



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n°39

Para construir seu futuro, cure seu passado

Ter um propósito é fundamental em qualquer fase da vida adulta. O propósito ajuda a definir quais ações servem e quais não servem para alcançar o que queremos. Pessoas idosas muitas vezes dizem: *“fiquei velho, não tenho mais sonhos (propósitos)”*, e esquecem que a falta de sonhos (propósitos) é que é uma das causas do envelhecimento. As ações que nos levam ao futuro, à realização de nossas metas e à esperança de alcançá-los derivam da definição de nosso propósito. Escrever seu propósito, e deixar visível todos os dias é uma forma de manter o foco.

Mas, as ações de hoje dependem também de curar nosso passado. Para viver bem hoje, gosto de uma frase de Adélia Prado, no livro *“Poesia Reunida”*, de 1991: *“...faz as pazes com sua história”*. Desde as fases iniciais de nossas vidas, somos influenciados pelas palavras e exemplos de nossos pais, professores, irmãos, vizinhos e amigos. Eles influenciam as nossas regras de vida, as crenças e valores nos quais acreditamos, e que definem nossas formas de agir. Se eu tenho crenças como *“o mundo é mau e perigoso”*, *“o dinheiro pode acabar”*, *“não tenho valor”*, *“não sou bom o suficiente”*, *“ninguém me ama”* ou *“sou vítima sempre”*, o meu comportamento será moldado por essas crenças e por meios de contorná-las. Pegando o exemplo de quem não cuida de si e sempre está disponível para cuidar dos outros, que se baseia na crença do desamparo, busca viver buscando ajudar sempre os outros, para obter o amparo de que tanto precisa.

Como transformar essas crenças? Uma é prestando atenção nos pensamentos automáticos, que derivam dessas crenças. Nem sempre isso é fácil, e a ajuda de um psicólogo se torna necessária para minimizar as resistências que temos em desapegar dessas *“verdades”* que moram em nós. Mas, esse é um processo libertador, tomar consciência desses limites pelos quais fomos influenciados e que acabamos por incorporar em nós. Lembro de um cliente meu, um CEO workaholic, que acordava à 4h, fazia suas atividades físicas, ia ao trabalho e ainda trazia atividades para casa, ficando acordado até altas horas. A simples sugestão de ter um pouco mais de tempo para si mesmo e para a família era inaceitável a ele, pois contrariava suas crenças centrais.

Para construir um bom futuro, com seu propósito, é fundamental viver o dia de hoje e curar o passado, libertando-se para uma vida nova. Este é um processo no qual vale a pena investir.



Gustavo G. Boog é mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas e cursa o 5º ano de Psicologia. É especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada organização e de cada pessoa se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



gustavo@boog.com.br
www.boog.com.br

Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas.