

As Redes Neurais da Lamúria

Vou reproduzir um texto do **André Lima** Terapeuta em EFT (Emotional Freedom Techniques), no Brasil. O Texto é muito interessante e fala sobre a lamúria e reclamação.

O nosso cérebro registra e grava, em redes neurais, formas de pensar, sentir e se comportar. Essas redes são caminhos formados por conexões entre os neurônios. Quanto mais você repete uma forma de pensar, ou um comportamento, mais aquelas redes neurais se fortalecem as Redes Neurais da Lamúria.

É exatamente isso que acontece quando você reclama. Vira um hábito que fica impregnado nas suas redes neurais e você fica cada vez mais condicionado fisiologicamente a reclamar.

A lamúria provoca mal-estar. Se você prestar atenção vai perceber as emoções negativas surgindo. O seu corpo vai produzir essas emoções quimicamente e elas vão inundar a sua corrente sanguínea. A consequência disso é um aumento de toxinas, radicais livres, elevação do estresse, tensões no seu corpo e baixa na imunidade. A médio e longo prazo isso contribui pra gerar doenças físicas.

Essa impregnação fisiológica deixa as pessoas viciadas ou condicionadas a produzir essas sensações negativas. Apesar de provocar mal-estar, existe uma atração, uma compulsão em reclamar da vida, das pessoas, da política ou do governo. É algo tão normal que as pessoas se socializam através da lamúria. A forma mais comum de puxar assunto num lugar, numa fila, por exemplo, é reclamando de alguma coisa.

Em vários relacionamentos, se você determinasse uma regra onde seria proibido conversar coisas negativas e se queixar de algo, provavelmente de 80 a 90% do diálogo deixaria de existir e as pessoas ficariam sem assunto nenhum.

É importante cultivar o hábito de focar nas coisas positivas e reduzir ao máximo as lamúrias por que assim você enfraquece as redes neurais da

lamúria e fortalece redes de comportamentos e formas de pensar e sentir mais saudáveis.