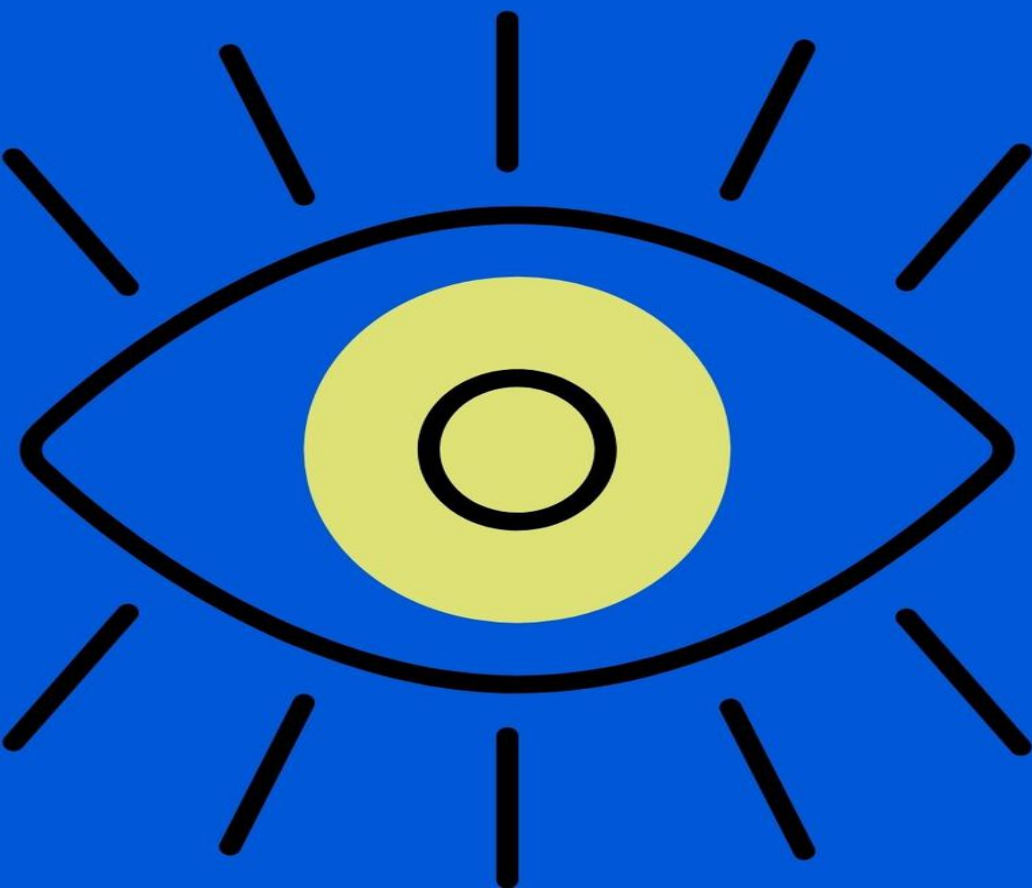


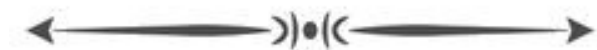
Tudo Depende de Como Você Vê

*É no **olhar** que tudo
começa*



Danilo H. Gomes

Tudo Depende de Como Você Vê



É no olhar que tudo começa

Danilo H. Gomes

Tudo Depende de Como Você Vê, por Danilo H. Gomes

Edição: Danilo Henrique Gomes

Capa: Danilo Henrique Gomes (Plataforma [Canva.com](https://www.canva.com))

Ano: 2017

Site oficial: www.danilohgomes.com

Proibida a reprodução total ou parcial, por qualquer meio, sem prévia autorização escrita do autor.

Dedicatória

Dedico esta obra as pessoas que tanto me auxiliaram no decorrer desta vida, principalmente a minha família. Graças a elas e a Deus hoje possuo um olhar diferente sobre a vida.

