

Para Entender

MEDO.

palavra cada vez mais em nosso vocabulário

As pessoas vivem os mais diversos medos: de mudar, perder o emprego, viver o fim de um relacionamento, da morte, dos imprevistos, de não ser amado, ser rejeitado ou abandonado, de não ser importante... a lista pode ser imensa. Provavelmente, essa é uma emoção que faz parte do seu cotidiano, e você sabe o quanto ela pode paralisar suas ações e conseqüentemente sua vida se torna arrastada, e até improdutivo. E mesmo antes de chegar a esse ponto, o medo vai despertando outros sentimentos que podem se manifestar somaticamente, vindo a interferir nas suas tarefas diárias.

Talvez você se lembre que, com medo, você se

sente frágil, inseguro(a), indeciso(a), manifestar através de indisposição, desconfortos intestinais, taquicardia, cefaléias; e quando esse medo se torna crônico, surgem casos crônicos, a exemplo.

Possivelmente você tenha dificuldade em encontrar paz, cumprindo seus deveres, exercendo seus direitos e cada vez mais próximo de alcançar seu sucesso.

Como você é a pessoa mais importante da nossa vida, falamos da SUA vida, é importante lembrar que existe uma maneira de reassumir o controle adeus aos medos.

Realize o seguinte exercício por no mínimo 10 dias

1. Acomode-se confortavelmente, feche os olhos e respire profundamente 3 vezes, em você e intensificando sua força de viver.
2. Imagine seu pai e sua mãe atrás de você e sinta a proteção que eles lhe transmitem.
3. Lembre da imagem de quando você tinha 4 ou 5 anos de idade, olhe pra essa criança de você e pergunte a ela: Do que você está querendo se proteger? E deixe que essa criança não lhe pareça coerente, escute-a.
4. Imagine-se pegando essa criança no colo, olhe nos olhos dela e diga de forma firme: Conte comigo! Eu estou com você agora, mesmo que eu tenha me esquecido de você, mas eu estou aqui e você não precisa mais ter medo.
5. Abrace essa criança e sinta vocês se fundindo nesse abraço. Deixe que a gratidão tome conta do seu coração. Respire fundo e espreguice-se de forma honesta e prazerosa.

Experimente!!!

Pois, mais importante do que o método é você colocá-lo em prática.

Lembre-se sempre:

A dor é inevitável, o sofrimento é opcional! Você tem direito à dor.

