

As dificuldades são para nosso crescimento

Apesar de todas as dificuldades nunca desista

Acredito que as dificuldades são necessárias, sem elas ainda estaríamos vivendo nas cavernas e não teríamos atingido o nível atual de evolução. A melhora da humanidade foi com muito sacrifício. Chegamos a esse avanço, onde estamos hoje, passando por várias dificuldades e na maioria das vezes até perigo de extinção da nossa espécie.

Somos hoje, o resultado do sucesso dos nossos antepassados. Todo o percurso foi com muito sacrifício e resistência às intempéries do tempo, do local e das circunstâncias que se apresentava. Vivíamos em um ambiente hostil, em um período onde, viver e sobreviver era um constante desafio, sofríamos ameaças por todos os lados. Sair das cavernas, e enfrentar a savana, foi um passo muito grande, caçar para se alimentar e se manter vivo era uma questão de sorte e muita perspicácia, a vida era extremamente perigosa e se manter vivo era o grande desafio.

Além de cuidar de si mesmo, ainda existia nossa cria, e como todos sabem, no reino animal, a nossa espécie é a mais frágil, necessita de muito cuidado para sobreviver, mesmo assim, vencemos esse desafio. Foram essas dificuldades que nos fizeram evoluir. Saímos da situação primitiva para o atual estágio evolutivo, onde hoje nos encontramos. Aqui estamos, para contar a nossa história, nada disso existiria se os nossos antepassados não fossem persistentes.

Você já imaginou o quão difícil foi para nossos antepassados, sobreviver nesse ambiente com tanta hostilidade? Hoje com toda essa facilidade, sem nenhum desses perigos, criamos perigos imaginários e dificultamos tanto a nossa vida. Quando surge o menor aborrecimento a menor contrariedade - às vezes coisas banais - desistimos de tudo e nos entregamos a situações de sofrimentos. Esses perigos imaginários, criados por nossas mentes, toma forma de doenças, como: a *depressão*, o *estresse* e a *ansiedade*.

A **depressão** já é uma constante na vida das pessoas, vivem o ontem. Esqueça o que passou. O passado não interessa mais, o que aconteceu não tem mais solução, já não existe mais. Descarregue esse peso e viva em paz.

Perdoe e agradeça, por mais que tenha sido difícil. A situação, com certeza foi útil para o nosso aprendizado, aprenda com ela e melhore sua vida. Isso se chama: crescimento. Crescer é evoluir com amor.

O **estresse** atualmente faz parte do cotidiano. O presente é o agora. Viva o hoje com toda sua plenitude, o tempo é o que é. Não tente aumentá-lo, você não vai conseguir, faça apenas o que tem que ser feito, nem mais, nem menos. Priorize as suas atividades para o dia e faça o seu melhor hoje. Não fique demasiadamente preocupado por não dar conta das atividades, re programe-as e faça no seu ritmo. O excesso de trabalho é prejudicial à saúde.

A **ansiedade** é a tentativa de viver o futuro, quando se está vivendo o presente. O amanhã não é o hoje. A cada dia sua preocupação, o que vai ou não acontecer amanhã não nos pertence. Viva o hoje com assertividade, ou seja, faça tudo com equilíbrio, com sensatez, o que existe é apenas o hoje, nem o ontem, nem o amanhã. Não crie dificuldades onde não existe. Viva naturalmente como deve ser a vida, como a natureza nos ensina há respeitar o tempo, na natureza tudo segue o ritmo normal.

Então, seja forte, tudo passa, como já foi dito pelo sábio ao rei. Quando o rei pede ao sábio, para que ele o oriente nas situações difíceis da vida, a resposta foi: Tudo passa... Quando estiver feliz a felicidade passará, e quando estiver triste a tristeza também passará. É sempre uma questão do tempo. Aliás, existe uma mensagem de **Santo Agostinho** que diz: "*Sejam os bons e os tempos serão bons. Os tempos somos nós, tal como somos assim será o tempo*".

Se o tempo somos nós devemos construir nosso tempo no presente, e realizar tudo que queremos fazer, dentro dessa limitação do tempo que nós temos no hoje, não no ontem que não existe mais, nem no amanhã que ainda não existe. Só assim, tempos melhores virão.