Índice

<u>Introdução</u>	<u>6</u>
<u>Uma Cadeira</u>	<u>9</u>
<u>Um Copo Com Água</u>	<u>15</u>
<u>Não Escolho o Estímulo, Mas Sim a Resposta</u>	<u>21</u>
<u>O Externo Não Muda o Interno, Mas Sim o Contrário</u>	<u>31</u>
<u>O Poder da Convicção</u>	<u>36</u>
<u>Vários Mundos Em Apenas Um</u>	<u>48</u>
<u>Dependo Dos Outros Para Saber Quem Sou, e Agora?</u>	<u>52</u>
<u>A Melhor Forma de Ver o Mundo</u>	<u>59</u>
<u>Revisão</u>	<u>69</u>
<u>Conclusão</u>	<u>72</u>
<u>Versículos Bíblicos Para Refletir</u>	<u>76</u>
<u>Nota do Autor</u>	<u>78</u>
<u>Sobre o Autor</u>	<u>86</u>

Introdução

Os olhos são a porteira da alma. Tudo que adentra as profundezas da sua mente primeiramente passa pelo crivo de seus olhos. Mas não os seus olhos carnavais. Aqui estamos falando de um olhar mais profundo, fisicamente intocável.

Nas próximas páginas desta obra, você, caro leitor, se deparará com algo novo. Prepare-se, pois a filosofia de vida apresentada neste livro não é algo fácil de ser posto em prática, mas felizes são aqueles que conseguem este feito.

Se você sempre foi o tipo de aluno que odiava as aulas de filosofia (caso esta matéria estava inclusa em seu roteiro de ensino), tenho alegria em informar-lhe que um afeto sutil pela mesma surgirá dentro de você.

Dedique-se em refletir sobre os assuntos aqui abordados. O que difere uma pessoa feliz de uma pessoa infeliz não está associado diretamente aos fatores externos (dinheiro, relacionamentos, popularidade). A felicidade de um indivíduo está diretamente ligada às decisões internas do ser humano.

Certo dia ouvi uma frase interessante, “quem pensa muito é infeliz”. Achei engraçado e confesso que deixei escapar um riso leve. Esta frase estaria completamente certa se fosse corrigida e ficasse da seguinte maneira: “quem pensa de forma errada é infeliz”.

O ver está ligado ao pensar e vice-versa. Até aqui temos o necessário para compreendermos o que será apresentado adiante. Boa leitura!

Antes de continuar...

...saiba que você pode fazer o download de outros livros através do site www.danilohgomes.com. Essa é uma maneira de presentear aqueles que abençoam a minha vida, como você. Nesse site você encontrará artigos, vídeos, testes, aplicativos, cursos e muito mais. Boa leitura!

Uma Cadeira



Repare na imagem acima. O que você vê? Uma cadeira, correto? Isto é óbvio. Mas quando você olha esta cadeira você não vê **apenas** uma cadeira, você está vendo uma série de cores e traços. O que faz com que seu cérebro automaticamente envie a mensagem ao seu córtex frontal (região do cérebro) de que este objeto na figura é uma cadeira.

Na verdade, os processos mentais ao ver uma simples cadeira são muito mais complexos do que você imagina. Junto com a informação de que o conjunto de traços e cores na figura representa uma cadeira, seu cérebro também atribui vários adjetivos ao objeto, mesmo que você não tenha plena consciência disso.

Por exemplo, vamos fingir que eu, autor deste livro, te pergunte se aquela cadeira é bonita ou não. Pode ser que você me responda que sim, mas também pode ser que outra pessoa qualquer diga que não. Isso ocorre porque você não tem o poder de escolher o que acha belo ou não. Portanto, um simples amontoado de traços e cores não é apenas uma cadeira, mas sim uma **cadeira bonita** para o Carlos, uma **cadeira feia**

para Fernando, uma **cadeira aparentemente confortável** para João, uma **cadeira aparentemente desconfortável** para Vânia, uma **cadeira muito alta** para Débora e uma **cadeira muito baixa** para Igor.

Um pouco confuso, não? Confuso mesmo é saber que essa regra de diferenças de um mesmo objeto se aplica a tudo no mundo. Você, leitor, não é tão único quanto você pensa que é. Não quero, de forma alguma, diminuir sua autoestima, mas a verdade é que você nunca foi único e nunca será.

Calma, não pare de ler este livro caso você tenha se sentido ofendido. O que tenho para lhe informar é uma boa notícia. Vamos analisar com calma e atenção.

