

12 Passos



www.escolhaacalma.org.br



Recuperar rapidamente a autoconfiança

Uma grande fonte de progresso é rapidamente retornar à consciência correta e colocá-la em prática de imediato, sem pensar demais, sem demorar. Demorar é dar chance à contaminação por pensamentos negativos ou inúteis, novamente.

Me apercebo de todas as qualidades positivas que sinto dentro de mim, recorro de situações em que demonstrei quaisquer dessas qualidades... e pronto ... percebo-me novamente como um ser completo, à imagem e semelhança do Criador, e a minha autoconfiança se restabelece nesse instante. Escolha a Calma.

Fé

É com base na fé que consigo realizar os meus objetivos. Se quero que algo surja ou aconteça, preciso visualizar antes, acreditar na possibilidade, e aí fazer o que tem de ser feito. Por exemplo, quando um escultor pega um bloco de pedra para fazer uma escultura, ele já visualiza a escultura ... e, portanto, agora ele tira o que está sobrando, e sabe o que tem de tirar porque a estátua já existe dentro dele, na mente. E, assim, ele pode acreditar que é possível, e realiza seu objetivo.

A fé é, portanto, a base do sucesso. E nos deixa em calma, pois temos certezas e não dúvidas. A dúvida nos consome, deveria servir só como um indicador de onde preciso saber mais. E como ter fé? Com entendimento. Se sei quem sou, quem é o Criador, quais são as regras do jogo da vida, a minha história eterna, tenha uma referência sólida. Isso se chama espiritualidade.

Não vem para mim nenhuma situação maior que o poder interno que eu tenho. Cabe a mim pô-lo em prática. E ninguém existe por acaso. Todos temos um papel, único, cada um é especial e foi criado para brilhar. Escolha a Calma.

Manter-se seguro: problemas não existem

Problemas não existem. Quando uma situação nos desafia, ela é só uma situação. O que há é uma disputa entre o meu poder e o poder da situação. Se o meu poder é menor que o da situação, há um problema. Se o meu poder é maior que o da situação, não há um problema.

Fazendo uma analogia, se tenho apenas R\$ 50 e preciso pagar R\$ 1.000, tenho um problema. Mas se tivesse R\$ 100.000 e tivesse de pagar os mesmos R\$ 1.000, não haveria problema.

Situações ainda virão (fruto das minhas ações no passado). Então, o que preciso é aumentar o meu poder interno, através da consciência e prática de quem eu sou – um ser com todos os poderes internos, à imagem e semelhança do Criador. Escolha a calma.

Energia

O tanto que a minha energia baixa é o tanto de vida que desperdiço. Devo manter sempre a minha energia completa. No começo do dia e no final do dia, a prática da introspecção desperta e refaz a nossa energia.

Com momentos de introspecção durante o dia, reduzo ou refaço-me do desgaste, mantendo a minha energia num bom patamar. Somos seres de luz e poder. Temos de nos lembrar disso de novo e de novo. Escolha a Calma.

Tentar coisas novas

Faço coisas novas – ou de outro jeito. Se faço sempre a mesma coisa, ou do mesmo jeito, o resultado será sempre o mesmo. Se quero um resultado diferente, preciso fazer algo diferente – ou de outro jeito.

Como atualmente vivemos num mundo onde estamos produzindo ansiedade, conturbação e falta de calma, precisamos fazer algo diferente. O que eu produzo é o que eu recebo.

“Fazer algo diferente” significa agir de acordo com a minha essência – o meu eu verdadeiro de paz, amor, coragem, todas as virtudes. Escolha a calma.

Despreocupado

Sabemos que preocupação não resolve situações. Ocupação, sim. Devo me ocupar em gerar soluções, não em preocupações, ou seja, pré-ocupações. Gasto tempo e energia no “pré”, então eles vão faltar para a “ocupação” verdadeira, que é me concentrar nas soluções. Às vezes a solução é ficar em silêncio, às vezes é determinar o momento certo no futuro quando agir, às vezes é agir agora. Despreocupado, ajo como um soberano de mim mesmo: decido com clareza o que fazer, quando fazes, e faço.

A despreocupação vem de saber quem eu sou – um ser com todas as virtudes e poderes, embora hoje enfraquecidas-, quem é Deus (a Fonte para eu absorver poder e reacender à plenitude minhas virtudes e poderes), e o que é a vida – um jogo incrível que percebo como inteiramente benevolente, quando enxergo o todo e vejo o benefício de cada cena. Escolha a Calma.

Desenvolver autoconhecimento

Autoconhecimento real vai além da personalidade. A minha personalidade atual é provisória, posso muda-la tanto quanto quiser, na direção do meu verdadeiro. Autoconhecimento profundo é saber quem é o meu eu verdadeiro. Não uma identidade provisória, mas a identidade definitiva, original, que eu posso e devo recuperar. É o conhecimento do eu verdadeiro que nos dá rumo e estabilidade. A falta do autoconhecimento profundo nos deixa sem rumo e instáveis, ansiosos, O meu eu verdadeiro é um ser de paz. E também de felicidade, amor, coragem, determinação, etc. Escolha a Calma.



Palavras amáveis

Há três formas de colocarmos energia no universo: pensamentos, palavras e ações. A energia que colocamos no mundo volta para nós.

Palavras são importantes, são a expressão de quem somos. Usamos muito as palavras, então colocamos muita energia no mundo dessa forma. Que ela seja positiva, e não negativa. Queremos um mundo melhor para vivermos.

As palavras são as portadoras dos nossos pensamentos e sentimentos. Palavras amáveis são aquelas que vêm do coração, quando os pensamentos e as palavras são iguais. Sabemos que na comunicação a vibração é preponderante: se pensamos/sentimos algo diferente do que estamos dizendo, é isso que será captado preponderantemente, e não o significado literal das palavras que pronunciamos. Seremos nossos corações ... e as palavras serão sempre amáveis. Escolha a Calma.

Cuidar

A cultura de cuidado é essencial. Cuidar deriva de dar valor. Se dou valor cuido. Se dou valor aos outros, cuido dos outros. Se dou valor a mim mesmo, cuido de mim mesmo. Se dou valor à natureza, cuida da natureza.

Cuidar de mim capacita-me a cuidar dos outros, e da natureza. Se dou cuidado, recebo cuidado. A única maneira de receber é doar. Como uma plantação, primeiro doo a semente ou muda à terra; depois, recebo os frutos. Uma cultura de cuidado mantém a paz. Escolha a Calma.

Estar próximo

Sinto empatia pelos outros, pois são meus irmãos, quaisquer que sejam as circunstâncias e os comportamentos. Meu amor é incondicional, e, por outro lado, livre. Estar próximo não significa fundir-se. Cada um é um ser. Conectados uns aos outros pelo amor, sem dependência – o amor sustentável. Estou próximo do Criador e da criação. Sereno, amoroso. Escolha a Calma.

