SIMPLICIDADES PARA ESPANTAR A ANSIEDADE

Publicado por: hserpa
Publicado el : 26-7-2014 4:05:15

SIMPLICIDADES PARA ESPANTAR A ANSIEDADE

Existem muitas, como as seguintes que constam no nº 2 da Revista Segredos da Mente, mas sem mudança de hábitos a ansiedade só tende a crescer. Parecem atitudes muito simples para algo tão premente, mas os estudos não param de evoluir, embora quem sofra de ansiedade, e por isso mesmo, parece que não tem tempo para esperar.

CHOCOLATE AMARGO, FRUTAS E VERDURAS, CHÁ DE CAMONILA, MEL E LEITE, SEMENTES DE ABOBORA E GIRASOL, NOZES E OUTRAS OLEAGIONOSAS, E ATÉ PIMENTA.

E EXERCICIOS, mas quem teve ou tem ansiedade de forma aguda sabe que os pensamentos nos acompanham durante os exercícios, então vejo que tudo somado pode ajudar, mas o caminho mais rápido é praticar exercícios de relaxamento.

Hoje eu acho que não existe tempo perdido, sei que a teoria do ócio criativo tem muito de procedente, então como exercícios só pratico alongamentos que mantem a nossa mobilidade, mas o grande mal causador da ansiedade são os hábitos errados da vida moderna.

As pessoas estão vivendo muito no mundo virtual, que só aparentemente é real e muito mental. além de ser um mundo "faz de contas", onde todos parecem perfeitos, e não há evolução da personalidade ou da maturidade que só o contato pessoal, por mais difícil que seja para muitos, traz.

Nos últimos cinco anos aumentou em 50% a venda de remédios para as doenças da cunho psicológico e a tendência é dobrar nos próximos cinco.

Na minha experiência pessoal, o parar de tomar café (agora só descafeinado), melhorou muito a minha qualidade de sono e, consequentemente, a qualidade de vida. Antes eu ficava com insônia e ai fazia café para ajudar a passar as horas. A vida inteira foi assim, então não imaginava que ele fizesse tanta diferença.

No primeiro dia que tomei só café descafeinado fui dormir desmaiado às 20:00, e às 20:30 ia ter um jogo do meu time que eu queria assistir.

Álcool também é outro problema que só agrava, embora pareça que relaxe.

Com relação à técnicas de relaxamento eu aprendi com um psiquiatra, e paguei um monte para isso. A minha mente era um cavalo de rodeio, eu não conseguia segurar, mas ele me ajudou a domá-la.

A revista Mente e Cérebro, nº 258, também traz uma matéria muito aprofundada sobre técnicas de concentração, que são ao mesmo tempo técnicas de relaxamento.

Simplesmente eu deitava numa espécie de maca, com baixa luz, e ele ficava repetindo “estou

calmo”, “estou calmo”, e estes instantes, em uma fase da minha vida, se tornaram os melhores momentos do meu dia.

Ele me ensinou também a, em toda hora do almoço, ir até o carro e ficar por uns 15 minutos procurando relaxar e praticando o exercício e repetindo o “estou calmo”, “estou calmo”.

E você não imagina como isso com o tempo começou a fazer a diferença.

Experimente!

Dizem que na hora certa temos ajudas inesperadas e a dica do café veio da esposa de um amigo, que se hospedaram em uma casa que tenho no meio do mato, e eles prepararam um café para quando fui buscar a chave da casa e, depois do lanche feito, ela perguntou se eu tinha notado algo diferente no café, e eu disse que não, e ai ela falou que era descafeinado e eu passei a usar.

E eu que já tinha mais de 50 anos sofrendo de insônia e que emprestei a casa para eles descansarem, fui o maior presenteado.

Parece que eles vieram ali só para me ajudarem.

Mas ninguém precisa ter que ir em psiquiatra, pois o fundamental pode-se fazer em casa, no quintal, na área coletiva de um prédio, não importa, mas temos que acreditar no resultado, pois o nosso grande mal é ficarmos pensando que só indo na academia, na yoga, no psiquiatra, em um clube, etc é que vamos ter proveito, mas não, a solução está em coisas bem simples, ao alcance de todas as mãos e bolsos.

Desligar a televisão e o computador e ir até a portaria do prédio jogar uma conversa fora com o nosso porteiro, ou com quem estiver por ali, ou dar uma volta pelo pátio, sentar no play ground, não custa nada, e olhar para a noite, fugindo da luz artificial, outro grande mal dos tempos atuais.

Não adianta ficar conversando só com quem é de nosso relacionamento ou de nosso nível social ou cultural; a beleza e a sabedoria das relações humanas está em sabermos nos comunicar com qualquer pessoa, e saber tirar prazer nisso, e não só em lugares pré determinados, como barzinhos, restaurantes, academias ou saunas de clubes.

Temos que voltar a sermos seres humanos desapegados das aparências e dos lugares, e saber que a felicidade já está aqui bem do nosso lado, nada de precisar projetar coisas futuras para ai sermos felizes, o caminho não é esse, muito pelo contrário.

O melhor papo está muitas vezes onde menos esperamos, está no comerciante, na feira, enfim onde estivermos sempre existe a possiblidade de estarmos aprendendo algo, trocando uma ideia, e viver o presente, é isto que nos faz ficar bem.

Como nos diz o mestre Abdruschin em sua Mensagem do Graal "Na Luz da Verdade" (www.graal.org.br), dissertação Vivei o presente:

"Deve-se, sim, também pensar no passado, a fim de extrair dele ensinamentos, bem como sonhar com o futuro, a fim de receber estímulo, mas viver plenamente consciente deve-se apenas no presente!"

Ser feliz é ter momentos para viver o aqui e agora e embora pareça algo tão simples, não é mais para quem se acostumou tanto a ficar em frente de um computador, e que vai dormir esgotado e ansioso sem se dar conta do hábito errado.

É que nem o café, pensamos que está nos fazendo bem, mas está fazendo muito mal.

Os pescadores acham que é a pescaria que os deixam relaxados, quando na verdade é o ficar concentrado olhando para aquela boinha que não os deixam pensar em mais nada.

Eles nem precisariam ficar matando entes vivos, que muitas vezes nem vão comer, para relaxarem, pois ficar de olhos fechados escutanto o silêncio no meio dos barulhos, escutando o nosso íntimo, reparando na nossa respiração, dar umas respiradas fundas, e prestar atenção para neutralizar os pensamentos que surgem para nos desestabilizar, trariam o mesmo resultado.

E não precisamos ficar em posição de lótus da (o) yoga, e em um lugar e horário determinado para relaxarmos, pois a pratica da concentração, e com isso o relaxamento, você pode executar onde estiver, ou em um grande engarrafamento, ou na fila do banco, ou no próprio ambiente de trabalho, ou no seu quarto.

A cada hora se dê alguns minutos para a prática, mesmo continuando a trabalhar, o importante é criar o hábito.

Você sabe porque as mesas de jogos de cassino são todas com pano verde?

Porque a cor verde é a cor que mais nos acalma e fazem os jogadores ficarem jogando dia e noite, sem sentirem vontade de parar. Por exemplo, na cor vermelha, poucos aguentariam ficar jogando por horas.

Então imagine um contato com a natureza de vez em quando, heim?

E não precisa ir para longe da cidade, nem para nenhum bosque ou parque onde, normalmente, está a cidade toda, pois qualquer praça serve, ou então aprecie aquela simples árvore que ninguém mais dá bola, ponha a mão nela, sinta-a, isto já vai fazer muito bem a você e inclusive à ela, pois isto é dar amor.