Aquela simples cadeira usada como exemplo não é a mesma cadeira registrada na minha mente e não é a mesma cadeira registrada na sua, sendo assim, temos até aqui duas cadeiras. Se para você aquela cadeira está registrada de uma forma, para mim de outra forma e de outra forma para o Carlos, Fernando, João, Vânia, Débora e Igor, então já temos oito cadeiras.

Vamos aplicar esta verdade em você agora, leitor. Não sei seu nome, então vou chamá-lo de Danilo (se você for mulher, desculpe-me). Você tem suas opiniões sobre você mesmo. Conhece suas qualidades e seus defeitos. Vê em si mesmo um rapaz simpático e de aparência pouco agradável. Este então é você.

Adriana é sua amiga. Ela te vê todos os dias, mas não vê em você o mesmo que você enxerga em si próprio. Adriana percebe em você qualidades e defeitos diferentes das que você mesmo percebe, te acha muito bonito, mas não muito simpático.

Veja só que interessante! Comecei citando apenas um Danilo, agora temos dois “Danilos”, um pouco diferentes um do outro. E só para reforçar o exemplo vamos inserir mais um ponto de vista.

Vitor é seu melhor amigo. Conhece todos os seus defeitos, mas te admira muito e vê em você mais qualidades do que defeitos. Não te acha bonito e nem um pouco simpático, mas gosta de você do jeito que é.

Agora temos três “Danilos”. Se eu continuasse dando exemplos, chegaríamos a centenas e centenas de “Danilos” que nascem de um só. A pergunta que não quer calar é: existe então um Danilo verdadeiro, “oficial”? Você provavelmente responderia que o Danilo verdadeiro é o que você acha de si mesmo, mas a resposta é não.

Se cada pessoa no mundo irá ver Danilo de uma forma única, então não existe uma figura original. O mesmo pode ser aplicado àquela cadeira. Eu a vi de uma forma, você, leitor, a viu de outra e ela obviamente não tem uma opinião sobre si. Então aquela cadeira originalmente não existe. O que existe é um objeto que fornece informações para vários cérebros por aí.

Talvez você tenha achado esta forma de ver o mundo uma tremenda maluquice, mas estes argumentos pertencem a uma linha de pensamento filosófica chamada **fenomenologia** (por *Edmund Husserl*). A mesma dá a tudo presente em nossa dimensão o nome de fenômeno. Aquela cadeira é um fenômeno. Você é um fenômeno. Ronaldo é um fenômeno (entendeu a referência?).

É com base nesta escola filosófica que este livro foi escrito para lhe auxiliar a enxergar o mundo e seus problemas como eles realmente devem ser vistos. Se você conseguir mudar sua forma de ver as coisas externas a você, então, acredite, toda sua vida vai mudar automaticamente. É mudando o que há internamente que você conseguirá mudar o que há externamente.

Um Copo Com Água



Sim, mais uma imagem comum para analisarmos. Temos acima a clássica imagem de um copo com água enchido até sua metade. Esta imagem é muito utilizada por palestrantes que falam sobre otimismo e pessimismo.

Esta figura representa um simples copo com água, ou seja, um fenômeno. Um fenômeno que se transforma na mente de cada observador, portanto, vários significados sairão desta mesma fonte, desta mesma imagem.

Para uma pessoa grata pela vida e pelas oportunidades que a mesma trouxe, este copo é um copo que está **meio cheio**. Que ótimo! Um pobre azarado que há dias caiu de avião no centro de um dos gigantescos desertos da Ásia e sobreviveu, olharia este copo e diria até que ele está **muito cheio** e, se preciso fosse, arrancaria o próprio braço para beber esta água.

Agora vamos mudar o ponto de vista. Para um ingrato, rico, que tem tudo em suas mãos quando e onde quer e usa tudo em abundância, este copo é um copo **meio vazio**. Se uma pessoa assim vir até sua casa e você dar a ela um copo de água como este, é provável que ela aceite e depois fale mal de sua hospitalidade para outras pessoas.

Creio que, aos poucos, a filosofia que quero levar até você, leitor, está criando forma em sua mente. Resumindo o que vimos até aqui: o fenômeno em si não existe, mas é a fonte de inúmeros significados.

