

Atingir a Paz Interior é Fácil: Siga Esses 10 Passos

Conteúdo do Usuário

1113 28840

A+ **A-** A vida é um longo caminho cheio de desafios. Compartilhar

Muitos deles são internos, e dependem de como NÓS os aceitamos e os interpretamos. Nossas vidas podem levar diferentes caminhos, dependendo do que fazemos e o que buscamos ao longo dessa jornada. Aqui estão 10 avisos que, se seguidos, vão garantir uma vida melhor – e com certeza com mais paz de espírito.

1. Não interfira na vida dos outros a não ser que te peçam ajuda



Muitos de nós criamos nossos próprios problemas quando interferimos demais na vida alheia. Fazemos isso porque de certa forma achamos que estamos convencidos de que a nossa solução é sempre a

melhor, nossa lógica é a mais perfeita e que aqueles que não nos seguem não estão na direção certa. Mas isso é um engano. Não existem dois seres humanos que podem pensar ou agir exatamente da mesma maneira. O ideal é cuidar da nossa própria vida e, assim, manter a paz interior. E somente dê conselhos quando a pessoa pedir.

2. Esqueça e perdoe

Esta é a ajuda mais poderosa quando falamos em paz de espírito. Grande parte de nós sempre alimenta sentimentos negativos em relação a pessoas que nos insultaram ou feriram nossos sentimentos. Nós nutrimos queixas e sentimentos ruins. Isso desencadeia problemas de saúde, como dores no estômago (gastrite e úlceras

são comuns em relação a isso), noites mal dormidas e pressão alta. Em muitos casos, o insulto foi feito apenas uma vez, e a pessoa carrega aquilo por anos, lembrando-se constantemente disso. Perdoe. Esta é a melhor forma de evoluir.

Por isso, você deve banir este péssimo hábito. A vida é muito curta para desperdiçarmos com esse tipo de sentimento e pensamentos negativos.

3. Não espere o tempo todo por reconhecimento



Infelizmente, no mundo de hoje, grande parte das pessoas pensam mais em si mesmos. Elogios em muitos casos são difíceis de serem ouvidos, e em diversos casos alguns indivíduos o fazem por interesse próprio. Alguns podem elogiá-lo pelo fato de você estar bem hoje, mas, se um dia algo acontece e você perde o poder, fica menos favorecido e precisa de ajuda, esses mesmos que um dia o elogiaram podem não fazer isso quando você estiver em uma posição diferente. Por

isso, faça seus deveres de forma ética e sincera.

4. Tente não sucumbir à inveja e o ciúme

Todos nós sabemos o quanto a inveja pode influenciar o nosso estado de espírito. Você sabe que trabalha até mais que seus colegas de trabalho, mas às vezes outra pessoa pode conseguir aquele cargo superior ou promoção que você tanto almejava. Em outro caso, você começa o seu próprio negócio, mas não tem o mesmo sucesso que um parente, colega ou até mesmo seu vizinho, que começou a trabalhar por conta até depois que você. Isso acontece. E por acaso precisamos alimentar algum sentimento de inveja?

Não! Lembre-se que, na vida, tudo é moldado pelo destino, e

isso resulta em nossa realidade. Você não vai conseguir mudar e evoluir ao se queixar, invejar e culpar os outros. A inveja não vai te levar a nada, e vai te deixar ainda mais longe da sua paz de espírito.

5. Adapte-se de acordo com o ambiente



Se você tentar mudar o que está ao seu redor por conta própria, as chances de falhar são grandes. Ao invés disso, adapte-se ao novo ambiente no qual está agora. Ao fazer

isso, tudo ao redor melhora e você tem uma nova visão sobre o todo. E isso funciona como um milagre: até aquelas pessoas que pareciam desagradáveis para você mudam, e o ambiente fica muito mais harmonioso.

6. Aceite o que não pode ser mudado

Esta é a melhor forma de transformar uma desvantagem em uma grande vantagem. Todos os dias, enfrentamos diversos inconvenientes, como irritações, pequenos acidentes, ficar doentes, e assim por diante, e isso pode nos deixar fora de controle. Se não nos controlarmos ou mudarmos em relação a isso, tudo pode piorar. O ideal é aprender a lidar com essas situações de forma alegre e

descontraída. Acredite em si mesmo e você vai ganhar em paciência, força de vontade e fortalecimento interior.

7. Não morda mais do que você pode mastigar



Esta máxima deve ser lembrada constantemente. Nós frequentemente tendemos a adquirir muito mais responsabilidades além do que somos capazes de carregar, somente para satisfazer nosso ego. Por isso, aceite suas limitações. Todos nós temos. Para quê acumular

tantas funções e ter preocupações extras? Isso vai te deixar longe da sua paz de espírito, e ainda pode te causar ansiedade.

8. Medite sempre

A meditação acalma a mente, ajuda a dissolver pensamentos negativos, e isso influencia muito em nosso estado de espírito. É o maior alcance de bem-estar que podemos atingir. Se você meditar seriamente, sua mente vai permanecer tranquila por aproximadamente 23 horas e meia. Com o passar do tempo, vai perceber que seus pensamentos não serão tão nebulosos como antes, e você só tem a ganhar com os benefícios da meditação diária.

E se acha que isso vai interferir no seu dia a dia, o que acontece é justamente o contrário – a meditação aumenta sua eficiência para fazer suas tarefas, produzindo mais em menos tempo.

Também pode lhe interessar:

[O Que Está Acabando Com a Sua Energia?](#)

[O Que Devemos Aprender Sobre o Poder do Perdão](#)

[Essas Palavras Sagradas Salvaram o Meu Dia!](#)

9. Nunca deixe a mente desocupada



Vale aquele antigo ditado: “Mente vazia é oficina do diabo”. Todas as nossas más

ações surgem quando estamos, como diz o ditado, com a mente vazia. Mantenha-se ocupado com coisas boas e úteis. Tenha um passatempo em seu tempo livre. Junte-se com pessoas que tenham os mesmos interesses que os seus. E pondere o que é mais importante: dinheiro ou bem-estar. Seu tempo livre bem utilizado, sua vida social e atividades que trazem o bem, como por exemplo fazer caridade, vão te proporcionar uma sensação de gratidão e alegria.

10. Não procrastine e nunca se arrependa

Não perca seu tempo com a pergunta “Devo ou não devo fazer? ”. Dias, semanas, meses e anos podem ser desperdiçados através da

dúvida e dessa questão que não vai levar a lugar algum, apenas a desperdício de tempo. Ninguém pode antecipar o futuro. Ninguém sabe o que vai acontecer no mundo e até mesmo em suas próprias vidas daqui 10 minutos. Todos nós aprendemos com nossos erros e, dessa forma, saímos fortalecidos no caminho da vida. E o mais importante: o passado já foi. Nunca olhe para trás.

NÃO SE ARREPENDA. O que quer que aconteça em sua vida, não chore sobre o leite derramado.