

# Palestrante & Instrutor de Mindfulness e Coach

KARIM KHOURY



## A arte de desapegar

Desapegar-se significa ter a habilidade de deixar ir tudo aquilo que não é mais útil nas nossas vidas. E isso pode ser um ressentimento, um remorso, uma preocupação, um sentimento de culpa, uma ideia ou até um relacionamento.

O desapego é uma atitude de autocuidado, pois quando nos libertamos das coisas que não nos fazem bem, melhoramos nossa qualidade de vida.

Embora o conceito do desapego pareça fácil, livrar-se do que não é mais útil não é tão simples assim. Por exemplo, muitas das nossas convicções são resultado de um histórico de vida de programação. Nós passamos uma vida inteira ouvindo o que as pessoas nos falam, e, o que é mais importante, o que você fala para si mesmo. É como se você fizesse uma lavagem cerebral. Se um pensamento for repetido frequentemente, se você escutar a mesma mensagem mental repetidamente, você começará a acreditar nessa mensagem mesmo que ela não seja verdadeira.

Resumidamente, o cérebro aprende por repetição e prática. Se repetirmos várias vezes a mesma informação para nós mesmos, passamos a acreditar nela mesmo que não seja verdade. O primeiro passo para nos libertarmos de algo que não nos faz bem é ter consciência ao que nos apegamos e ao impacto que eles exercem sobre nós e sobre os outros.

No que se refere às nossas convicções, ou aquelas coisas que temos um sentimento de certeza, é útil fazer as seguintes perguntas para avaliar se elas nos enfraquecem:

- Até que ponto esta convicção é ridícula ou absurda?
- A pessoa com a qual aprendi esta convicção podia ser tomada como modelo nesta área?
- Em última análise quanto vai me custar, em termos emocionais, se eu não me livrar desta convicção?
- O quanto vai me custar, em termos de relacionamentos, se eu não me livrar desta convicção?
- O quanto vai me custar, em termos físicos, se eu não me livrar desta convicção?
- O quanto vai me custar em termos financeiros, se eu não me livrar desta convicção?
- O quanto vai me custar em termos de famílias e pessoas amadas se eu não me livrar desta convicção?

Quando identificamos o que não nos faz bem e o impacto que isto causa sobre nós e sobre as outras pessoas, isso aumenta as chances de praticarmos o desapego e trás vários benefícios: uma vida com mais serenidade e com menos estresse e ansiedade. Isso não é um bom ponto de partida para começar a praticar o desapego?

Bibliografia consultada:

- Anthony Robbins, *Desperte o Gigante interior: como usar o condicionamento neuroassociativo para criar mudanças definitivas* 13a. Ed (Rio de Janeiro: Record, 2001) p.126
- Anthony Robbins, *Desperte o Gigante interior: como usar o condicionamento neuroassociativo para criar mudanças definitivas* 13a. Ed (Rio de Janeiro: Record, 2001) p.126
- Karim Khoury, *Com a Corda Toda Auto Estima e qualidade de Vida*, Editora Senac SP, 2002

[WWW.KARIMKHOURY.COM.BR](http://WWW.KARIMKHOURY.COM.BR)

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

  /KARIMKHOURYBR

