

TENHA UMA VIDA MELHOR



Viver intensamente cada momento da vida não é algo difícil. Todos nós já fizemos isso pelo menos uma vez. E somente alcança a plenitude aquele que consegue participar ativamente de todos os acontecimentos inerentes à sua existência. Até em situações de estresse, apreciar cada movimento da vida é a melhor chance de crescer com mais força e inteligência. Trocar fraldas, pagar contas ou fazer amor, não importa qual seja a experiência. Viva-a em todas as suas nuances!

Livre-se dos maus hábitos

Descanso adequado, boa alimentação, hábitos saudáveis, exercícios físicos e o lazer acabam sempre sendo colocados em segundo plano. A rotina corrida e a competitividade fazem com que haja negligência em relação a aspectos básicos para a manutenção da saúde energética. Portanto, atenção a esses tópicos. Reveja seus comportamentos e tenha uma vida melhor!

Pensamentos obsessivos

Você sabia que ao pensar há gasto de energia? Ficar remoendo um problema cansa mais do que um dia inteiro de trabalho físico. Quem não tem domínio sobre seus pensamentos, torna-se escravo da mente e acaba gastando a energia que poderia ser convertida em atitudes concretas, além de alimentar ainda mais os conflitos.

Não basta estar atento ao volume de pensamentos, é preciso prestar atenção à sua qualidade. Pensamentos

positivos, éticos e elevados podem recarregar as energias, enquanto o pessimismo consome energia e atrai mais negatividade para nossas vidas.

Sentimentos tóxicos

Choques emocionais e raiva intensa também esgotam as energias, assim como ressentimentos, medo, culpa e ansiedade. Mantendo esses padrões nos pensamentos, a energia que alimenta o prazer, o sucesso e a felicidade acaba sendo gasta na manutenção de sentimentos negativos. Por outro lado, os sentimentos positivos, como a amizade, o amor, a confiança, o desprendimento, a solidariedade, a auto-estima elevada, a alegria e o bom-humor dão força para empreender nossos projetos e superar os obstáculos.

Fugir do presente

As energias são depositadas onde a atenção está focada. O homem tem a tendência de achar que no passado as coisas eram mais fáceis. “Bons tempos aqueles!”, costumam dizer. Tanto os saudosistas, que se apegam às lembranças do passado, quanto aqueles que não conseguem esquecer os traumas, direcionam suas energias para o passado. Por outro lado, os sonhadores ou as pessoas que vivem esperando pelo futuro, depositando nele sua felicidade e realização, deixam pouca ou nenhuma energia no presente. É apenas no presente que podemos construir nossas vidas.



TENHA UMA VIDA MELHOR



Falta de perdão

Perdoar significa eliminar ressentimentos, mágoas e culpas; consiste, também, em libertar o passado e olhar para frente. Quanto mais perdoamos, menos bagagem interior carregamos. Mais do que uma premissa religiosa, o perdão é uma atitude inteligente daquele que busca viver bem e quer seus caminhos livres, abertos para a felicidade. Quem não sabe perdoar os outros e si mesmo, segue a vida carregando fardos passados.

Mentira pessoal

Todos mentem ao longo da vida, mas, para sustentar as mentiras, muita energia é gasta.

Somos educados para desempenhar papéis e não para sermos nós mesmos: a mocinha boazinha, o machão, a vítima, a mãe extremosa, o corajoso, o pai enérgico, o mártir e o intelectual. Quando somos nós mesmos, a vida flui e tudo acontece com pouquíssimo esforço.

Viver a vida do outro

Ninguém vive só e, por meio dos relacionamentos interpessoais, evoluímos e nos realizamos, mas é preciso ter noção de limites e saber amadurecer também nossa individualidade.

Quem cuida da vida do outro, sofrendo seus problemas e interferindo mais do que é recomendável, acaba não tendo energia para construir sua própria vida. O único prêmio, nesse caso, é a frustração.

Bagunça e projetos inacabados

A bagunça afeta muito as pessoas, causando confusão mental e emocional. Uma dica interessante para organizar uma vida confusa é começar pela arrumação da casa, dos armários, das gavetas, da bolsa e dos bolsos. À medida que ordenamos e limpamos os objetos, também colocamos em ordem nossa mente e coração. Pode não resolver o problema, mas dá alívio. Não terminar as tarefas é outro “escape” de energia. Todas as vezes que você vê, por exemplo, aquele trabalho que não concluiu, ele lhe “diz” conscientemente: “Você não me terminou”! Isso provoca o gasto de uma grande quantidade de energia. Termine a tarefa ou livre-se dela, assumindo que não vai concluir o trabalho. O importante é tomar uma atitude. O desenvolvimento do autoconhecimento, da disciplina e da terminação fará com que você não invista em projetos que não serão concluídos e que apenas consumirão seu tempo.

Afastamento da natureza

O homem moderno, que habita e trabalha em locais muitas vezes doentios e desequilibrados, vê-se privado dessa fonte maravilhosa de energia, que é a natureza. A competitividade, o individualismo e o estresse das grandes cidades agravam esse quadro e favorecem o vampirismo energético, em que todos sugam e têm sugadas suas energias vitais.

Fonte: Equipe médica Admix