



Auto-Sabotagem

É preciso manter um plantão permanente diante de nossas ações, pensamentos e preocupações, diariamente, pelo menos enquanto estamos alterando nossa vida para uma vida melhor, mais positiva e saudável.

Manter um plantão significa na verdade, montar uma guarda consciente para o monitoramento dos nossos pensamentos, ações e preocupações. Como todo hábito, este não poderia ser diferente e leva tempo para ser incorporado. Cada um tem o seu tempo e não fique ansioso diante do que está por vir. Tudo acontece uma coisa de cada vez e cada um, contando com sua história de vida tem seu respectivo tempo que é o tempo certo para si mesmo. Não há regras e você deve tentar encontrar a melhor maneira de fazer isso para você.



Ao colocar na sua cabeça que você está modificando seus hábitos para encontrar uma maneira mais feliz de viver, você automaticamente vai atrair para o seu consciente este plantão ou guarda.

Pode ser um pouco difícil, mas não é impossível e garanto que funciona.

Montar guarda sob seus pensamentos significa que você, de repente vai perceber que está ansioso, preocupado, triste, nervoso, aborrecido ou mesmo feliz, depois de um tempo você será capaz de pensar: *"Como estou feliz!"*. Ao perceber que está sentindo-se, por exemplo, aborrecido, verifique a origem. Aperte o botão de retroceder do seu cérebro e reveja mentalmente o que gerou tal sentimento. A resposta está lá.

Muitas vezes, são coisas irreais. São algo que eu chamo de Processo de AUTO-ABORRECIMENTO, ou auto-preocupação, mais precisamente, AUTO-SABOTAGEM. Não enxergamos, não sentimos, mas de repente o cérebro inconsciente, acostumado a aborrecimentos, negativismos, tristezas e tragédias, acha que não se aborreceu ainda durante o dia, então, dá um click! Por que ainda não me aborreci hoje? Por que ainda não me preocupei hoje? Por que eu ainda não briguei com alguém, me irritei? Algo está errado, então o cérebro, dá um jeitinho rapidinho de gerar alguma besteira para brigarmos, nos irritarmos, nos preocuparmos. Então, observe e fique atento aos sinais. Pergunte-se a todo instante se o que eu estou fazendo, agindo, pensando é real ou fruto de auto-sabotagem.



Pode ter certeza que é bem mais comum que você pensa. E quando passamos a monitorar tais pensamentos e reações, nos conhecemos melhor, nos controlamos muito mais e nos desgastamos muito menos. Há muita, muita coisa mesmo sem importância real.

Lembrem-se todos nós estamos aqui para aprender, de uma forma ou de outra. Ponha-se no lugar do outro, enxergue o outro como criança, igual a você, também criança. Criança que está aprendendo e erra. Mas estes erros não são totalmente erros, são desenganos que podem ser controláveis. Claro, falo aqui das coisas do dia a dia, obviamente não estou considerando aqui crimes, abusos, infrações. Falo dos pensamentos diários que compõe a nossa vida diária. Sentimentos de medo, inveja, competição, ressentimentos, àquelas “picuinhas”, pequenas coisas que não acrescentam absolutamente nada, apenas desgastam, a nós mesmos e nossos relacionamentos sociais e familiares.

Da próxima vez que se aborrecer com alguma coisa, pergunte-se a si mesmo se não foi você mesmo quem criou toda a situação origem de todo o aborrecimento? Vá fundo e verá que bobagem perder tempo com isso.

O processo de Auto-alegrar-se é bem mais produtivo!

Experimente.





Auto-sabotagem

Autor: Aline Silva Dexheimer

Visite o [meu site](#) e [meu blog](#).

Quem sou eu? *Sou escritora, tradutora, ilustradora, analista de sistemas e mãe. Enfim, um ser humano que busca sempre um equilíbrio na vida. Viso sempre o Amor e a Vida. Sou múltipla, mas, sobretudo, uma mulher e mãe feliz.*



Tenho um jornal mensal chamado [EU SOU UMA AVENTURA](#) criado para espalhar coisas boas pelo mundo. É virtual e gratuito. [Assine](#) ou [dê download](#).

Aline Silva Dexheimer



www.alinedexheimer.com.br