

## **Cultive a Paciência Diariamente**

Vivemos em um tempo onde estamos, todos apressados e sem paciência para os acontecimentos da vida. Perdemos a paciência com muita facilidade, a correria da vida da moderna, o estresse diário, o nervosismo, o trânsito congestionado entres outros fatores, deixa-nos agitados e muitas vezes não temos paciência para o trato com as pessoas. Na reportagem da *Revista Sempre Bem*, apresenta um texto: o exercício da paciência, que explica muito bem sobre essas situações, e como fazer para solucioná-las.

### **O Exercício da Paciência**

O líder budista **Dalai Lama**, acredita que cultivar a paciência é mais do que um exercício: é um desafio. Ele ensina que é preciso enxergar as pessoas que nos criam problemas como grandes mestres, pois elas nos dão a chance de praticar a nossa paciência.

#### **Exercício para se tornar mestre em paciência:**

- **Respire**
  - Respire lentamente, prestando atenção no seu ritmo de expiração e inspiração. Isso vai ajuda-lo a se manter calmo.
  
- **Caminhe**
  - Um bom truque para se acalmar é fazer uma caminhada. Não precisa ser longa, o objetivo é apenas tirar do centro de seus pensamentos o que está te incomodando.
  
- **Reflita**
  - Ao final do seu dia, sente-se em seu lugar preferido e pense sobre os acontecimentos. Reserve esse tempo para identificar o que te incomodou e pensar em como esses problemas podem ser revolidos.
  
- **Escute**
  - Não transforme uma conversa em discussão. Procure ouvir os argumentos das pessoas e falar os seus de forma calma. Antes de responder, considere tudo que a pessoa está dizendo.

- **Sorria**
  - Existem situações nas quais um sorriso não cabe, mas na maioria delas ele não vai prejudicar. Pratique no espelho, veja quanto tempo você é capaz de manter um sorriso.
  
- **Lembre**
  - Em momentos de estresse, escolha as suas lembranças favoritas e pense nelas. Voltar a uma época ou situação que nos fez feliz ajuda a restabelecer a calma.

**Fonte: Revista Sempre Bem - Ano 6 n° 22/2016**