Compartilhar

O espírito de compartilhar traz-nos constantemente felicidade. Compartilhando, dou e recebo poder interno. Preciso escutar o outro, ao invés de simplesmente escutar as suas palavras, para captar o significado, evitando má interpretação e conflito.

Atualmente, com frequência nos esquecemos de compartilhar e ficamos numa postura egoísta, que não nos faz crescer. Ao compartilhar, descobrimos novos tesouros dentro de nós mesmos, e então podemos usá-los para o nosso benefício e benefício dos outros. Compartilhar é um grande prazer. Escolha a calma.

Atenção

Precisamos ficar atentos: aos nossos pensamentos, palavras e ações. Eles geram o meu mundo e a minha interação. Esta pode me trazer bênçãos ou retornos desconfortáveis. A atenção é destruída pela tensão. Devo permanecer atento mas sem culpas, sem ser influenciado negativamente por situações ou interações, sem atrações que me levem a diminuir e não a aumentar a minha energia interior. A atenção é possível na calma. Escolha a Calma.

Ajudo a transformar o mundo

Com certeza, a solução não é ir para uma caverna, e cuidar lá de purificar e fortalecer. O nosso caminho é o caminho da família, desfrutamos de perceber o nosso valor e o valor dos outros na interação. Também na interação com a matéria e a natureza. Então, devo me ocupar de mim, sem dúvida. A primeira coisa se quero ajudar alguém a fortalecer alguém é fortalecer a mim mesmo. Não consigo doar o que não tenho, o primeiro dever do altruísta é cuidar de si mesmo. Porém, não devo ficar preso “ao meu umbigo”. Ao mesmo tempo em que cuido de mim, tenho uma visão altruísta e global, ilimitada: ajudo o pequeno grupo ao meu redor, e também o grupo ilimitado da minha família global. Além das ações concretas que possa fazer, tenho bons votos e sentimentos puros por todos ao redor do mundo, e envio continuamente esses bons votos e sentimentos puros na forma de vibrações, sentindo um amor autêntico. Se não faço isso, estou na “contramão”. Escolha a Calma.

Amor por Deus

Deus, o ser absolutamente altruísta ... Como não O amaríamos?

Precisamos saber quem é Deus, com precisão. Verificar nossos conceitos sobre Ele para saber se todos fazem sentido. A partir daí, devemos nos relacionar com Ele. É nosso Pai, Professor, Guia, Amigo Verdadeiro, etc. Quanto mais nos relacionamos com Ele, mais o nosso amor aumenta – o nosso amor por Ele, mas, automaticamente, o nosso amor por todos, uma vez que Ele é o Criador de todos; se amo o Criador, amo a Criação.

Deus quer o nosso amor para que nós nos beneficiemos. Quanto maior o amor por Ele, maior a sintonia, e assim mais poder absorvemos na conexão com Ele.

Deus é a Fonte de todas as virtudes e todos os poderes. Recarregamos as virtudes e poderes através da lembrança Dele – lembrança precisa e com relacionamento.

Escolha a Calma.



Fico com a verdade

A verdade prova-se por si mesma. Em algum momento ela irá revelar-se. Assim, não tenho que me defender, tentando provar a verdade. Basta que a mencione com clareza, e deixe ela mesma fazer o restante do trabalho.

Outra razão para ficar na defensiva é estar-se sentindo fraco em alguma coisa, e procurar desculpas para não admitir algum erro. Podemos usar essa energia para corrigir o erro, ou a fraqueza. Todos nós cometemos algum erro, naturalmente, não há por que ter constrangimento de ter cometido algum. Sou um ser com todas as virtudes e poderes dentro de mim, e se decido que agora vou me empenhar para colocá-los todos na forma prática, reativando todo o meu potencial, mostro todo o meu valor e posso ser forte para naturalmente admitir um erro sem constrangimento. Sou fraco se permaneço nas desculpas. Escolha a Calma.

Bons votos e sentimentos puros

Bons votos e sentimentos puros por todos são essenciais e naturais. Decorrem de saber e praticar quem sou verdadeiramente e quem os outros são: seres com todas as virtudes e poderes internos, à imagem e semelhança do Criador.

Nessa consciência, tenho bons votos e sentimentos puros continuamente por todos, sem esforço. Não misturo o comportamento com a pessoa. Pode ser que o comportamento da pessoa não esteja sendo bom. Porém, sei que dentro da pessoa existe um “eu verdadeiro” que é bom e completo, que eu quero ajudar a fazer emergir. Faço distinção entre o comportamento e a pessoa, e não “fulmino” os dois juntos, misturando-os.

O comportamento posso querer que cesse. Eu o vejo, mas para saber como agir e ajudar. Mas o meu foco vai para a essência da pessoa. Era como se eu dissesse: você é uma pessoa fantástica, com um potencial completo, não se desperdice!

Os meus bons votos e sentimentos puros permitem-me manter o meu bem estar, felicidade e calma, e deixar o caminho aberto ao outro e passar-lhe poder, para que avance no seu processo de fazer emergir seu “eu verdadeiro”. Assim, faço a minha parte para a reconstrução da calma no mundo em que vivemos. Escolha a calma.

Aprender com os erros

Aprender com os erros é essencial. Não estamos atualmente no nosso estado completo, então cometemos erros. Devemos manter o equilíbrio entre não sentir culpa e ser responsável, ou seja, praticar as duas coisas ao mesmo tempo. Não há sentido em sentir culpa pelo que passou, pois hoje é natural que cometamos erros, por não estarmos no nosso estado completo; e porque o retorno que for justo virá para nós inevitavelmente, pela lei da ação e reação (ou lei do karma), então não precisamos carregá-lo duas vezes, nos sentindo culpados e recebendo o retorno.

Por responsabilidade e sabedoria, o que devemos é não repetir o mesmo erro. As situações servem para nos trazer aprendizado, unicamente. Devemos sempre estar atentos para o presente que cada situação nos está trazendo, ou seja, que aprendizado nos oferece. Escolha a calma.

Dar amor a quem erra/ misericórdia

Misericórdia é um sentimento natural que mantenho em relação a todos, quando estou centrado no meu eu verdadeiro. A misericórdia inclui a compreensão do momento do outro, levando à empatia, com bons votos e vibrações de poder para que o outro se transforme. A partir da empatia, surge a gentileza, que me permite lidar com o outro, meu irmão, com bons modos e acolhimento, sempre.

A palavra misericórdia é composta de duas partes: “miseri”, referindo-se às “misérias”, ou seja, as fraquezas que cada um de nós está tendo; e “córdia”, referindo-se ao coração, aos sentimentos positivos de amor, compaixão, etc. Ou seja, misericórdia é manter bons sentimentos e vibrações poderosas, solidariedade quando constatamos fraquezas nos outros. A misericórdia é um bálsamo para nós mesmos. Escolha a Calma.

Compreensão

Todos somos seres completos, em potencial, um potencial indestrutível; e todos nos desgastamos ao longo de tantas, tantas e tantas ações que fizemos.

Compreensão é enxergar essas duas coisas, ao mesmo tempo. Dessa forma, podemos acolher o momento do outro – e o nosso – e acreditar no outro – e em nós.

