?
De que adianta ser
uma máquina de trabalhar
se perdermos as pessoas
que mais amamos,
se não contemplamos o belo,
se não temos
uma noite maravilhosa?

41

As pessoas que têm a SPA
não se fixam muito no presente.
Geralmente estão "viajando"
para o passado ou para o futuro,
o que estrangula a tranquilidade
e o encanto pela vida.
Vejam...

42

**"VIAJANTES" QUE
NÃO SE FIXAM NO PRESENTE**

43

Muitas pessoas vivem em função
dos problemas do passado.
Algumas pessoas remoem
seus erros, suas falhas,
suas inseguranças
e se culpam intensamente.
A culpa controla seu prazer
de viver e sua liberdade.

44

Estas pessoas perdoam
as outras pessoas, mas,
mesmo crendo em Deus,
não se perdoam.
O sentimento de culpa é útil
para reconhecermos erros,
mas não para nos martirizarmos
e nos deprimirmos.

45

O pensamento antecipatório é outro grande ladrão da qualidade de vida. Geralmente, quem tem a SPA faz o velório antes do tempo. Os problemas ainda não aconteceram, mas elas sofrem antecipadamente. Provavelmente, 90% dos nossos pensamentos antecipatórios não se tornarão reais. Sofremos inutilmente.

46

Jovens se martirizam pela prova que farão; mães por imaginar que suas crianças usarão drogas; executiv@s por fantasiar a perda do seu emprego; pessoas adultas por criar doenças que não possuem. E em você, qual é o seu pensamento antecipatório mais comum?

47

COMO GERENCIAR OS PENSAMENTOS?

48

Uma excelente técnica para gerenciar os pensamentos é fazer o DCD:

Duvidar

Criticar

Determinar

49

Esta é uma técnica que estrutura e fortalece a liderança do "eu". Ela deve ser feita silenciosamente várias vezes por dia com emoção e coragem.

50

Ela se constitui de três pilares que são três pérolas da inteligência humana.

A pérola da filosofia, que é a arte de **duvidar**.

A pérola da psicologia, que é a arte da **crítica**.

A pérola da área de recursos humanos, que é a arte da **determinação**.

51

Tudo em que você crê o controla.

Duvide de tudo em que você crê e que @ perturba.

A dúvida é o princípio da sabedoria.

52

Critique cada ideia pessimista, preocupação excessiva, pensamento antecipatório. Cada pensamento negativo deve ser combatido. Treine-se a não se perturbar pelo amanhã. Seu "eu" tem de deixar de ser passivo, tem de criticar seus pensamentos que induzem culpa e antecipação. Viva o presente e não o amanhã. Pense no amanhã o suficiente para se planejar.

53

Após duvidar e criticar, pratique o terceiro estágio da técnica DCD.

Determine ser alegre, seguro, forte.

Determine não ser escrav@ dos seus conflitos.

Decida ter encanto pela vida, contemplar o belo, lutar pelos seus sonhos.

54

Não se esqueça de que determinar só tem efeito se primeiro você treinar a arte de duvidar e criticar. A falta de gerenciamento dos pensamentos pode produzir depressão, ansiedade e estresse.

55

Milhões de pessoas estão sofrendo neste exato momento porque não sabem que seu "eu" pode e deve sair da plateia e liderar seus pensamentos. Nem mesmo sabem que elas possuem três atores coadjuvantes no teatro da sua mente que podem produzir a maior fonte de prazer ou de terror da sua personalidade.

E VOCÊ,
que agora sabe que pode gerenciar seu "eu",
o que vai fazer?

57 -



O MESTRE DOS MESTRES DA QUALIDADE DE VIDA

O MESTRE DO GERENCIAMENTO DOS PENSAMENTOS

Ap 21.6 e 22.17

Mc 9.30-32

Mt 6.25-34

Jesus abalou a psicologia pela sua exímia capacidade de gerenciar seus pensamentos. Os estímulos estressantes e as pressões sociais que viveu desde a infância eram para transformá-lo numa pessoa irritada, impulsiva, sem controle das suas reações.