O significado sempre dependerá totalmente do receptor da informação. A quantidade de água é a uma só, mas a forma como é vista por cada pessoa é diferente. Isso pode ser aplicado a qualquer coisa na vida.

Vamos analisar a vida de duas pessoas imaginárias: o Cláudio e a Paula. Cláudio é entregador de pizzas há nove anos e ganha um salário mínimo. É casado e pai de um filho. Paula é médica há cinco anos, casada, não tem filhos e ganha um salário altíssimo.

Temos dois estilos de vida diferentes. Cláudio vive uma vida pobre. Paula vive uma vida rica. Qual destes dois é mais feliz? Depende de como eles mesmos veem a vida que levam.

Cláudio ganha um salário mínimo, o que é, na visão de muitos, um salário insatisfatório. Porém ele é um ótimo administrador. Com um salário mínimo ele consegue pagar todas as despesas e ainda consegue guardar uma pequena quantia em dinheiro mensalmente.

Paula ganha um salário alto, um sonho almejado por todos, mas vive insatisfeita com o que já tem. Sempre está buscando ter coisas cada vez melhores e, sua sede por ter sempre mais, despertou problemas com ansiedade.

Cláudio é um marido maravilhoso. Trata sua esposa como uma princesa e vive fazendo agrados a ela. É um pai exemplar e, sempre que pode, tira horas de seu dia para desfrutar de atividades com seu filho que ainda é uma criança.

Paula vive uma crise em seu casamento. Graças ao estresse que seu emprego está gerando, não consegue ficar um dia sem discutir com seu marido. Não quer, em hipótese alguma, ter filhos em menos de cinco anos, pois acha que isso prejudicaria sua carreira.

Cláudio diz que é **feliz**. Paula diz que é **infeliz**. Por quê? Porque Cláudio aprendeu a enxergar a alegria da vida, mesmo tendo pouco. Paula, mesmo tendo muito, não aprendeu a enxergar a alegria da vida e, por isso, sempre quer mais. Esta busca exagerada de Paula por ter sempre mais, a impossibilita de desfrutar de todas as verdadeiras alegrias que a vida pode lhe trazer.

Se Paula, a partir de hoje, ver a profissão como apenas um meio de provisão para ter apenas o suficiente, ela não gastará mais tanta energia desnecessária com a mesma. Ela também deve mudar a forma como vê seu casamento e dar a devida importância ao seu cônjuge, afinal, empregos são substituíveis, mas as pessoas não.

A vida é uma só e a forma como ela é enxergada depende de quem a vê. Que diferença gritante na visão de Cláudio em relação à visão de Paula, não é mesmo? Enquanto Cláudio vê seu baixo salário como o suficiente e satisfatório, Paula vê seu alto salário como insuficiente e dá o sangue para sempre ter mais, o que é desnecessário.

Agora olhe para sua vida atual. Não sei se sua vida está como a de Cláudio ou como a de Paula ou muito diferente destes dois exemplos, mas o fato é que sua vida pode ser feliz ou não. **Tudo depende de como você a vê.**

Os fenômenos à sua volta não lhe afetam tanto até o momento em que você lhes dá significado. Você tem o poder de dar e modificar este mesmo significado quando quiser. Sendo assim, podemos dizer que nem sempre você terá poder para **mudar as coisas**, mas sempre terá poder sobre como as coisas **mudam você**.

Pense novamente naquele copo com água. Para você, ele está meio cheio ou meio vazio?

Não Escolho o Estímulo, Mas Sim a Resposta

Estímulos e respostas? Eu sei que aparentemente estamos saindo da fenomenologia e indo em direção ao comportamentalismo cognitivo (linha da psicologia que estuda os processos ligados aos estímulos e respostas), mas tenha calma, este livro não fará uma grande confusão em sua cabeça. Continuamos tendo como base a fenomenologia.

Falamos sobre o fenômeno em si e a escolha que temos diante de qualquer situação. Agora falaremos de algo presente na vida de todo ser humano: as emoções. Eu, particularmente, gosto muito de falar sobre este assunto. Chamo as emoções de “cores da vida”.