Só a compreensão faz sentido, a incompreensão não faz sentido. A compreensão traz-nos a calma. Escolha a Calma.

Perdoar-me

Para perdoar, não temos que batalhar para esquecer algo. Devemos, isso sim, lembrar claramente, retirando os ensinamentos que a situação veio nos oferecer. Uma vez extraídos os ensinamentos, a situação se apaga, desaparece, e nós perdoamos naturalmente, a nós mesmos ou aos outros. Perdoar a nós mesmos é muito importante, e sem perdoarmos a nós mesmos não conseguimos perdoar os outros. Seja gentil com você. Responsável, mas sem culpa. Compreenda o momento que você viveu. Agora, você vai mudar. Ame-se. Escolha a Calma.

Manter leveza

O que é leve se eleva. O que é pesado é difícil de levantar.

Ser leve é deixar as cargas irem embora. Às vezes, compartilhar um problema com outros é a maneira mais fácil de aliviar os meus ombros. Irei sentir leveza, o que me ajudará a achar as soluções.

Ser leve é considerar os problemas como sendo um jogo. Nunca deixo o problema tomar conta de mim, eu sou o mestre. Ser leve não implica em não ser profundo. A profundidade deve conduzir à leveza. Ser leve é um jeito de ser, e a minha face e as minhas maneiras passam leveza aos outros, criando uma atmosfera de doce fragrância. Escolha a Calma.

Deixar passar

Uma importante pergunta no mundo de hoje é: o que me interessa? Há muitas coisas que não me interessam, ou não têm essa importância toda, se estou focado no meu eu verdadeiro – ou seja, se percebo que vivo para sentir (as minhas qualidades inatas, com paz, felicidade, determinação, amor, coragem, paciência, etc.) e para avançar rumo a colocar para fora o meu eu verdadeiro por completo. Um mundo bom de se viver – um mundo novo – precisa ser criado agora. Se mantenho essas referências sadias, posso facilmente deixar passar muitas coisas que me prendiam – e que não tinham importância real.

O que me interessa? Quanto me interessa? Devo sempre me perguntar.

Escolha a Calma.



Aprecio a diversidade

A diversidade é a base da vida e de sua beleza. Todos temos todas as qualidades, mas cada um de nós exprime com mais naturalidade um conjunto de qualidades e nuances e de talentos que é só seu. Cada um é único, cada um é especial. Todos fazemos parte da peça da vida, cada um com o seu papel, único; e se alguém estivesse faltando a peça não estaria completa. Diversidade é vida e beleza.

Cada um contribui com seus talentos. E sempre haverá pessoas que naturalmente são mais amorosas, mas todos temos amor dentro de nós; sempre haverá pessoas que naturalmente são mais determinadas, mas todos temos determinação dentro de nós, e assim para todas as qualidades. Isso permite a excelência da vida, e a complementaridade.

Sim, atualmente nossas qualidades estão misturadas: as positivas, que são inatas, estão misturadas com negatividades, que são adquiridas durante as ações. Por exemplo, misturamos amor com expectativas, quando o nosso amor natural é o incondicional; misturamos determinação com raiva, quando naturalmente somos pacíficos mesmo quando precisemos ser determinados, etc. Precisamos purificar nossas qualidades e compreender que o outro, também. Quando purificadas, as qualidades tornam-se complementares, não há nenhuma que destrói as outras.

Enquanto nós e os outros estramos nesse processo, podemos apreciar o tanto de positivo que ainda é colocada na prática, e, principalmente, o quanto cada um de nós será puro no futuro, pois esse é o nosso estado inato. Somos atraídos por ele, por ser o nosso natural, e é o tempo agora de o resgatarmos, com a ajuda da Fonte de poder. As pessoas estão despertando para essa consciência. Vamos desfrutando da jornada, e assim o destino, muito bonito, virá. Escolha a calma.

Receptivo à sabedoria

Sabedoria é saber viver. Nós fomos perdendo a nossa sabedoria, ao longo de tantas e tantas e tantas ações no mundo físico, nas quais temos a oportunidade de desfrutar mas também nos desgastamos. É assim no mundo físico: há a entropia, um desgaste gradativo inevitável, nos objetos, na matéria, e isso também aconteceu conosco, espiritualmente. E perdemos a nossa sabedoria, ficando sem referências sólidas para fazer escolhas na vida. É hora agora de recuperá-la. Assim como uma casa velha precisa ser reformada, ou construída uma nova, nosso ser interior precisa agora ser reenergizado, e, a partir daí, a matéria, o mundo físico, transformado novamente num lugar bom de se viver. Em harmonia, as pessoas entre si e a matéria com as pessoas. Escolha a Calma.

Autorrespeito e respeito, nessa ordem

Não há como ter uma vida com brilho sem autorrespeito. E não consigo respeitar ninguém ou nada se não me respeito. Então, para meu benefício e benefício dos outros, preciso ter autorrespeito. A partir do autorrespeito eu dou respeito, e, então, recebo respeito.

Autorrespeito é um estado natural: por dentro eu sou bom. Escolha a Calma.

Cuidar dos meus direitos

Um ser de calma é um ser ativo, não passivo. Se não cuido dos meus direitos não mantenho a minha autoestima, e em algum momento perderei a calma. Sou assertivo, cuido dos meus direitos, porém não perco a calma. A calma é um dos meus direitos. Escolha a Calma.

Cordialidade

Concordando ou discordando, deve ser cordial. Todos somos tocados pela cordialidade de quem interage conosco. Ser cordial é o nosso estado natural, e nos capacita a construir pontes e não barreiras. Escolha a Calma.

Respeitar os direitos dos outros

Não respeitar os direitos dos outros não pode dar certo. Todos nascemos para brilhar, ninguém está no mundo por acaso ou sem papel. Todos são importantes, a peça não fica completa se falta algum ator.

A minha capacidade de respeitar os outros é proporcional a quanto eu me respeito. Para respeitarmos os outros, precisamos desenvolver o autorrespeito. Escolha a Calma.

Aberto às necessidades dos outros

Somos todos irmãos, filhos do mesmo Pai. Compaixão, solidariedade, misericórdia são, então, atitudes naturais. Sinto-me, então, valioso e recebo bênçãos de outros.

As bênçãos que recebo funcionam como um elevador para a minha ascensão. Meu estado interno fica cada vez melhor, mais poderoso. Torno-me um autossoberano com a ajuda dessas bênçãos. Agora sou dono constante de meus pensamentos e sentimentos. Escolha a Calma.



Igualdade de valor; papéis diferentes

Somos todos iguais: cada um de nós tem um papel no mundo, único, ninguém veio por acaso. Se alguém não existisse, a peça da vida teria um “buraco”, como uma peça faltando um ator. Seria incompleta. Então, somos todos valiosos, merecemos todos o mesmo respeito e as mesmas oportunidades.

O que fazemos com as oportunidades é nossa responsabilidade e, assim, os resultados serão de acordo. Por outro lado, se desperdiço uma oportunidade, posso criar ou aproveitar outra, se aprendi do passado.

