



COMBATER O PESSIMISMO

Você mesmo pode combater o pessimismo falando com você mesmo, fale tudo, fale sobre seus defeitos e virtudes perguntando-se sobre os acontecimentos.

Nós temos os seguintes pontos:

A SITUAÇÃO – ao longo de nossas vidas temos muitas e muitas situações que acontecem com a gente desde derramar um café em nossa roupa até uma discussão em casa com familiares, uma briga no trânsito etc.

O PENSAMENTO – no momento que acontece a situação imediatamente vem os pensamentos e nos chamamos de descuidados e/ou com falta de atenção etc.

O SENTIMENTO E A REAÇÃO – assim que irradiamos o pensamento que pode ser negativo e/ou positivo com isso gerando dúvidas de como fica a situação e ou como fazer para mudar ou proceder e os sentimentos afloram.

Então, devemos prestar atenção **AOS NOSSOS PENSAMENTOS** que são só nossos, os nossos pensamentos não são criados por ninguém, eles são criados em nossa cabeça e nenhum ser humano consegue entrar em nosso cérebro e colocar pensamentos nele.

Nossos pensamentos se repetem assim como as **SITUAÇÕES**, então devemos criar um mecanismo de defesa para estes momentos, para os maus pensamentos.

Tudo isso se repete inúmeras vezes, apertando nosso peito, criando rancores e mal-estar em nós e nas pessoas a nossa volta.

Respire fundo, reveja a **CENA** que aconteceu a situação, pondere, respire mais uma vez, se possível faça uma caminhada ao ar livre, converse com você mesmo(a) expondo as razões que te levaram a tomar a atitude na **SITUAÇÃO**, pondere e por aí siga revendo e tirando as conclusões pois ninguém é senhor(a) da verdade em uma situação de briga entre casal ninguém é 100% responsável por ela, existe um percentual de 50% para cada parte. Veja se você não avançou 1% nisso!

Boa sorte com **SEUS PENSAMENTOS**.