59

Porém, a mente de Jesus era calma como uma lagoa plácida. Era tão tranquilo que talvez tenha sido a única pessoa na história que teve a coragem de convidar as pessoas a beber da fonte da sua mansidão. Somente alguém que é líder dos seus pensamentos pode ser tão sereno.

60

Toda pessoa que é marionete de suas ideias negativas vive como um mar agitado. Acena para a tranquilidade de longe, mas não consegue sentir seu aroma. Toda pessoa controlada por seus pensamentos negativos ou antecipatórios vive como uma folha desprendida da árvore, levada pelos ventos das circunstâncias, sem direção nem estabilidade.

61

Jesus Cristo sabia quando e como iria morrer. Como Ele sabia disso? Não sabemos. Mas essa fonte de estímulos estressantes não desgastou sua energia cerebral e nem debilitou seu corpo físico. Por quê?

62

Porque Ele tinha consciência do amanhã, mas não gravitava em torno dele. Ele até nos vacinou contra a SPA, dizendo: *"Basta a cada dia seu próprio mal"*. Ele se recusava a acelerar seu pensamento e a sofrer por antecipação. Seu "eu" era o ator principal do teatro de sua mente. Ele vivia o presente.

63

Ele governava seus pensamentos, criticava silenciosamente as ideias que lhe assaltavam a paz. Só admitia pensar nos problemas futuros o suficiente para tomar consciência deles e se preparar para suportá-los. Ele determinava viver apenas os problemas reais do presente. Sabia fazer uma faxina nos solos da sua mente. Você sabe fazer essa faxina? 64

O MESTRE DA ESCOLA DE PENSADORES

65

Jesus ensinou pessoas complicadas a serem uma fina estirpe de pensadores. Através das suas parábolas e das situações estressantes em que se envolvia, Ele sabiamente estimulava seus discípulos a penetrar em seu mundo para serem líderes de si mesmos, líderes das suas inseguranças, dos seus medos, das suas ideias, das suas arrogâncias. 66

Se analisarmos bem os textos dos Evangelhos, veremos que Ele bombardeava de perguntas as pessoas que o cercavam. Por quê? Porque almejava que elas abrissem o leque da inteligência, pensassem antes de reagir, se questionassem, criticassem suas ideias e governassem sua psique. 67

Ele foi, sem dúvida, o maior formador de pensador@s de que se tem notícia, mas não de pessoas coitadinhas, frágeis, sem direção e sem consciência crítica. Ele transformou a qualidade de vida destas pessoas num jardim, embora o mundo desabasse sobre Sua cabeça. 68

Os jovens galileus que o seguiram, embora fossem incultos, ansiosos e descontrolados, aprenderam lições que reis, políticos e intelectuais não aprenderam. Ele os ensinou a reconhecer seus limites, a não ter medo das suas falhas e a enfrentar seus pensamentos. 69

Ele ainda os ensinou a ter sensibilidade e humildade para construir relações poéticas. Não queria produzir guerreiros, mas pessoas que pensassem e que amassem, que fossem capazes até de dar a outra face, não como gesto de fragilidade, mas de grandeza, para surpreender as pessoas e estimulá-las a pensar. 70

Andar com Ele era um convite para ser livre e líder. Líder de si mesm@. Seus íntimos entenderam que não adiantava mudar o mundo de fora se primeiro não mudassem o seu próprio mundo. 71

Este material foi elaborado a partir do livro **12 Semanas para Mudar uma Vida**, de autoria de **Augusto Cury** e compilado por Klaus Dieter Wirth (NoemeKlaus@luteranos.com.br), pastor na **Igreja Luterana** www.luteranos.com.br/lestesp



Próximo encontro: **Administrar a Emoção**

72