Igualdade no merecimento de respeito e de oportunidades não impede que haja papéis diferentes, com necessidade de disciplina, a qual, entretanto, deve ser amorosa e gentil, embora determinada tanto quanto necessário. Escolha a Calma.

Admitir seus erros

Se não vemos com clareza o que está errado, não podemos corrigir. Se fico numa postura egocêntrica, as emoções me impedem de ver o que há para ser corrigido. Arrogância é força ou fraqueza? É fraqueza. Ninguém forte internamente teria qualquer impulso para ser arrogante. Arrogância é um disfarce: como me sinto fraco, não quero que os outros percebam, e então ponho uma máscara de “poderoso” para os outros não se aproximarem.

Não preciso disso. Dentro de mim há todas as virtudes e poderes. Concentro-me neles uso-os e elimino as minhas fraquezas.

Por outro lado, não fico focado nos erros, nas fraquezas. Vejo-os com clareza, acolho sua existência, mantenho a serenidade, e aí foco-me na positividade, ou seja, na solução. Ganho tempo e energia, em lugar de desperdiçá-los, e uso esse tempo e energia para colocar a solução em prática. Escolha a Calma.

Reconhecer o meu valor

Tenho valor, com certeza.

Não reconhecer o meu valor é o caminho seguro para não reconhecer o valor dos outros. Fico “pra baixo” e arrumo confusão com os outros.

Na verdade, sou um ser de luz e poder. Esse é o meu eu verdadeiro. Sou à imagem e semelhança do Criador.

Trazendo isso à minha consciência, percebo o meu valor. Fico “pra cima” e fica fácil para mim reconhecer o valor dos outros. Ajudo todos a crescerem, simplesmente pela minha visão sobre eles. Posso usar palavras que elevam e ações que beneficiam. Recebo bênçãos de todos. Fico seguro. Escolha a Calma.

Reconhecer o valor dos outros

Humildade é uma virtude que reside em mim. Então, é natural para mim reconhecer o valor dos outros, e eu me sinto bem apenas se faço isso. Para reconhecer o valor dos outros, é necessário olhá-los no seu eu verdadeiro – aquele ser cheio de possibilidades, com todas as virtudes e poderes dentro de si – se eles estiverem fazendo algo que não aprecio. Separo o comportamento, algo provisório, da essência da pessoa, que é definitiva. Dessa forma, posso reconhecer o valor de todos. Escolha a Calma.

Desfazer-se do preconceito

Julgar é correto no sentido de avaliar: tenho de sentir o pulso do outro ao interagir ou pretender interagir com ele ou ela, avaliar as soluções possíveis para uma situação para escolher a melhor, etc.

Pré-julgar, não. Se identifico as pessoas por rótulos, estou errando múltiplamente: oPode ser que o meu julgamento esteja equivocado, sujeito a emoções que me distorcem a visão do outro.

oPode ser que o outro tenha mudado. Cada um de nós é muito mais que um rótulo, todos temos o potencial de sermos na prática seres completos, sem negatividades, e isso vai acontecer, a transformação acontecerá durante um período, pode ser que já tenha começado.

oEstou construindo, ou reforçando, barreiras, em vez de pontes.

oEstou criando mal estar para mim e dificultando o caminho de transformação do outro (mesmo pela simples vibração do pensamento)

Tendo todo o direito de ser precavido, mas não preconceituoso. Sem preconceitos, sinto-me melhor, beneficio-me e beneficio o mundo. Escolha a Calma.

Gratidão

Um ser grandioso é grato: grato por existir, grato por os outros existirem, grato por cada coisa que existe, por cada cena da vida que acontece, por cada coisa que recebe; grato a Deus, aos outros e à natureza. Gratidão é grandeza. Só alguém forte pode ser autenticamente grato. Escolha a Calma.

Querer impressionar

Quem manda na minha vida? Devo ser eu, através do meu eu verdadeiro.

O tempo que dedicaria a impressionar outros, posso dedicar a me recarregar.

Se sinto impulso de impressionar outros, não estou totalmente preenchido. Tento compensar esse vazio por meio de algo externo – no caso, o louvor de outros. Mas nada externo pode completar o interno. Pode ter um efeito, mas temporário, e fico cada vez mais dependente.

Preciso é ver o valor intrínseco que tenho. Acender a minha autoestima, que é natural se me lembro de quem sou - um ser de luz e poder, à imagem e semelhança do Criador. Escolha a Calma.



Aberto à mudança

Devemos estar sempre abertos ao aprendizado e à mudança, se queremos nos capacitar para viver uma felicidade e calma estáveis. Mesmo os nossos “inimigos” são nossos amigos: no comportamento deles podemos certamente descobrir indicações importantes de onde devemos mudar. Todas as situações nos trazem um presente: o aprendizado. É o único papel delas. Se vemos assim, transformamos sempre o negativo em positivo, acumulando sabedoria. Escolha a calma.

Aberto às opiniões

Meus “inimigos” são meus melhores amigos. Eles me trazem sempre algo importante em que refletir. Se algo mexe comigo, é que encontrou alguma ressonância dentro de mim. Se não, sentiria apenas misericórdia (empatia e bons votos), compaixão. É um excelente indicador para me transformar. Como uma dor de dente, está me sinalizando que preciso cuidar dos dentes.

Uma vez aberto às opiniões, devo separar o que faz sentido e o que não faz sentido, sem deixar que emoções negativas interfiram. Uso o que faz sentido para me transformar, convertendo assim o negativo em positivo. Escolha a Calma.

Procurar novas formas de fazer

Como fazemos as coisas é ainda mais importante – muito mais – do que o que fazemos. Devo fazer as coisas de maneiras que façam desabrochar minhas qualidades e poderes inatos. Se isso não está acontecendo, ou poderia acontecer mais, devo desenvolver novas formas de fazer. Escolha a calma.

Conseguir ajustar-se ao inesperado

Atualmente a nossa vida é cheia de surpresas. Situações vêm que não podemos prever – embora as tenhamos determinando pelas nossas ações passadas. Tenho de ser flexível para adotar a estratégia certa de acordo com a situação que vem, para superá-la. Posso ir além de simplesmente superá-la, e aproveitá-la como oportunidade para dar um salto à frente. Se desenvolvemos a capacidade de nos ajustarmos ao inesperado, mantemos a nossa calma. Se não, passamos por irritação e raiva. Escolha a Calma.

Desfazer-se dos maus hábitos

Desenvolvemos maus hábitos pela ignorância em relação a nós mesmos (não saber quem sou eu verdadeiramente, quem é o meu eu verdadeiro), a Deus (ter percepções sobre ele que não fazem sentido), às “regras do jogo” da vida (as leis eternas, benevolentes) e a como se passa minha existência eterna.

Continuamos com eles à medida que permanecemos na ignorância.

