**Quero ser Zen! – 7 passos para uma vida equilibrada**Categoria: Dicas  
TAGs: sono x fome, equilíbrio, seja positivo

A palavra **Zen** tornou-se sinônimo de uma vida equilibrada, espiritualizada, leve e cheia de autorrealizações. E não é à toa, pois a origem da palavra vem de tradições muito antigas, do sânscrito dhyana, que significa um estado de extrema contemplação (ou estado meditativo).

Levar uma vida Zen em meio a tanta agitação (como vivemos hoje nas capitais) tem sido uma ótima opção para muitas pessoas, por se sentirem desequilibradas, agitadas e cada vez mais ansiosas. Mas será que é tão simples levar uma vida Zen? O que afinal é ser Zen?

No conceito [**Quero Evoluir**](https://www.queroevoluir.com.br/) e [**Pandora**](http://www.pandoragsa.com.br/), ser Zen é levar uma vida **equilibrada**. De nada adianta querermos buscar apenas uma aparência mais serena, usar roupas mais leves e fazer práticas de exercícios Zen se não equilibrarmos todos os distúrbios que nossa vida pode ter, seja no âmbito pessoal, profissional, emocional ou espiritual.

Para ficar mais simples de entender e praticar, elegemos 7 passos que podem equilibrar sua vida e fazer com que realmente você seja uma pessoa mais Zen. Acompanhe e pratique!

## **01. Comece equilibrando o sono e a fome**

Sim! São os fatores que mais podem ajudar para iniciar uma vida Zen. Se nos policiarmos para que nossa alimentação e nosso sono sejam mais equilibrados, eles podem ajudar a não termos nenhum tipo de distúrbio físico que nos cause nervosismo, ansiedade ou cansaço. Portanto, regulando nosso sono para dormirmos apenas o necessário (nem muito e nem pouco), todas as noites, e também colocarmos horários e limites para comer (não comer muitas besteiras e nem comer demais ou de menos), nossa vida já terá um ganho de qualidade imenso. Isso nos trará mais energia para lidar melhor com nossas atividades diárias e com certeza será uma ajuda para levarmos uma vida mais leve.

## **02. Modere seus prazeres**

Temos a tendência de sempre curtir nossos prazeres ao extremo: quando vamos a uma festa, curtimos até o último instante e com todas as regalias que podemos; quando trabalhamos com algo que gostamos, trabalhamos por horas sem descanso. Moderar é sinônimo de disciplina, que inclusive é uma das bases do caminho da Yoga. Portanto, discipline-se para entender em que momento da sua vida você está exagerando nos prazeres, que também podem ser pequenos (com comidas ou bebidas, por exemplo) e mudá-los para fazer “apenas o suficiente”. Reflita também sobre aquilo que não está mais te trazendo prazer na vida, porque isso acontece, e troque a motivação para ter mais prazer nas coisas “chatas” ou “difíceis”. Isso te trará mais felicidade e estabilidade emocional.

## **03. Equilibre suas atividades**

Atividades físicas ou atividades pessoais / profissionais também tem de ser equilibradas. Assim como pontuamos os “extremos” no passo anterior, nas atividades não somos diferentes: fazemos pouco quando podemos por preguiça e fazemos muito quando podemos para aproveitar o tempo. Fazer um roteiro de atividades e descansos é necessário, para que nem um e nem outro fique saturado e te sugue energias.

## **04. Melhore seu relacionamento interno e externo**

Muitas pessoas também têm o costume de se autocriticar demais, se autocobrar demais ou apenas não ouvir o que sua intuição ou seus sentimentos estão querendo dizer, piorando cada vez mais seu relacionamento interno e só agindo em prol do externo. Pratique mais o autoperdão, a autoaceitação e a autogratidão. Agradecer, perdoar e aceitar nos livra de muitos sentimentos pesados e densos, que nos prendem a uma vida triste e rancorosa. Isso melhorará com certeza também os seus relacionamentos externos, pois ao se aceitar, os outros também passam a te aceitar. Experimente!

## **05. Se expresse de maneira mais positiva**

Geralmente, no dia a dia, a reclamação é algo comum. Adoramos reclamar de pequenos problemas, de acontecimentos que estão fora de nossas expectativas, ou ainda falar mal de alguma coisa ou de alguém. O que não percebemos é que essas atitudes mais afetam as nossas energias do que ajudam. Estamos sempre criando padrões negativos em nossa mente e em nossa vida, que não vão levar a nada. Portanto, se expressar de maneira mais positiva, adotar mais hábitos de elogios e mudar pontos de vista negativos para positivos ajudam bastante a levarmos uma vida mais Zen. Além de trazer mais felicidade, pode mudar o dia de outra pessoa a seu lado e deixá-lo mais positivo também.

## **06. Leia bons livros**

Ler livros de conhecimentos gerais e espiritualidade ajudam bastante a expandirmos a nossa compreensão sobre a vida. Com isso, aprendemos a lidar melhor com os problemas que temos. Opte por colocar o hábito da leitura em seu dia a dia e, dentro do que você estiver lendo, pratique aquilo que fizer sentido para você. Pequenas práticas diárias, de ensinamentos espirituais ou evolutivos, vão fazer com que mudemos aos poucos a nossa vida para o positivo e o Zen. Uma boa dica são os livros da [**Editora Omnisciência (clique aqui)**](http://www.omnisciencia.com.br/). Muitos deles são de ensinamentos profundos passados de maneira simples e cotidiana, principalmente quando se trata de tradições milenares, como o Hinduísmo ou o Taoismo.

## **07. Pratique meditação**

A meditação é uma reconexão do ser. Um simples estado de clareza e melhor percepção das coisas ao seu redor. Praticar meditação não é algo complexo ou que requer um conhecimento profundo. Portanto, pode ser praticada por um período curto, todos os dias.

**Ser Zen é uma prática diária. É um estilo de vida. Portanto, experimente as práticas que fizerem sentido para você e adote essa postura de paz e harmonia em sua vida.**

Boas práticas e boas descobertas \_/\\_

Fonte: <https://www.queroevoluir.com.br/quero-ser-zen-7-passos-para-uma-vida-equilibrada/>