

Controle de Tráfego



www.escolhaacalma.org.br

Os pensamentos positivos desaceleram a nossa mente, e dão-nos poder, o poder interno para realmente fazer escolhas conscientes e colocá-las em prática.

Pensamentos positivos são aqueles baseados em nossas qualidades nobres, como amor, paciência, humildade, determinação, coragem, entusiasmo, etc. Ou seja, sobre o meu verdadeiro, a minha essência.

Já os pensamentos negativos aceleram a nossa mente e tiram-nos poder. Literalmente, o nosso intelecto é colocado fora de ação, e respondemos às situações de forma instintiva, sem perceber adequadamente o que é bom ou ruim, e pagamos as consequências depois. Responder dessa forma é chamado reagir, ou seja, repetir automaticamente a forma como respondemos às situações, uma forma estereotipada que não considera a diversidade delas. Nesse caso, não estamos fazendo escolhas, apenas somos subservientes ao hábito.



Pensamentos negativos são aqueles baseados nas negatividades, como inveja, raiva, medo, competição, apego, ganância, arrogância, subserviência, etc.

Os pensamentos negativos são como uma bola de neve: se começo a sentir uma pequena irritação, por exemplo, e não a controlo, logo mais vem uma enxurrada crescente desses pensamentos – lembranças de mágoas, rancores, frustrações, medos, etc. do passado, inquietações sobre o futuro, fantasias sobre o que outros podem fazer e sobre o que poderá acontecer, etc. Fico pesado e, finalmente, exausto.

Pensamentos inúteis – remoer o passado, fazer ou ouvir fofocas ou “abobrinhas”, etc. – jogam um papel semelhante aos negativos, e são seus ajudantes.

A minha força interior vem da qualidade dos meus pensamentos.



Uma ajuda muito efetiva que posso dar-me para manter a qualidade de meus pensamentos é o “Controle de Tráfego”: periodicamente durante o dia (sugestão: de hora em hora), faço soar alguma coisa que me lembra de verificar como estão meus pensamentos, para corrigi-los imediatamente conforme necessário. A constância desse procedimento traz-me transformação pessoal e estabilidade.

Insira um bip ou um toque (ring tone) no seu celular, laptop ou tablet, para tocar de hora em hora. É uma solução prática que muito vai ajudar você a conquistar a Calma!



Escolha a Calma.

Por você, pelo outro e pelo mundo.



www.escolhaacalma.org.br

www.escolhaacalma.org.br