As emoções são como um trem desgovernado, mas sem elas não sobreviveríamos e tampouco seríamos capazes de sentir alegria. Ao mesmo tempo em que emoções trazem boas sensações, também dão vida a momentos terríveis de nossas existências.

Tenho uma boa notícia, caro leitor. As emoções **também** podem ser “controladas” por você, caso você saiba controlar seu olhar sobre os eventos. Este livro está ficando interessante, não está? Também fico impressionado sempre que descubro novas coisas sobre a mente humana e seus processos.

Mas... como fazer isso? As emoções surgem sem avisar e são como respostas instantâneas diante dos problemas do cotidiano. Isto é fato. Mas estas mesmas respostas podem ser controladas se forem programadas antecipadamente. Não entendeu? Então vamos mergulhar por um curto tempo no mundo das emoções.

As emoções humanas já foram alvo de muito estudo pela antropologia e já fora comprovado que todas as emoções têm como alvo preservar o equilíbrio do organismo e, conseqüentemente, a sobrevivência do ser humano.

Dentro do campo de estudos das emoções há uma teoria famosa desenvolvida por dois grandes psicólogos: William James e Carl Lange. Esta teoria, chamada James-Lange, afirma que um indivíduo sofre, primeiro, alterações em seu sistema físico e, somente após as alterações, o mesmo sente a emoção.

Imagine que você está em uma praia cantarolando e admirando o céu azul enquanto se deixa levar por altas ondas e inesperadamente vê um tubarão a poucos metros de você. De acordo com a teoria James-Lange, por reconhecer um estímulo que alerta o organismo, automaticamente seu corpo irá tremer, seu coração aumentará a palpitação e suas pupilas serão rapidamente contraídas. Somente após reconhecer estas mudanças fisiológicas, seu cérebro produzirá hormônios específicos que trarão a emoção do medo.

Esta teoria ainda tem sua veracidade debatida até os tempos atuais, mas se houve cientistas que foram adeptos a esta teoria, então podemos concluir que as emoções não são tão imbatíveis como parecem. E realmente não são.

Se você trabalhar a forma como você vê o objeto que lhe causa medo (este objeto pode ser um evento qualquer como, por exemplo, uma demissão), então quando este medo de concretizar a emoção não causará efeitos muito significativos.

Vamos utilizar o exemplo usado nos parênteses do parágrafo anterior. Se um funcionário suspeita que muito em breve será demitido, mas está reprogramando sua forma de ver este acontecimento, quando ele de fato for demitido, sua aceitação para com o acontecido será bem melhor.

Agora que você, leitor, entendeu um pouco mais sobre as emoções, vamos tentar colocar algumas ações em prática para que você re programe sua forma de ver o mundo e, assim, diminuir o efeito das emoções “negativas”.

1. Sempre haverá alternativas

Existem muitas pessoas que sentem dificuldade em usar suas capacidades de visão ampliada, ou seja, não são visionárias. São o tipo de pessoa que acham que a vida acabou diante de qualquer final. Não é assim que a vida funciona.

O final somente acontece quando a morte nos visita (e este é apenas o final da vida e não da existência, mas não entraremos neste assunto agora). Convença a si mesmo, desde já, sobre o fato de que sempre haverá caminhos abertos na vida. Uma pessoa só deixa de avançar quando para de lutar e acreditar.

Caso você esteja diante de uma situação que aparentemente não lhe deixe alternativas, tenha paciência e esperança. Pessoas que acreditam que o final já chegou, passam por uma espécie de “bloqueio de ideias”. O final só existe para quem o deixa existir. Esteja sempre com a seguinte frase em mente: você está intimamente ligado ao que acredita.

2. Deixe o otimismo dominar

O otimismo abre várias portas inesperadas. Pessoas dominadas pelo otimismo possuem uma crença maior em si mesmo e na vida. Esta crença positiva faz com que o indivíduo usufrua mais de suas capacidades mentais.

Crenças negativas e baixa autoestima impedem o cérebro de utilizar ao máximo suas capacidades, prejudicando assim, sua memória e seu raciocínio lógico.

Outro fator que está presente em pessoas pessimistas é a dificuldade em se envolver socialmente. Ninguém sente prazer em ficar ao lado de uma pessoa negativa e pessimista. Este tipo de pessoa “suga” a alegria alheia e acaba tornando-se solitária.

Encha sua mente com pensamentos positivos, não importa o quanto estes pensamentos pareçam ilusórios. O futuro é e eternamente será um mistério, sendo assim, você sempre terá diante de você duas previsões, uma previsão negativa e outra positiva. Não coloque as duas previsões em uma balança para ver qual das duas fazem mais sentido. Apenas confie na previsão positiva.

Pense em pessoas otimistas que você conhece. Você acha que elas sempre têm a certeza de que boas coisas acontecerão? É claro que não. Muitas das ideias presentes na mente de pessoas otimistas sequer são completamente racionais. Elas simplesmente escolhem pensar positivo e isso as torna alegres.

Acostume sua mente a pensar positivo e de forma otimista. Você criará padrões de pensamentos que o auxiliarão diante de situações que despertem emoções fortes.

“O pessimista vê dificuldade em cada oportunidade; o otimista vê oportunidade em cada dificuldade.” - Winston Churchill

3. Pense com calma

Já foi comprovado pelas ciências que estudam o cérebro que só pensamos de forma racional diante de qualquer estímulo alguns milésimos de segundos após o surgimento do mesmo.

Isso ocorre porque a parte do nosso cérebro responsável pelas nossas decisões racionais (é isso que nos diferencia dos animais) está localizada na parte frontal do cérebro (acima e próximo dos olhos). Esta mesma parte é chamada de **córtex frontal**.

As outras regiões do cérebro que são responsáveis por receber as informações geradas pelos estímulos estão ou no centro ou na parte traseira do cérebro e para que esta informação chegue até o córtex frontal ela tem que caminhar por alguns centímetros.

O acionamento das emoções é responsabilidade da amígdala, pequena parte do cérebro presente no núcleo do cérebro.

A região do cérebro responsável pela visão está posicionada antagonicamente ao córtex frontal, ou seja, na parte posterior e é chamada de lobo occipital. Sendo assim, quando vemos algo, antes que a informação obtida chegue ao córtex frontal ela passa primeiramente pela amígdala. Aí está um problema.

Devemos agradecer a Deus por termos este sistema, afinal, Deus sabe que melhor é ativarmos nossos mecanismos de sobrevivência e fugirmos do mal em vez de ficarmos pensando em mil coisas antes de agir instantaneamente diante de um problema.

O problema é que nem sempre estamos diante de uma situação que coloca em risco nossa sobrevivência e, mesmo assim, agimos como animais irracionais.

Em uma tarde qualquer, ao assistir ao programa de notícias diárias, me deparei com uma notícia assustadora. Durante uma briga de trânsito, um dos motoristas saiu de seu carro, pegou seu revólver e matou a tiros o outro motorista com quem estava brigando. Isso é um grande exemplo do que a total passividade diante das emoções pode causar.

Então sempre espere um tempo para agir quando você estiver tomado por alguma emoção. Use o lindo córtex frontal que Deus te deu. Esta parte de seu cérebro não está presente aí somente para enfeitar (se é que alguma coisa possa enfeitar este órgão estranho).

Veja as situações de forma mansa. Respire fundo. Conte até dez. Espere a informação chegar completa e com segurança até seu córtex frontal e, somente após este processo acontecer, responda ao fenômeno. Não deixe suas emoções influenciar o modo como você enxerga o mundo.

O Externo Não Muda o Interno, Mas Sim o Contrário

As pessoas que amam sempre estar na posição de vítima das situações se descabelam ao ler um título como o deste capítulo. Admitir que tudo começa dentro de si é algo exclusivo aos aspirantes a mudança.

Por que existe este conceito? Este conceito e afirmação existem graças a grandes pensadores que trouxeram ao mundo uma visão filosófica que coloca o indivíduo como ativo diante da vida, ou seja, temos a força necessária para transformar tudo a nossa volta mudando primeiramente a nós mesmos.

Quando você transforma seu olhar sobre o mundo, o mundo automaticamente muda ao tocar você. Se mudarmos a forma de ver o medo, o medo não nos atingirá da mesma forma.

