

Título - Mude suas atitudes!

Data de Veiculacao 11/11/2018

Veiculo: Gazeta de Piracicaba - Piracicaba/Sao Paulo (SP)

Editora: Opinião - **Pagina:** 2

Mude suas atitudes!

Maristela Negri Marrano

Imagine-se sentado (a) na beira de um lago, observando o banho do bem-te-vi. Ele simplesmente se entrega ao momento e após um voo rastejante depara-se com a água. Aproveita o instante presente, não reclama se a água está fria ou quente demais, simplesmente se banha.

A natureza nos ensina que o agora alimenta as experiências do que vem a seguir. Seja o que for que acreditamos, isso vira verdade para nós. Criamos determinados padrões de pensamentos, os quais se tornam a nossa realidade e, às vezes, ela é pautada em lamentações, reclamações, vitimizações, pessimismo perante a vida.

Wallace Liimaa, coaching quântico, nos alerta: "Se o seu canal mental está na frequência da reclamação e da vitimização, você vai continuar atraindo situações e experiências para a sua vida que vão reforçar esse padrão. A ciência comprova que atraímos para a nossa vida aquilo que somos e acreditamos".

E aí afirmamos e cantamos Dorival Caymmi: "Eu nasci assim, eu cresci assim, eu sou mesmo assim, vou ser sempre assim...". Nos acomodamos e

não queremos sair da zona de conforto e nossa mente continua na frequência da reclamação e da vitimização, concentrando toda a atenção em



olhar para o problema em vez de olhar para a solução. Sintonzize sua mente em soluções e acredite: elas, de fato, são possíveis.

John Milton, poeta e intelectual inglês, já dizia: "A mente é um lugar em si mesma, e em si mesma pode fazer do céu, um inferno, e do inferno, um céu." Pois bem, crelo que todos nós preferimos fazer de nossa mente um céu. Para tan-

to, faz-se necessário ter consciência dos nossos padrões de pensamento e ciência de que os mesmos podem ser mudados, graças à neuroplasticidade (capacidade do cérebro de se adaptar a novas situações) e a neurogênese (nascimento de novos neurônios).

Então, o que fazer? Treine sua mente para criar novos hábitos, desenvolva uma atitude proativa e otimista perante a vida, saindo das reclamações, lamentações e vitimizações. Desapegue de verdades pré-concebidas, pois é em nossa própria mente que as mudanças acontecem. Já falava Gandhi: "Seja a mudança que você quer ver no mundo". Quería dizer que a mudança começa dentro de cada um de nós!

Convite para hoje: Mude a forma predominante como pensa e se abra para as infinitas possibilidades!

Gratidão!

Maristela Negri Marrano é sócia diretora do Centro de Longevidade e Atualização de Piracicaba (Clap), pós-graduada em Neurociências aplicadas a Longevidade (UFRJ) e mestre em Educação Física pela (Unimep). E-mail: maristela@centroclap.com.br