

Artigos

ABRANDAR

Cultive hábitos e estilos de vida saudável e colherá bons resultados.

A prática de hábitos e estilo de vida saudável, são dois dos fatores mais importantes para se ter sucesso na vida; com esta prática repetida, o indivíduo facilmente consegue adquirir um maior equilíbrio entre o seu estado mental, emocional e físico - a interação harmoniosa entre os três estados, motiva a obtenção de resultados prósperos, isto é, o sucesso pessoal e profissional.

Neste sentido, é fundamental o indivíduo manter o equilíbrio entre as três dimensões, (espírito, mente e físico), porque estas componentes comunicam entre si, fazendo parte de um 'TODO'; a saber, o 'EU': para tal é essencial constatar que a parte espiritual advém do conhecimento, por sua vez está associado à esfera mental (onde nascem os nossos pensamentos), estando esta em estreita conexão com a parte física, donde derivam as nossas ações. Por exemplo, se tivermos pensamentos negativos, iremos obter resultados negativos; opostamente, se tivermos pensamentos positivos, iremos colher resultados na mesma proporção, igualmente positivos.

Assim, é de total responsabilidade de cada um, com base na perceção da relação direta das três dimensões, colocar em prática todo o seu conhecimento, com habilidade e atitude, para ter uma vida florescente, saudável e abundante, porque todos somos aquilo que pensamos e obtemos resultados que naturalmente são derivados dos nossos pensamentos, sendo que estes se refletem nos nossos sentimentos e consequentemente nos conduzem a uma determinada ação, materializando-se num resultado (que poderá ser satisfatório ou não).

Nós somos responsáveis pelos resultados que obtemos; por conseguinte, para se ter resultados satisfatórios é muito importante cultivar a referida prática de hábitos e estilos de vida saudável, aumentando desta forma a harmonia entre o conhecimento, pensamentos e ações.

Para a implementação de forma eficaz este procedimento (hábitos e estilos de vida saudável e a harmonia entre os três estados - espiritual, mental e físico), devemos, de forma constante, alimentar a nossa mente com pensamentos positivos, o que pode ser obtido com leitura periódica e meditação, autossugestão, pois "sabemos que a mente humana é uma pedra preciosa que necessita de ser lapidada para lhe proporcionar êxito e felicidade." (Stark & Werner, 2009). Para além disso, fazer uma alimentação saudável, aliada ao treino físico pessoal, sendo este um instrumento de relaxamento, potencia o controlo do stress (e sua minimização), permitindo que se atue em conformidade para obter o resultado desejado.

Reiteramos: lembre-se de que é muito importante dedicarmos tempo ao nosso 'EU', ao nosso desenvolvimento pessoal, porque mais cedo ou mais tarde, iremos colher os frutos dos nossos atos, criando as condições ideais para nos tornarmos na melhor versão de nós mesmos.

Resumindo, cultive o seu interior porque o nosso mundo exterior é um reflexo dele:

"Lembre-se: quando modifica o seu mundo interior - ou seja, a sua vida -, o seu mundo exterior - ou seja, a sua situação de vida - acompanha essa transformação." (Elrod, 2017)

Recomendação bibliográfica

Elrod, H. *Manhãs Milagrosas*. Bertrand, 2017.

Hill, N. *A Lei do Sucesso*. Lua de Papel, 2017.

Stark, K., & Werner, M. E. *Prevenção e cura com pedras - A energia mais pura*. Dinalivro, 2009.

Publicado por Tânia Madeira

Coach no Desenvolvimento do Potencial Humano