

Vida pela com Hábitos positivos

Mude seus hábitos

*"Somos o que repetidamente fazemos. A excelência, portanto, não é um feito, mas um hábito." Aristóteles.*

Na correria da vida atual, estamos realizando nossas tarefas diárias mecanicamente, sem fazer uma reflexão sobre o que estamos fazendo. A rotina é um processo de repetição contínua, isso leva a decadência do ser humano. Apesar de todas as conquistas em tecnologia não podemos perder a nossa essência existencial.

E o que é a essência? É o que existe em nós: a Consciência do Eu interior mais profundo. O ser imortal que, vive e viverá para sempre. Como diz o provérbio Aborígene *"Somos todos viajantes deste tempo, deste lugar. Estamos só de passagem. O nosso objetivo é observar, crescer e amar... E depois vamos para casa"*.

Então, se queremos melhorar nossa vida, a resposta é observar. Sair do piloto automático, acordar, está presente, a vida está acontecendo com naturalidade, independente das pessoas, ela (vida) está plena, serena não depende de nós. Pare um pouco e reflita: somos o que repetidamente fazemos.

Quando percebemos que existem vícios que está nos incomodando é hora de mudar. A mudança não é fácil, mais também não é impossível. É trocar atitudes que nos deixam mal quando fazemos o que não queremos fazer, por atitudes que nos deixam felizes. Isso acontece com troca de hábitos, que temos e fazemos repetidamente inconsciente, por outros conscientemente.

Devemos tomar o controle da nossa vida, ela é nossa e de mais ninguém. A mudança consiste em, deixar as velhas atitudes, e construir novas. É necessário fazer coisas boas, positivas, criar hábitos saudáveis e eliminar os hábitos ruins. Para conseguir isso, devemos elaborar uma rotina, e praticar repetidamente até o cérebro e o corpo entender e incorporar esses novos hábitos, saudáveis que nos fará crescer.

Fazendo isso, adquirimos hábitos melhores. Então, como fazer para alcançar esse resultado? Vamos dar um exemplo: temos o hábito de falar mal das

peessoas, e agora percebemos que isso é um vício ruim, que não é legal está emitindo energia negativa para as pessoas, além do quê nos prejudica também.

Vamos em frente, para mudar essa situação devemos dar um comando para nosso cérebro e estabelecer metas. Diga: hoje só vou falar bem das pessoas, no outro dia ao amanhecer, repita novamente, hoje só vou falar bem das pessoas, faça isso durante 21 dias consecutivos, no final desse período você terá um resultado satisfatório, pois haverá uma mudança de hábito.

Depois, podemos fazer uma lista (seja verdadeiro essa lista é só para você) de tudo que queremos eliminar de negativo em nossa vida, e vamos um a um eliminando-os. Caso enquanto estivermos fazendo o exercício, e mesmo assim cometermos alguns dos vícios que queremos eliminar, é o antigo hábito tentando reaparecer, não devemos nos preocupar e nem perder o controle, ficar bravo, brigar, gritar isso só vai ajuda-lo a reaparecer novamente, devemos sim, ficar em silêncio e retornar aos exercícios. A não resistência é uma força poderosa que desfaz toda a intenção de permanência da situação anterior.

Na busca de um mundo melhor, é urgente a transformação das pessoas quanto a mudanças de hábitos, para atingirmos um melhor estágio em nossa evolução, a receita é: observar, crescer e amar, para depois voltar para casa.

Um forte e grande abraço

Damião Maximino