Desfazemos os maus hábitos à medida que desenvolvemos o autoconhecimento profundo e o assimilamos na nossa natureza. Se sabemos quem é o nosso eu verdadeiro e praticamos isso não temos maus hábitos: um sou um ser de luz, de paz. Escolha a Calma.

Atento aos sentimentos dos outros

Por descuido, podemos atingir outros em seus sentimentos, muitas vezes deixando marcas que levam muito tempo para se apagar. Precisamos ficar atentos e sentir o pulso.

Estamos sempre do lado das soluções: há hora de falar e de calar; há maneiras e maneiras de falar. Sejam verdadeiros e amorosos, ao mesmo tempo. Escolha a Calma.

Determinação, em vez de teimosia

Determinação é essencial, mas é diferente de teimosia.

Na determinação, checo o andamento e estou aberto a corrigir a rota. Na teimosia, mantenho a rota cegamente ... e ela pode levar a um muro, ou um abismo.

Para usar a determinação, e não a teimosia, preciso livrar-me de emoções negativas, que me seguram. Ficando sereno, estou livre, posso ser determinado. Escolha a Calma.



Agir, em lugar de reagir

Existe o agir e o reagir. Reagir é agir igual, ou seja, de acordo com um padrão fixo. Por exemplo, se desenvolvi um traço de personalidade de raiva, “sou nervoso”. Respondo às situações habitualmente assim, automaticamente. Se desenvolvi um traço de personalidade de medo, respondo habitualmente às situações com medo, etc.

Na verdade, quando reajo, não estou fazendo escolhas. Existe um traço de personalidade que manda em mim, dá-me uma ordem – sem se interessar pelo que vai acontecer comigo depois! – e eu cumpro. E depois tenho as consequências.

A cada situação, preciso entrar por um instante que seja dentro de mim, encontrar o meu verdadeiro, sentir o pulso do outro, se outra pessoa está envolvida na situação, e agora escolher. A partir daí, agir.

O meu eu autêntico é pacífico, amoroso, determinado, etc. Com certeza, a ação, ao contrário da reação, vai ser positiva para mim, para os outros e para a natureza. Vai gerar cooperação – ou deixar o caminho aberto para ela. Escolha a Calma.

Tolerância

Tolerância não é “engolir sapo”, mas manter bons sentimentos em qualquer circunstância. Sentimentos ruins drenam a minha energia e fecham o caminho de progresso à pessoa por quem estou tendo maus sentimentos. Bons sentimentos preservam a minha energia em nível elevado, e “empurram” a outra pessoa na direção do seu eu autêntico, que é necessariamente bom.

Por exemplo, se tenho uma responsabilidade profissional, preciso assegurar que as coisas sejam bem feitas na tarefa que me coube supervisionar. Num caso extremo, posso até precisar descontinuar a participação de alguém na equipe. Mas posso fazê-lo de duas maneiras: com raiva ou mantendo bons sentimentos. No primeiro caso, estou confundindo a pessoa com o comportamento, e crio um rótulo, como “ele é incompetente, ou desonesto, etc.”. Sinto-me muito mal e desenergizado, e a outra pessoa, se “é”... não tem o que fazer. “É” significa um estado permanente.

No segundo caso, sinto-me muito bem e preservo a minha energia. Não concordo com o comportamento, mas sei que a pessoa – simplesmente por ser uma pessoa – carrega dentro dela o potencial completo para viver com brilho. Posso dizer a ela: “Olha, você tem toda a condição de viver com brilho, nós somos pessoas completas internamente, você está se desperdiçando!” E com isso eu “empurro” a pessoa, meu irmão, na direção do seu eu verdadeiro. Se não agora, em algum momento ... a sementinha foi semeada! Tolerância é um estado natural contínuo de conviver, somos irmãos entre nós e amigos da natureza.

Tolero realmente quando não percebo que estou tolerando. É a minha natureza. Fomos todos criados para brilhar. Somos uma grande família. Escolha a Calma.

Vejo os outros cheios de possibilidades

Ver os outros cheios de possibilidades deriva da consciência de que cada um de nós é um ser equipado com tudo que precisa para uma vida brilhante: as virtudes e poderes estão dentro de cada um.

Ajudo todos a fazerem desabrochar esse ser tão cheio de possibilidades que existe em cada um e ficarem calmos. Escolha a Calma!

Ver-me cheio de possibilidades

Não me ver cheio de possibilidades é negar o meu eu verdadeiro.

Eu sou um ser equipado com tudo que preciso para ter uma vida brilhante: as virtudes e poderes estão dentro de mim.

Preciso me concentrar em fazer desabrochar esse ser tão cheio de possibilidades. Escolha a Calma.

Sinto-me uma alma poderosa

Sentir-se uma alma poderosa vem de reconhecer a sua verdadeira identidade. A identidade profunda, eterna. Sou um ser metafísico – uma alma – comandando o corpo físico, como um instrumento para as minhas ações.

Tenho dentro de mim todas as virtudes e poderes, que posso fazer emergir tanto quanto eu quiser.

Ter a consciência de ser uma alma poderosa abre-me todos os caminhos. E me oferece uma grande escada, pela qual posso subir, muitos, muitos degraus, rumo à minha elevação e estabilidade. O eu verdadeiro de cada um de nós é uma alma poderosa. É uma questão de consciência. Escolha a Calma.

Desfazer-se de ficar na defensiva

Não tenho por que me sentir acuado. Meu eu verdadeiro vem equipado para viver a vida com brilho, basta desabrochar esse eu verdadeiro. Tenho direitos, como todos.

Por outro lado, tenho coragem e honestidade para reconhecer meus erros. É natural errar, atualmente. O que não é bom é persistir no erro. Não tenho constrangimento, e tenho determinação para mudar. Escolha a Calma.

Não tomo nada de forma pessoal

Não sou afetado. Os meus opositores são os meus melhores amigos: de algum modo eles me fazem consciente dos aspectos em que devo mudar. E assim todas as situações. Mudando, serei crescentemente feliz e estavelmente calmo.

Purificando ao que dizem de mim, ou seja, separando a raiva, e as demais negatividades, sobra o que me interessa: a dica para a minha transformação. Em relação às negatividades devo ser um “teflon”: nada gruda. Em relação às dicas, uma esponja: absorvo tudo.

Escolha a Calma.

Vejo cada um como especial

Todos estamos no mundo com um papel e especialidades que são só nossos. Se algum de nós não existisse, haveria um “buraco” na peça da vida, ela não focaria completa.

O conjunto de especialidades de cada um é único. Cada um é especial.

Escolha a Calma.

Mantenha-se estável e conquiste a calma

1. Transforme o ruim em bom

Toda a dificuldade ou situação incômoda traz uma oportunidade de aprendizado. Mantenha o foco nessa oportunidade.

2. Fixe o seu estágio e deixe as situações girarem

O meu sentimento é que deve ficar fixo. Afinal, é o meu sentimento. Deixe que sejam as situações que giram à sua volta, e não o contrário.

3. Comece tudo no “agora”

Esqueça o passado que o prende. Cada coisa começa agora, e não no passado. Também não começa no futuro, mantenha-se no presente e desenhe o futuro.

