

Velho e Novo Sistema de Valores, Crenças e Convicções

A afirmação que irá ler a seguir foi transcrita de "Pode Curar a Sua Vida", um livro de Louise L. Hay:

«Eu mereço o melhor, e eu aceito o melhor, agora.»

E é um exemplo do que constitui (de facto) um pensamento positivo - pensar naquilo que queremos que aconteça! Os exemplos a seguir, pelo contrário, revelam uma forma de pensar antiga e limitada:

Crenças e convicções comuns:

O dinheiro não cresce nas árvores. Nunca hei-de ter o suficiente. O dinheiro sai mais depressa do que entra. Tenho sempre dívidas e problemas financeiros. O dinheiro nunca me chega. Nunca terei um bom emprego. Não interessa se gosto do meu emprego, preciso do dinheiro que ele me dá.

Não posso mostrar aquilo que sou, podem rejeitar-me. Não digo o que penso pois podem não gostar. Não dou opiniões se não me forem pedidas. Às vezes é preciso mentir. Por vezes temos de fazer coisas que não queremos. Tenho que me preparar para enfrentar problemas. Tenho que ter cuidado. Não se pode descansar por um momento. A vida é uma luta...

Pensamentos negativos e defensivos:

Nunca é como eu quero. Eu não suporto este emprego. Odeio o meu patrão. Não ganho o suficiente. Não gostam de mim no emprego. Não me dou bem com as pessoas no emprego. Eu não sei o que é que quero fazer. Não sou suficientemente bom. Eu não sou capaz. Eu não vou conseguir...

Costuma ter este tipo de pensamentos? Quantas das crenças e convicções acima são as suas?

Onde é que julga que o(a) poderão levar? Acha que realmente acreditar nelas lhe trará prosperidade?

Combater pela negativa («eu não quero viver aqui», «eu não quero ficar doente», «eu não quero ser como o meu pai ou como a minha mãe», etc.) é um desperdício de tempo. Aquilo a que dedica a sua atenção tende a crescer e a tornar-se parte integrante da sua vida. Esta distinção pode ser-lhe útil:

Velha maneira de pensar

Independência
Realização intelectual
Autocrítica
Resistência à autoridade
Cenas emocionais
Medo
Controlo
Conseguir a aprovação dos outros
Conformismo
Enredos familiares
Dependências
Gastos excessivos
Ser mal pago
Imagem física
Falta de amor
Ira
Culpa
Perfeccionismo
Vingança

Nova maneira de pensar

interdependência
sabedoria
reconhecimento das qualidades
liderança partilhada
auto-realização
amor
confiança
autoconfiança
criatividade
compromissos sinceros
auto-segurança
curar a carência
receber o salário que merece
valor intrínseco
amor divino dentro de si
atribuição de poderes
amar com sabedoria
auto-aceitação
perdão

Texto adaptado por

Lúgia Maria Carvalho de Noronha (psicóloga clínica e de aconselhamento)