

Significados

Post (0068)



- Nada tem significado por si só. Coisas são apenas coisas. Acontecimentos são apenas acontecimentos. Pessoas são apenas pessoas. Seus gestos, olhares e comentários também não passam de gestos, olhares e comentários. Somos nós que atribuímos os significados a tudo isso.
- Algumas pessoas são boas em atribuir significados interessantes a coisas e acontecimentos. Se você conhece pessoas assim, sabe que elas parecem mais felizes. Outras preferem dar significados ruins a coisas, acontecimentos, pessoas, ...
- E dessa forma, elas acabam sofrendo e por isto. Vivem estressadas, deprimidas, desanimadas, você conhece esse tipo de gente?
- O fato é que muitos não sabem que têm o poder de escolher o significado das coisas e que podem dar a elas o significado que quiser ...
- Que tipo de significado você costuma atribuir a suas ações do dia a dia?
- Se você gosta de fazer alguma atividade, é pelo significado que você atribuiu a ela e se não gosta, também é por causa do significado que você deu a ela.
- Se você diz que lavar o carro é um trabalho de escravo, assim ser, e se você dissesse que lavar o carro é como limpar os sentimentos e pensamentos negativos de sua vida?
- Se você, ao lavar o carro, enquanto a água escorre e leva a sujeira, dissesse que com aquele ato está se libertando de raiva, ressentimento, culpa, etc.?
- Como mudar isso?
- Pense em algo que não tem muita vontade de fazer. Uma

caminhada, por exemplo – algo que muita gente sabe que vale a pena, mas não pratica.

– Se você sempre tem desculpas para não fazer a caminhada – porque “não tem tempo”, é porque você deu esse significado à caminhada. Isto é, “a caminhada é uma perda de tempo”. Como você não quer perder tempo, também não vai fazer a caminhada.

– Agora pense: Como seria, se você dissesse que cada passo que dá é um passo em direção a seu objetivo? Cada passo é uma etapa para alcançar seu objetivo. Muda alguma coisa?

– Você poderia dizer, enquanto anda rápido, que está indo rapidamente em direção a seu objetivo ou enquanto anda devagar, apreciando as paisagens, poderia dizer que enquanto caminha, aprecia e aproveita cada momento de sua vida.

– O que você acha dessa forma de pensar sobre suas atividades do dia-a-dia?

– O que mudaria em sua vida, se começasse a fazer disso um hábito?

Texto de Mizuji Kajii, engenheiro e master practitioner, consultor em desenvolvimento pessoal, especialista em PNL, EFT, coaching, ... Resumido – NG Canela – Outubro de 2010