

Palestrante & Instrutor de Mindfulness e Coach

KARIM KHOURY



*O homem semeia um pensamento e colhe uma ação.
Semeia uma ação e colhe um hábito.
Semeia um hábito e colhe caráter.
Semeia caráter e colhe o destino.
Swami Sivananda*

Como se libertar de pensamentos negativos

Alguma vez você já teve um pensamento negativo repetitivo? E quanto mais você tentou se livrar dele, mais ele parecia se fortalecer? Você não é o único. Ferramentas mentais de pensamento e planejamento, são bastante úteis. No entanto, também podem causar desequilíbrio emocional, porque muitas vezes não conseguimos parar de pensar e planejar, mesmo quando isso não é necessário. Você já teve dificuldade de “pegar no sono” por que teve dificuldade de “desligar os pensamentos antes de dormir?”

Preocupar-se em relação ao futuro, carregar arrependimentos do passado, comparar-se com os outros e pensar constantemente sobre como as coisas poderiam ser melhores são exemplos de pensamentos típicos. Esse tipo de pensamento constante torna impossível desfrutar uma boa refeição, um bom concerto ou observar a chuva. O pensamento constante, não só desvia nossos pensamentos e atenção do aqui e agora, mas, quando são negativos, eles também podem causar problemas tais como ansiedade ou estresse.

Praticar atenção plena significa parar e prestar atenção ao que está acontecendo neste momento sem julgamento (sensações do corpo, pensamentos e emoções.) A proposta também é fortalecer a nossa capacidade de prestar atenção para nos reconectarmos com nossos sentidos. E por que isso é importante? Para não ficarmos reféns de determinados hábitos e pensamentos.

Nossos pensamentos e emoções estão intimamente ligados. Um pensamento negativo pode desencadear uma emoção dolorosa e vice versa. Além disso, muitas vezes nossos pensamentos são automáticos e repetitivos. Em outras palavras nem sempre temos consciência disso e para se libertar dos pensamentos negativos você pode praticar as seguintes estratégias:

- 1. Não se identifique com pensamentos negativos.** Você é muito mais do que os seus pensamentos. Faça uma distinção entre o verbo “ser” e “estar”. O verbo *ser* se refere à sua identidade (quem você é), e o *estar* ao seu comportamento (o que você faz). Exemplificando: pensar **eu sou ansioso** é diferente de **eu estou ansioso**. Outro exemplo: pensar **eu sou deprimido** é diferente de **eu estou deprimido**.
- 2. Reconheça que pensamentos são só pensamentos.** Eu sei que isso é uma coisa óbvia, mas raramente pensamos sobre isso. O que causa problema não é o pensamento negativo em si, como por exemplo “Nunca tenho nada interessante a dizer”, mas sim o hábito de levar este pensamento muito a sério, com se fosse um fato ou uma realidade.

WWW.KARIMKHOURY.COM.BR

karim@karimkhoury.com.br
+55 11 98120-2626

  /KARIMKHOURYBR



Palestrante & Instrutor de Mindfulness e Coach

KARIM KHOURY



Pensamentos não são fatos e não representam a verdade sobre “como as coisas realmente são”. Quando você perceber a sua mente voltada para pensamentos negativos ou lembranças inúteis, lembre-se que são somente pensamentos. Fale para si mesmo: **isto é só um pensamento**. Em seguida, volte a prestar atenção na sua respiração ou no que estiver fazendo naquele momento. Este conceito pode te ajudar a acalmar a suas emoções e a sua mente.

3. **O que se passa na minha mente agora?** Algumas vezes por dia reserve alguns instantes para identificar o que se passa na sua cabeça. Talvez você descubra que você está exagerando algumas situações, que faz reclamações desnecessárias ou repete pensamentos negativos. Faça perguntas pra identificar os padrões de pensamento que te impulsionam ou que te colocam para baixo. Confira se você pode escolher um pensamento mais proveitoso
4. **Faça um elefante desaparecer:** Tente não pensar num elefante. Impossível não é mesmo? O cérebro não registra informações formuladas no negativo. Se você se envolve num pensamento talvez seja um desafio se livrar dele. Reconheça presença de um pensamento e oriente a sua atenção suavemente para a sua respiração ou para algo que você esteja fazendo agora. Para fazer sumir o elefante, experimente mexer os dedos dos pés e se concentrar na sensação que isto causa. É provável que enquanto você presta atenção nos dedos dos pés o elefante, ignorado, simplesmente vá embora.

Permita-se fazer pausas e observar seus pensamentos como pensamentos. Quando você treina a habilidade de reconhecer a presença de um pensamento orienta o seu foco de atenção para a sua respiração ou para o que você está fazendo no momento presente, você diminui o impacto que eles causam sobre você. E isso já é sensacional.

Bibliografia consultada:

- Ken A Verni, Atenção Plena (Publifolha Editora: 2017) p.101
- Karim Khoury, Com a Corda Toda Auto Estima e qualidade de Vida, Editora Senac SP, 2002
- Padraig O’Morain, Atenção Plena Mindfulness (Editora Fundamento, São Paulo,2015)pp. 107

WWW.KARIMKHOURY.COM.BR

karim@karimkhoury.com.br
+55 11 98120-2626

  /KARIMKHOURYBR