4. Seja um mestre em cada ação

Sempre coloque pensamentos elevados em prática.

5. Nada negativo

Toda a flutuação vem de ouvir, pensar, falar ou fazer algo negativo. Evite todo o negativo e não flutuará.

6. Mantenha-se preenchido e não flutuará

Permanentemente, cuide da sua autoestima. Pergunte-se: quem sou eu? Lembre-se que é um ser à imagem e semelhança do Criador, com todas as virtudes e poderes dentro de você.

7. Aproveite as dificuldades para um grande salto à frente

Use os desafios para fortalecer-se e para dar um grande impulso para a frente. Escolha a Calma.



Sem queixas

Mantendo a minha energia

As queixas fazem a minha energia vaziar, sem que resolvam ou mesmo ajudem a minha situação ou a de outros. Em lugar de queixar-me deveria lembrar-me que o poder está dentro de mim, e deveria concentrar-me no meu interior para localizá-lo e usá-lo. A posição de vítima, por mais justa que me pareça, só me enfraquece. E, na verdade, os retornos que vêm para mim são frutos dos meus atos no passado ... e vêm para mim exclusivamente para me trazerem a oportunidade de aprendizado. Escolha a Calma.

Ver o todo

Você já teve a experiência de reagir no meio de uma frase de alguém, e depois ter tido de pedir desculpas, porque não era o que você tinha entendido?

Temos sempre de ter a visão do todo, em nossos relacionamentos.

Também no relacionamento comigo mesmo. Se olho apenas uma pequena parte, ou muito rasteiro, pode ser que não veja caminho para avançar, ou não veja o melhor caminho ... posso até pegar um caminho perigoso. Imagine-se um mapa com muito “zoom”, muito perto. E agora diminua o “zoom”, afaste-se um pouco. Agora você consegue escolher o seu caminho.

Na vida é assim também: se estou perto demais (por exemplo, uma folha escrita encostada no meu rosto), não tenho uma percepção suficiente; se estou longe demais (por exemplo, se coloca a folha muito longe dos meus olhos), não enxergo. Temos de manter a distância ideal em relação às situações – nem apego, nem rejeição – e ver o todo claramente. Escolha a Calma.

Bons modos

A fala, o caminhar, como me sento, como, etc., tudo revela o meu presente estado de consciência sobre quem eu sou. À medida que aprofundo a consciência correta sobre o meu eu verdadeiro – um ser com todas as virtudes e poderes internos, à imagem e semelhança do Criador – meus modos na ação e na interação passam a ser de maior realza, de uma forma natural e contínua, relacionando-me com gentileza (sem prejuízo da assertividade) comigo, com os outros, e com a matéria. Escolha a Calma.

Aceitação

Aceitar é acolher. Não ter maus sentimentos por alguma coisa que esteja acontecendo. Não se rebelar, sem que se tenha de ser passivo. Ativo, mas jovial, contente.

Aceitamos se sabemos que, numa perspectiva maior, tudo é bom. Todas as situações que vêm são as que deveriam vir, pois são as necessárias para o meu aprendizado. E são as que eu determinei, pelas ações que desempenhei, no passado. Numa estrada para chegarmos a uma cidade que fica alto na serra, passamos por retas e curvas.

Quando estamos numa curva apertada, podemos sentir-nos desconfortáveis, porém, se trago à minha consciência que sem a curva não haveria como chegar ao meu destino, fico calmo e aceito, acolho.

A aceitação sem passividade mantém-me em calma e com ânimo. Escolha a Calma.

Manter metas firmes

Se quero chegar a algum lugar, devendo saber claramente onde é, e manter a decisão de chegar. Não abandono a rota porque agora o caminho é menos suave. Se escolhi bem a meta, vale a pena chegar, e eu relembro a mim mesmo que decidi.

Se não fico firme nas minhas metas, diminuo a minha autoestima, e a minha energia baixa. Se mantenho as minhas metas, sinto-me valioso e progrido. E comemoro no fim a grande vitória. Escolha a Calma.



Vejo as situações com leveza

Considerar os “problemas” como um jogo permite nos movermos com leveza. São oportunidades de treino, para ficarmos mais fortes. Quando um atleta quer pular mais alto, ao longo dos treinos ele vai subindo a altura da barra para saltar. É um esforço, mas é um prazer. E assim ele pode desfrutar a felicidade de cada vez perceber melhor o seu valor. Escolha a Calma.

Espalho positividade

A minha natureza é positiva, é por isso que me sinto bem quando permaneço no positivo. A negatividade é algo estranho ao meu ser verdadeiro, por isso me deixa mal. No positivo, realizo-me. No negativo, não.

Gosto de estar imerso numa atmosfera positiva, então devo ajudar a criá-la. Espalhar positividade é o meu natural e minha melhor opção. Devo espalhar positividade incondicionalmente. A positividade protege, previne problemas e beneficia os outros, provocando leveza, paz e felicidade. O retorno que recebo é da mesma natureza – o que planto, colho. Escolha a Calma.

Sou capaz de rir da vida

Uma das nossas qualidades inatas, imprescindível, é o equilíbrio. Equilíbrio é usar duas qualidades positivas que se sustentam uma à outra, ao mesmo tempo, e fazendo-as crescer ilimitadamente, porém juntas.

A responsabilidade pode ser equilibrada com a jovialidade, o bom humor. Se sou só responsável, fico muito pesado, com muita cobrança e autocobrança, e a vida fica tão dura para mim que em algum momento nem mesmo consigo sustentar o meu comportamento responsável. Se fosse apenas jovial, não honraria meus compromissos, não preencheria o desempenho do meu papel, e não haveria como manter a minha jovialidade.

O equilíbrio é a solução. Sou responsável, mas também acho graça nas situações que ocorrem, nas quais esteja envolvido de alguma forma. Consigo “rir da vida”, como se diz. Escolha a Calma.

Tudo passa

Já passamos por tantas situações que de alguma forma, em algum momento, passaram. Todas passarão, e eu posso aproveitá-las para crescer agora.

Sinto um enorme potencial dentro de mim – todas as virtudes e poderes, de um ser à imagem e semelhança de seu Criador – que irá realizar-se com certeza.

Se mantenho a visão real, a de que todas as situações passam, posso concentrar-me nas soluções, e fazer as situações passarem no menor espaço de tempo possível. Escolha a Calma.

Pelo humor reencontro a alegria

Sou responsável, mas não sisudo. Deus não fica preocupado. Sou à sua imagem e semelhança, também não me deixo inundar e dominar pelas preocupações. Rio com gentileza, sorrio. Sei quem eu sou e conheço o meu potencial: o de ser na prática um ser completo, com todas as qualidades afloradas para levar uma vida de desfrute e valor. Reencontro-me com a alegria, através do bom humor, e dou alegria aos outros, recebendo como retorno mais alegria, mesmo sem ter pedido. Escolha a Calma.

Manter bom humor

Do contentamento, deriva o bom humor. O bom humor nos deixa leves, comunicativos e merecedores das bênçãos de todos.

