

CRENÇAS – AS MINHAS VERDADES O QUE VOCÊ ACREDITA É O QUE CONTA

Imagine que você visitando o Jalapão (Brasil) pela primeira vez. Você tira do seu bolso um desenho que fez antes de ir. É um desenho de como você achava que seria a paisagem. Antes de olhar para a paisagem, coloca seus óculos escuros e segura seu desenho bem na sua frente para que possa ter uma melhor comparação do panorama.

Obviamente esse cenário é bem diferente do que desenhou e do que está vendo da paisagem. O que imaginou é bem diferente do que vê, ou seja, não faz sentido. Esta analogia é o que ocorre, inconscientemente, o tempo todo. Quanto mais rigidamente o indivíduo adere às suas expectativas, mais elas distorcem a sua visão de mundo. Dessa forma somente é **possível experimentar a vida como ela parece ser, e não como realmente é.**

Seria difícil uma existência sem opiniões sobre as **coisas**. Parece impossível observar algo sem julgamentos. Mesmo quando se olha para um belo pôr-do-sol, logo ocorre o pensamento “isto é espetacular”. Não há nada de errado com esse processo, mas se você encontra em cada nova experiência com um preconceito, cada uma delas também será distorcida.

Por exemplo, se ocorre um casamento que nada deu certo, é possível que se tome maior cautela com futuros relacionamentos. Não há nada errado nisso, já que precaução não é prejudicial. Se uma relação “ruim” fez com que, por exemplo, fosse formada no ex-marido uma opinião rígida sobre as mulheres tal como “todas as mulheres são desonestas”. As interações futuras com pessoas do sexo feminino provavelmente serão de forma excessivamente cautelosa. Na verdade, qualquer que seja a mulher, é possível que o indivíduo não consiga confiar nela. Através do **filtro dessa crença** somente é possível enxergar o que espera ver – e não mais o que realmente está lá.

O acúmulo de crenças é uma evolução mental natural e infelizmente não pode ser evitada. A rigidez de uma crença considerada como **verdade absoluta** é um aspecto desse processo que as pessoas vivenciam. No entanto, quando alguém tem uma mentalidade rígida, e a rigidez passa ser a **norma** não significa que isso seja saudável. Quando o pensamento torna-se muito rígido, a pessoa luta para evitar conflito com seu ponto de vista. E dependendo no que se acredita pode trazer muitos malefícios.

Este pequeno artigo mostra como as nossas crenças alteram a nossa realidade. Você acredita em Papai Noel? Se for adulto a resposta é não. Se for criança a resposta poder sim.

Algumas crenças negativas: “Tenho pavor só de pensar que posso ter câncer.” “Quando jogam um maço de dinheiro e um tijolo para cima, advinha em quem o tijolo cair?” “Eu sou pobre?” “Eu sou azarado?” Verifique como estas crenças negativas impactam a vida a pessoa que as tem.

Londrina (PR), 7 novembro de 2015

IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA EM BODYTALK PARA ESCLARECIMENTO.

As informações disponíveis no site www.bodytalklondrina.com.br possui caráter informativo e educativo.

Dr. Luiz Carlos Bertoni