

COMO CUIDAR DE SUA MENTE

Mike George olha para dentro para descobrir diferentes tipos de pensamentos.

"Você é o que você pensa", e "Tudo está na mente", são duas frases que todos nós conhecemos e usamos freqüentemente, na verdade sem, bem, ... pensar. Mas o que você pensa? E como você pensa? Você acha que seus pensamentos afetam seu corpo? Mmmm. Não há respostas curtas para estas perguntas. Mas não é preciso um especialista com um "ista" no final de seu título para provar que seus pensamentos têm um impacto poderoso sobre seu corpo.

Tenha um pensamento de medo e sinta seu coração bater acelerado e a adrenalina fluir. Tenha pensamentos de preocupação sobre uma entrevista de emprego, e sinta seu estômago como se um enxame de borboletas estivesse voando lá dentro. Tenha pensamentos de tensão durante alguns dias e observe como sua pele fica irritada sem motivo.

O que quer que você pense registra-se em algum lugar de seu corpo. É por isso que, muito antes de surgirem os cosméticos, dizia-se que a beleza vinha de dentro, e por isso a maior parte dos médicos hoje admite que mais de 90% de todos os males físicos são psicossomáticos, ou seja, começam com os pensamentos em sua mente. Você tem uma mente bonita, uma mente ativa ou uma mente sempre sob pressão? Viver na última década do século vinte quase certamente significa tomar mais decisões, comunicar-se com mais pessoas, e provavelmente trabalhar mais tempo, mais horas não-sociais do que em qualquer outra época na história. Em nenhuma outra era houve tanta necessidade de uma mente **calma e clara**, com capacidade de tomar decisões acertadas. Em face da rápida transformação tecnológica, a necessidade de uma mente **rápida e ágil**, com capacidade de produzir reações apropriadas sob uma larga variedade de pressões é essencial para atender às necessidades dos colegas e da família.

Com o incessante surgimento de novidades, muitas das quais tem um "sabor" negativo, uma mente **estável e positiva** é essencial para a sobrevivência.

O que acontece na sua mente afeta tudo que você diz e faz, fazendo a diferença entre o sucesso e o fracasso. Quando trabalha bem, a mente é a fonte de idéias, inspiração e inovação, uma criadora de comunicação clara e de decisões de alta qualidade.

Quando trabalha mal, ela pode sustentar a desesperança, depressão e medo.

A matéria prima da mente é o pensamento.

Planos de negócios, projetos complicados, novos produtos e mesmo filosofias inteiramente novas – tudo começa como um simples pensamento na mente de alguém. Esse pensamento então toma forma e é transformado em detalhes do plano ou projeto, e ganha vida através de palavras e ações.

Você consegue controlar a criação e sustentação de seus pensamentos?

As pessoas que tiveram sucesso em suas vidas geralmente levaram algum tempo para conhecer seus padrões de pensamento e hábitos de pensar.

Elas reconhecem que sua mente é seu bem mais precioso, uma ferramenta essencial, e seus pensamentos são seu recurso natural mais importante.

Se você nunca se deu esse tempo e atenção para avaliar e medir a qualidade de seus pensamentos, e sobre como melhor utilizar seus recursos mentais, a forma mais fácil é tornar-se consciente de quatro diferentes tipos de pensamentos, que são:

1. *Pensamentos comuns*
2. *Pensamentos supérfluos*
3. *Pensamentos negativos*

4. Pensamentos positivos

Pensamentos comuns:

Tornam-se habituais e resultam em prejuízo da saúde física e eventual falha externa. Pode parecer que estes tipos de pensamentos são os mais prevalentes hoje em dia. E eles são! Eles são as causas primordiais do *stress*, fragmentação, raiva e doenças em nossa sociedade. Em um nível prático eles são o maior dreno de seus recursos mentais, uma espécie de poluição interna que vale a pena limpar, para transformar sua mente em uma ferramenta mais eficiente.

Pensamentos positivos:

'O que vou preparar para o jantar hoje?', 'A que horas tenho que buscar meus filhos na escola?', 'Qual é o número da minha conta no banco?'. Estes são os pensamentos comuns que surgem durante nossa rotina diária sobre os quais precisamos agir. Mas se esses pensamentos são repetidos constantemente, eles se tornam:

Pensamentos supérfluos:

Estes são pensamentos de preocupação que ficam rodando em sua cabeça. Esse tipo de pensamento tem uma velocidade rápida, não realiza nada, e desperdiça sua energia.

Pensamentos supérfluos são geralmente sobre o passado: 'se ao menos eu tivesse...', 'se isso não tivesse acontecido...', ou sobre o futuro... 'eu espero...', 'se tal pessoa não vier...'. Já que o passado já se foi, e o futuro ainda não chegou, tais pensamentos são inúteis. Na verdade algumas pessoas vivem seus dias três vezes: a primeira vez na cama preocupando-se para o amanhã, o próprio dia, e novamente à noite, revendo o que deveriam ter feito mas não fizeram.

Este tipo de pensamento esgota sua energia e faz com que você seja menos eficiente.

Pensamentos negativos:

Estes são pensamentos de raiva, de crítica, egoístas, de ganância, preconceituosos, de preguiça, descuidados e estressantes. Se eles se tornam habituais, eles acabam resultando na perda da saúde física e eventual falha externa.

Pode parecer que estes tipos de pensamentos são os mais prevalentes hoje em dia. E são mesmo! Eles são a causa-raiz do *stress*, fragmentação, raiva e doenças em nossa sociedade. A nível prático eles são o maior dreno em nossos recursos mentais, uma espécie de poluição interna que vale a pena limpar, para tornar sua mente uma ferramenta mais eficiente.

Pensamentos positivos:

Estes pensamentos, por outro lado, são sempre econômicos. Eles criam um sentimento interno positivo e sucesso externo sustentável. Pensamentos positivos são entusiásticos, harmoniosos, honestos, compreensivos, respeitosos, tolerantes e felizes. Eles são também pensamentos pacientes, dando-lhe tempo para ver a cena completa com clareza, o quê é essencial para tomar decisões acertadas.

Conforme você aprende ativamente a observar a qualidade de seus pensamentos você automaticamente descarta os pensamentos supérfluos e negativos, negando-lhes a energia da sua mente que lhes dá vida.

Isto permitirá que você recupere controle completo de todos os seus padrões de pensamento, sem reações-piloto seguidas de sentimento de perda ou arrependimento. Usar sua mente para criar pensamentos positivos coloca você de volta no assento do piloto o tempo todo, não apenas melhorando seus relacionamentos no externo, mas dando a você a qualidade correta de experiência interna.

Em suma, elimine o negativo, aumente o positivo, aja imediatamente sobre o que é necessário e acabe com o desperdício.

Mike George é escritor, palestrante e consultor de empresas que reside em Londres.