O bom humor nos permite sermos responsáveis e transparentes. Sem bom humor, a minha responsabilidade torna-se um peso, e não se sustenta. A minha transparência torna-se agressiva, e também não se sustenta.

Para sermos permanentemente contentes, precisamos permanecer como observadores amorosos e desapegados. Vejo tudo e todos com amor, e não me afeto. Vejo em cada situação o presente que ela me traz, na forma de aprendizado e oportunidade. Em cada um, o potencial que cada um dos meus irmãos tem de se tornar um ser brilhante e completo.

Com bom humor permanecemos leves e serenos. Escolha a Calma.



Compreendo o momento do outro

Essa é a verdadeira misericórdia. Todos sofremos desgaste, então podemos compreender o desgaste dos outros. Compreendo e dou tolerância e poder. Pode ser falando ou agindo, ou apenas doando boas vibrações positivas, com base nos meus bons votos e sentimentos puros autênticos. Escolha a Calma.

Reconforto o coração dos outros

Em função de ações passadas, situações vêm para nós que nos empurram para a tristeza. Se me entrego à tristeza, sofro e nem tenho condições de me transformar e de pensar positivo. Não é esse o mundo que queremos. Queremos um mundo de pessoas poderosas, que mantêm dentro de si contentamento e o espalham no ambiente. Então, reconforto o coração dos outros, sempre que a tristeza os abate.

Sinto-me valioso por isso, e sou alvo de tais vibrações positivas na minha direção que o meu próprio contentamento é sustentado o tempo todo. Escolha a Calma.

Não me foco nos defeitos

A consequência imediata de me focar em defeitos é reforçar os meus próprios. Onde ponho energia é onde cresce. Percebo os defeitos, mas não me foco neles. Ponho foco nas soluções, nas maneiras como posso contribuir para transformar os defeitos em virtudes, em quem quer que seja – em mim mesmo e nos outros.

Assim age Deus. Percebe as minhas fraquezas, mas me vê no melhor do meu potencial. Passa-me poder para converter as negatividades em positivities.

Numa família, considero as fraquezas do meu irmão com uma fraqueza na família.

Coopero para que esse meu irmão supere suas fraquezas. Somos uma grande família humana. Escolha a Calma.

Tenho amor por mim

Tenho razões para gostar de mim, para me amar? Sim, certamente. Quando sereno, percebo que dentro de mim existe a paz, a felicidade, a honestidade, a paciência, a coragem, a humildade, a determinação, o poder de tolerar, de enfrentar situações, de cooperar, tudo. Eu sou esse. Em várias ocasiões já demonstrei ter essas virtudes e esses

poderes, e posso, através de um empenho consciente, desenvolver –me para mantê-los todos aflorados com esplendor, contínua e naturalmente. É esse quem eu sou. É possível não amar um ser assim? Não ter amor por mim não faz sentido e não é bom. Tenho amor por mim. Então, me sinto sempre valioso, a minha autoestima se estabiliza e eu posso crescer e transformar a minha vida tanto quanto eu quiser. E tendo amor por mim, é fácil ter amor pelos outros. Escolha a Calma.

Tenho amor pelos outros

Todos somos seres brilhantes, que percebemos ter todas as virtudes e todos os poderes quando serenamos e entramos dentro de nós.

Nos percebemos na interação com os outros: posso aí constatar o meu valor e apreciar meus sentimentos. Posso também sempre apreciar a beleza do outro, se o vejo como esse ser brilhante interno. E quando há oposição, tiro benefício ao aprender em que devo melhorar-me.

Amo os outros por tudo isso. Tenho as mesmas razões para me amar. Tenho amor por mim e, com base nesse amor, fica fácil amar os outros. Escolha a Calma.

Trago autoestima aos outros

Participamos de uma grande jornada juntos, em tão queremos que a jornada seja bonita, digna de apreciação. Tenho vontade de que cada um veja o seu valor, que tem, certamente – todos somos à imagem e semelhança do Criador. Quero companheiros de jornada ativos, entusiasmados e bons. Faça tudo para que vejam o seu valor. Escolha a Calma.

Não dou nem sinto tristeza

Dar tristeza, além de não ser natural, não é “bom negócio”. Se dou tristeza, recebo tristeza. O que planto, colho.

Se sinto tristeza, perco a minha energia; e, em seguida, posso dar tristeza, gerando novamente mais tristeza para mim, como retorno.

Então, não dou nem recebo ou sinto tristeza. Sei quem eu sou, um ser equipado para comandar uma vida de brilho e desfrute, sei que o meu futuro está na minha mão, e que, portanto, as situações que vêm são cenas laterais. Mantenho-me dessa forma fortalecido para não ser influenciado, não dando, sentindo ou recebendo tristeza. Escolha a Calma.

Dou poder, não sinto pena

Para começar, devemos diferenciar “pena” de compaixão, misericórdia.

Pena implica em considerar o outro inferior, incapaz de realizar seu potencial de dirigir adequadamente a sua própria vida, ou destituído desse potencial. Essas são visões falsas. Todo o ser humano tem um ser verdadeiro dentro de si provido de todas as qualidades – virtudes e poderes – necessárias para levar uma vida de autonomia e brilho. Se enfrenta obstáculos, precisa de poder. Fico atento para repassar-lhe poder através de pensamentos, palavras e ações, conectados com a Fonte de poder, o Criador (e Sustentador). Escolha a Calma.



Manter-se disposto

Se vamos a um lugar do qual gostamos muito, temos disposição de enfrentar as dificuldades para chegar lá. Se é um lugar do qual não gostamos, não – a nossa disposição é abalada.

A disposição vem de visualizarmos a beleza e o valor do nosso destino. Se acreditamos em nós mesmos, e sabemos que as curvas da vida nos levam ao nosso eu verdadeiro, ficamos entusiasmados com o destino, e mantemos a disposição. Escolha a Calma.

Prático a união

Uma varinha individualmente é fácil de quebrar; várias juntas, difícil. A união traz a força, a proteção para todos. Também impulsiona o avanço de todos: a experiência e o conhecimento de cada um potencializa o outro, inspira novas descobertas e experiências, que novamente retornam ao grupo, impulsionando o crescimento de todos.

Sinergia é muito mais que a soma das energias dos indivíduos de um grupo: é o crescimento automático de todos, pelas energias de cada um colocadas juntas. “De graça”! Escolha a Calma.

Ouçó com atenção

Ouvir é essencial. Não posso entender sem ouvir, e todos merecem respeito de serem ouvidos, simplesmente por existirem, meus irmãos. Ouvir não significa concordar. Ouço e depois me posiciono, mas não faço julgamento, e não tiro conclusões antes de terem a informação e de sentir o pulso do outro.

Ouçó conectado comigo mesmo, com o meu eu verdadeiro, no meu melhor. Mantenho bons sentimentos o tempo todo, fico livre para entender o que é dito sem interferência de emoções negativas, e me posiciono buscando a cooperação, ou seja, o melhor para todos e a construção de pontes e barreiras.

