

Valorizando a vida e o Viver!

Autor: [Luiza Lopes](#)

Dizem que quando nascemos nós recebemos do Criador um presente. Esse presente foi um cartão de crédito com um determinado número de respirações para gastarmos nesta vida. Nós não sabemos quanto temos de crédito e nem quando esses créditos vão acabar. A única coisa que sabemos é que a prova de que estamos vivos está ligada ao fato de respirarmos. Respirar é a primeira e a última coisa que fazemos neste espaço de tempo chamado vida.

Experiente respirar profundamente, segurar um pouco o ar e depois soltar. Preste atenção, essa respiração já foi, e esse crédito você já gastou.

Como estou valorizando o meu viver?

Nosso corpo físico é uma maravilhosa máquina rica de recursos.

Você pode estar parado, andando, deitado, em pé, correndo, alegre ou não e cada parte do seu corpo está procurando dar o melhor de si para que você esteja bem e feliz. Você não precisa acordar a noite para dar corda em seu coração para ele funcionar e nem avisar seus pulmões da próxima respiração, pois se você tiver créditos, ela vem. Essa máquina dá conta do recado.

Quando fazemos uso de alimentos contaminados ou não adequados, nosso corpo físico aciona imediatamente o alarme. Ele reage através de sinais precisos, provocando intoxicação ou mal estar com a finalidade de nos avisar para que tomemos as devidas providências. Pouquíssimas pessoas morrem de intoxicação alimentar graças a essa sabedoria do corpo.

Porém, muitas pessoas não são cuidadosas com o corpo mental. Alimentam-se de pensamentos tóxicos e prejudiciais, perdem a alegria de viver, sentem se infelizes, sofrem de depressão por não prestarem atenção ao alimento mental que digerem inconscientemente. Esse alimento faz tão ou mais mal do que aquele que digerimos normalmente em nossas refeições.

Quando se trata da saúde mental somos nós que fazemos as escolhas. Programamos com pensamentos, palavras e crenças nosso cérebro e interferimos diretamente no nosso corpo fortalecendo ou enfraquecendo todo o organismo. A boa notícia é que o cérebro é programável e nós podemos aprender a selecionar melhor os alimentos mentais.

Segundo pesquisas nós temos por dia uma média de 50 mil pensamentos. Você já se pensou sobre o que você pensa? Onde está a sua atenção agora? Perceba este pensamento... Ele é saudável ou não? Ele te nutre ou destrói? Se você quiser você pode modificar isso.

Fico observando as pessoas quando vão ao supermercado.

A maioria é extremamente cuidadosa na hora de comprar alimentos. Sempre estão

verificando o selinho de data de validade antes de colocar a compra no carrinho. Por que são tão exigentes nesta hora? Certamente porque não querem levar para casa nada que possa comprometer à saúde.

Fico pensando, se tivéssemos o mesmo cuidado com o nosso corpo mental, selecionaríamos melhor o que trazemos para nossa casa interna. Se passássemos a verificar cuidadosamente os alimentos mentais, nossos pensamentos, palavras e crenças, poderíamos rejeitar as coisas que não contribuem para nossa saúde e felicidade.

A Programação Neurolingüística, PNL, nos ensina a lidar com a sobrecarga mental, responsável pela fraqueza interna que gera inquietude, enxaquecas e estresse. Com a PNL, aprendemos a acessar recursos internos necessários e mudar nossa postura diante das situações da vida. Tomar uma respiração profunda segurar um pouco o ar e trazer sua atenção para dentro, ampliar a sua visão periférica olhando para o céu, modificar a sua fisiologia quando essa estiver desvitalizada. Cantar, assoviar, rir, tudo isso renova a química do corpo, modifica os padrões de pensamentos e permite que você recarregue sua bateria interna. Respire profundamente.... mais um credito.

Quantos ainda teremos? Seja como for, curta-os intensamente e eu vou procurar fazer o mesmo.

Sobre a Autora:



Luiza Lopes é educadora, consultora de empresas e especialista em Programação Neurolingüística.