Arlindo não suporta mais as brigas constantes com a esposa. Os dois discutem por motivos ridiculamente banais. Desesperado, Arlindo vai à casa de seu melhor amigo pedir ajuda, pois sente que o casamento está prestes a acabar. Seu amigo diz que ele pode mudar a esposa, caso mude a si mesmo primeiro.

Os argumentos do amigo de Arlindo não parecem tê-lo convencido até que Arlindo lembra-se de um versículo bíblico.

“A resposta calma desvia a fúria, mas a palavra ríspida desperta a ira.” - Provérbios 15:1

Ainda inseguro, Arlindo decide colocar em prática o que seu amigo e a Bíblia disseram. Sua esposa chegou do trabalho exageradamente estressada e logo se pôs a reclamar das louças sujas que Arlindo não havia lavado. Arlindo ignora as reclamações, lava a louça e depois pergunta a ela como foi seu dia no serviço.

Sua esposa, sem entender o que estava acontecendo, falou sobre seu dia. Minutos depois, pediu desculpas a Arlindo e prometeu que tentaria se controlar mais. Em pouco tempo Arlindo e sua esposa, que tinham oito anos de casado, pareciam dois namorados novamente.

Repetindo o título desta obra: tudo depende de como você vê. Arlindo alterou a forma com que via a situação que estava vivendo e, conseqüentemente, suas ações também mudaram. A solução de seu problema surgiu logo após suas mudanças como um efeito dominó.

O mundo externo de Arlindo foi modificado pelas reações de seu mundo interno. Este processo também pode funcionar com você (se você quiser, é claro).

A nossa mente é como uma criança facilmente influenciável. Se você disser a ela todos os dias que monstros existem, surgirão noites que esta mesma criança correrá para sua cama lhe pedindo um espaço para dormir. Sim, eu concordo que é estranho falar sobre a mente como se ela fosse uma segunda pessoa dentro de nós. Mas é a verdade.

Isso ocorre graças a grande complexidade do cérebro e os inúmeros processos químicos pelo qual ele passa a todo o momento. Enquanto você lê este livro, por exemplo, vários outros processos estão ocorrendo em sua cabeça além dos processos que envolvem a leitura.

Se você não tem total controle do seu cérebro e mal sabe de todos os eventos que ocorrem neste órgão maravilhoso, podemos então afirmar que dentro de você há mais forças do que sua consciência tem ciência. Podemos chamar isso de uma segunda pessoa.

Esta segunda pessoa que comanda seus atos tanto quanto você tem controle sobre si mesmo pode ser, dependendo do que se trata, influenciável como uma criança.

Se você convencer sua mente de que você é uma pessoa que está sempre cheirando mal, conseqüentemente, com o passar do tempo você realmente vai pensar que pessoas te evitam porque você é uma pessoa cheia de odores. Neste momento o termo “ver coisa onde não tem” ganha vida.

Convencendo sua mente de mudar sua reação e visão perante os sujeitos e situações da vida, automaticamente a visão que você terá de tudo a sua volta será alterada. Sendo um pouco mais ousado posso afirmar que você tem total poder sobre o universo que vive.

Lembre-se sempre: você vive o mundo que seus olhos escolhem ver.

O Poder da Convicção

Você já deve ter ouvido a palavra “convicção” algumas vezes em sua vida, certo? Convicção: *crença ou opinião firme a respeito de algo* (Google). Já parou para pensar o quanto uma pessoa de fortes convicções está passos à frente em relação a uma pessoa cheia de inseguranças?

Sua mente te informa o que teus olhos muito **querem** ver. Em 1932, Walter B. Cannon, chegou a conclusão de que o organismo dos seres vivos estão constantemente buscando formas de estar em equilíbrio. Para este tão desejado equilíbrio, Cannon deu o nome de **homeostase**.

Graças a esta programação que tende a buscar constantemente o equilíbrio do organismo, o cérebro humano busca, inconscientemente, formas de satisfazer nossos anseios mais íntimos. Porém há a possibilidade de ocorrer também efeitos desagradáveis caso um indivíduo não forneça informações precisas ao seu próprio cérebro. Estranho, não?