Ouvir não elimina a possibilidade de ser assertivo, determinado, conforme necessário. Mas faz presente o amor, incondicional e transformador. A conclusão será a melhor para todos. Escolha a Calma.

Sou gentil e flexível

Gentileza e flexibilidade complementam-se. Sou gentil ao ver a maravilha que é um ser humano, se percebo a sua essência, o seu eu verdadeiro, tão cheio de possibilidades,

de especialidades e de sentimentos tão nobres. Se vejo o bom, sou gentil. Sou gentil também com natureza e os animais.

Sendo gentil, é mais fácil ser flexível. Estou preenchido, desfrutando da vida, e então varias opções são possíveis para mim para cada situação. Não fico preso a apenas uma, que pode não ser viável ou boa, e permaneço assim fluindo com a vida, desfrutando e crescendo. Seja gentil. Escolha a Calma.

Crio um ambiente amistoso

Colhemos aquilo que plantamos, esta é a lei básica da vida. Uma lei justa e benéfica, que me reforça quando faço algo positivo e me traz o aprendizado quando me desvio do meu eu verdadeiro.

Se contribuo para a criação de uma ambiente amistoso, o retorno será da mesma natureza: receberei amizade e harmonia.

O primeiro ambiente do qual devo cuidar é o meu ambiente interno. Manter-me em harmonia. Harmonizar a cabeça e o coração. Temos ficado muito de cabeça quente e coração frio. Precisamos fazer o oposto: ficar de coração quente e cabeça fria.

A partir do ambiente interno em harmonia, é fácil contribuir para a harmonia do ambiente externo, beneficiado a todos. Escolha a Calma.

Gosto de dizer sim

Pense em você mesmo, relembre situações em que recebeu um “sim” e situações em que recebeu um “não”. Como você se sentiu quando recebeu um “sim” e como se sentiu quando recebeu um “não”. O que você prefere? É tão agradável quando recebemos um “sim”!

Para os outros também é assim. Devemos procurar em que podemos dizer sim, em cada interação. Possivelmente a ideia do outro não está totalmente errada, há algo em que podemos concordar. Comece por aí. Você pode acrescentar um “mas”, se precisar. Porém, procure que seja um “mas” bem formulado, por exemplo: “mas, por outro lado, temos de considerar também que ...”. Ou talvez sobre o restante seja melhor e suficiente silenciar.

Avalie a situação, sinta o pulso do outro. Desfrute da beleza da harmonia. Durante a nossa vida, escutamos tantos “nãos”. Desde pequenos: “não faça isso”, “não pegue aquilo”, “não vá para lá”, etc. As pessoas estão querendo muito desfrutar do conforto e da beleza de um “sim”. Pense nisso. Escolha a Calma.

Gosto que todos ganhem

Criamos uma atmosfera positiva, trazendo benefício para nós mesmos e todos, e sustentável, se contribuimos para que todos ganhem.

Felicidade, paz, determinação, coragem, etc. , não são materiais, portanto, não seguem a regra do limitado. Não é que eu tenha um certo tanto de felicidade, por exemplo, como se fosse algo físico, e então não possa reparti-la à vontade, pois vamos acabar, não dá para todos. Não é assim. A felicidade - e todas as outras virtudes - é ilimitada: posso tirar de dentro de mim, serenando, me centrando, entrando dentro de mim, tanta quanta quiser, e quanto mais doo, mais ela cresce dentro de mim. Posso doá-la à vontade.

Vivemos para sentir coisas como felicidade, paz, coragem, etc., que são a nossa essência. Nos realizamos quando as sentimos, então. Tudo que é material serve para lidarmos para produzirmos esses sentimentos. O que interessa é quanto desses sentimentos produzimos, de forma sustentável. Desenvolva o gosto de que todos ganhem. Escolha a Calma.



Penso e ajo com suavidade

Anjos são sutis, suaves. E ao mesmo tempo poderosos. Dão proteção, guiam. Quem não gosta de anjos?

Se quero agir com suavidade, devo pensar com suavidade. Isso é possível no silêncio interior. E à medida que penso ajo com suavidade, reforço meu silêncio interior, minha calma. A minha calma convida a de outros a se juntar à minha, e um ambiente de suavidade vai sendo criado. Nesse ambiente, cada um de nós mantém-se desabrochado como uma bonita flor, espalhando a sua fragrância. Escolha a Calma.

Manter-se gentil sempre

Nossa natureza é gentil. Ficamos infelizes quando nos desviamos dela. Devemos manter nossa gentileza quaisquer que sejam as circunstâncias. A gentileza é um sinal de humildade, e não impede sermos determinados e transparentes, ao contrário, é complementar a estas qualidades, sustentando-as. A gentileza traz-nos proteção. Escolha a Calma.

Só penso positivamente

Pensamentos negativos, por exemplo, de raiva, consomem muita energia. E são como uma bola de neve, vão cada vez mais rápido e depois de um certo tempo é muito difícil estancá-los. Pensamentos inúteis, por exemplo, preocupações ou “abobrinhas”, consomem também uma boa quantidade de energia. Até mesmo pensamentos comuns, utilitários, que são aqueles sobre as tarefas que tenho para fazer (por exemplo, “hoje à tarde tenho de ir ao supermercado”), consomem uma energia nada desprezível se repetidos desnecessariamente.

Ao contrário, os pensamentos positivos nos refrescam e nos mantêm energizados. Para me manter em pensamento positivo ao longo do dia, é muito útil fazer o “controle de tráfego de pensamentos”: de hora em hora, por exemplo, observo os meus pensamentos para verificar a sua qualidade, e mudo-os para positivos se não estiverem assim. Com isso, evito deixar que se forme a “bola de neve”, e não desperdiço um dia inteiro sem necessidade. Para me lembrar de que é hora de fazer a checagem, um esquema muito prático é usar os alarmes do celular, dando um toque de hora em hora. Não atrapalha

a minha atividade normal, apenas me relembra, pode ser um toque curto ou posso desligá-lo rapidamente.

E, se for o caso, você pode passar a inspiração para quem estiver com você no momento ...

Escolha a Calma.

Crio harmonia no ambiente

Mesmo “não atrapalhar” é insuficiente. Devo ajudar a criar harmonia no ambiente.

Vou sentir-me melhor e fazer os outros sentirem-se melhor. Sinto-me valioso, e o meu contentamento me permite avançar na minha jornada de autoprogresso; o contentamento dos outros permitirá o mesmo para eles. O mundo é um só, e somos uma única família mundial – divina. Escolha a Calma.

Dou conforto às pessoas

Ofereço cuidado e atenção a todos. Dou-lhes conforto material e reconforto-os nos seus sentimentos, por meio do pensamento puro, da palavra amiga e das ações benéficas.

Somos uma família mundial, irmãos, filhos de um único Pai. Escolha a Calma.

Escolha a Calma.

Por você, pelo outro e pelo mundo.



www.escolhaacalma.org.br

www.escolhaacalma.org.br