

## **020 - "INCENTIVO AO ABANDONO DE HÁBITOS DESTRUTIVOS"**

Alguns costumes, ou comportamentos espontâneos, deixam uma sensação de peso e infelicidade nas pessoas que os alimentam. São denominados hábitos destrutivos porque fazem "disparar" os sentimentos negativos de tensão e nervosismo, os quais mantidos ao longo do tempo tendem a ser somatizados e, certamente, farão com que as pessoas adoçam. Muitos, nem chegam a perceber que praticam tais hábitos!

A maioria das pessoas desconhece as verdadeiras causas que as fazem adoecer, por isso continuam cometendo os mesmos erros por toda a vida e jamais recuperam a saúde plena. Muito mais importante do que mudar de médico ou medicamento, é mudar o estilo errado de viver. Lembrem-se de que o corpo é o "para-choques" de nossos sentimentos e emoções e que colhemos na vida o que semeamos, também, na nossa mente.

Os exemplos, a seguir, irão facilitar a compreensão do que estamos querendo lhe dizer, prezado(a) leitor(a)!

Existem pessoas que defendem a todo o custo a sua opinião e não conseguem sair de uma conversa sem sentir que o seu ponto de vista se estabeleceu como o único correto. Têm extrema necessidade de estarem sempre certas! Com esse hábito, perdem a oportunidade de se mostrarem gentis e acabam gerando estresses e crises, nem sempre superadas, nos relacionamentos.

Manter a mentalidade negativa e repetidamente derrotista é outro hábito nada recomendável. Não acredite em tudo o que a sua mente está lhe indicando; em todos os pensamentos negativos que teimam em atormentá-lo(a) com inquietações, insegurança e medos. Onde qualquer pessoa consegue chegar com tudo isso? Lamentavelmente, fica paralisada sem esperança de realização e com a sensação de que tudo é difícil, que tudo é perigoso, que nada dará certo em sua vida.

Outra questão a abandonar é "pare de reclamar"! Qualquer coisa ou situação que esteja ruim, pode ter certeza de que, reclamando ficará pior. Pare de reclamar da vida; dos outros; do país; do trânsito; do calor; do frio; da chuva ou da falta dela... Não é a situação que desencadeia

esse sentimento em Você, mas a escolha que Você faz para encarar as ocorrências do cotidiano, tornando tudo mais difícil ainda.

Desista da sua necessidade de impressionar os outros, pois, enquanto Você procura ser especial, esquece que o seu brilho será mais forte quando procurar ser Você mesmo. Ser original é o caminho mais curto para impressionar alguém e aí perceberá que não precisou de esforço algum para ser admirado ou acatado, até mesmo para ser estimado.

O medo é outro obstáculo contra a felicidade e a alegria de viver. Medo é insegurança; é falta de fé; é ausência de confiança em Deus. Tudo o quanto lhe atemoriza está sendo alimentado por Você, pois, está tudo na sua cabeça, em seus pensamentos... Reaja, corrija isso internamente e o medo desaparecerá! Lembre-se das palavras que a Santa Vó Rosa nos legou como um eficaz incentivo de fé: "Quem em Deus confiar, sempre vencerá!"

Deixe o passado no passado. Enquanto Você se prende aos acontecimentos que se foram, não terá a energia focada para fazer com que o presente fique mais satisfatório. "A vida é uma viagem, não um destino", é um dito popular bastante conhecido e aplicável a casos como esse!

Outra atitude importante é desapegar-se do apego, ou seja, desapegar-se de todas as coisas, lugares e inclusive das pessoas mais próximas, mais queridas, o que não significa desistir delas. Amor e apego não tem nada a ver um com o outro. Apego é derivado do medo, enquanto o amor é de Deus, é puro, gentil e altruísta. Onde há amor, não pode haver medo nem insegurança quanto ao afeto do outro. Pode parece-lhe difícil, e de fato é, mas Você melhora a cada dia com a prática de se livrar de pensamentos negativos, de apegos desnecessários.

Confie em Deus Pai e nos Seus Santos e quando sentimentos negativos tentarem dominá-lo(a), reaja e se esforce para pensar em momentos mais alegres, em boas lembranças, em pessoas cuja companhia lhe fizeram, ou fazem, tanto bem. Lembre-se de que a oração é um recurso poderoso para ajudá-lo(a) a se livrar de pensamentos e atitudes que abatem e prejudicam a sua alma e a sua saúde.

Prezado(a) leitor(a), seja esforçado em criar pensamentos e sentimentos positivos e torne-se persistente em abandonar hábitos

destrutivos que só lhe trazem dissabores, inquietações e atitudes negativas.

Decidindo melhorar e adotando uma postura mais firme em relação aos sentimentos que, até então, dominavam o seu espírito, amarguravam a sua alma e deixavam-no(a) com um semblante sempre abatido e infeliz, Você irá se acalmar, tornando-se mais tolerante, amável e sereno(a) e, por fim, se tornará numa pessoa mais saudável, mais bem-disposta e de trato agradável, com a qual será muito mais fácil viver e conviver.

Compreendeu, prezado(a) leitor(a)? Então... até breve!