Jorge é gordo. Muito gordo. Aliás, extremamente gordo. Certa tarde, insatisfeito com sua própria aparência, decide adentrar uma academia. Após algumas semanas de treino pesado, Jorge está convicto que está mais magro e continua emagrecendo.

Seu treinador faz uma série de testes com ele e percebe que o peso de Jorge não diminuiu. Pelo contrário, aumentou. Jorge treinava muito, mas comia o dobro do que estava acostumado. Animado e esperando ouvir uma boa resposta, Jorge pergunta a seu treinador se está emagrecendo ou engordando.

Por compaixão (e para não perder um potencial cliente), seu treinador mentiu e afirmou que Jorge estava emagrecendo. Um largo sorriso ficou estampado na face de Jorge.

Todos os dias ao acordar, Jorge se admirava no espelho por um longo tempo e jurava que estava mais magro. Ele estava mentindo? Não. Ele realmente via-se mais magro. A questão é: como e por quê?

Como?

Se você leu todos os capítulos anteriores, então sabe basicamente o que é um fenômeno e como ele se manifesta para os outros. O fenômeno em si não atribui um significado a si mesmo, portanto, quem atribui significado ao fenômeno é quem o observa.

O corpo de Jorge era, como tudo no universo, um fenômeno. As outras pessoas que o observavam não tinham em mente a plena convicção de que Jorge estava realmente se esforçando na academia, ou seja, viam nele o corpo que ele sempre teve.

Sendo assim, continuavam vendo o fenômeno e suas mentes o interpretavam como: um simples homem acima do peso. Se Jorge conversasse com uma pessoa e a convencesse de que está treinando excessivamente e alimentando-se corretamente todos os dias, automaticamente o conceito que a pessoa tinha de Jorge seria alterada.

O cérebro desta mesma pessoa entenderia que Jorge está queimando muitas calorias, portanto, é logicamente impossível que ainda esteja gordo como antes. Acreditando fielmente nisto, a interpretação do fenômeno “corpo gordo de Jorge” seria modificada para “corpo, agora, nem tão gordo de Jorge”.

Jorge já tinha uma leve crença de que estava emagrecendo, mas após ouvir da boca de seu próprio treinador que os números indicavam perda

de peso, sua mente passou a entregar aos olhos de Jorge o que ele acreditava fielmente.

Estes processos também podem ser explicados pelos estudos do **efeito placebo**.

Por quê?

Todos estes estranhos fenômenos ocorrem entre os processos químicos do cérebro de Jorge porque seu organismo foi programado para isso, trazer equilíbrio para sua psique.

Se Jorge anseia exageradamente pelo emagrecimento, e os estímulos externos, juntamente das suas crenças, informam sua mente de que o emagrecimento de fato está ocorrendo, então para que sua psique (ou, segundo alguns, a alma) permaneça em paz, seu cérebro simula, através do sistema sensorial, o que o indivíduo **deseja e precisa** ver, ouvir, cheirar, tocar ou degustar.

Em outras palavras, para o próprio bem do sujeito, o cérebro “engana” seu próprio dono.

Muito cuidado!

Você já percebeu que não tem tanta noção do que acontece em sua mente como achava que tinha, não é? Quando inicio minhas longas conversas sobre filosofia e psicologia, me deparo com dois tipos de pessoas: as céticas e as que acreditam fielmente em cada palavra que digo.

É engraçado pensar que, mesmo com tantos mentalistas, hipnólogos e mágicos pelo mundo afora, ainda haja pessoas que acreditam que tem total controle sobre suas mentes. Existem aqueles que são mais radicais do que eu e afirmam que na realidade é o cérebro que comanda completamente o indivíduo.

Eu acredito piamente no poder de escolha que todos temos. O cérebro e seus processos possuem, sem dúvida, muito poder sobre a pessoa, mas as escolhas finais pertencem a alma, a psique, ou seja lá como você, leitor, queira chamar.

Se refletirmos profundamente, chegaremos à conclusão de que, muitas vezes, o cérebro dá à psique o que ela quer e precisa e, por outro lado, a psique dá as informações ao cérebro do que precisa e simplesmente quer.

Estamos no quinto parágrafo e ainda não entramos no real assunto deste subcapítulo. Devemos tomar cuidado. Cuidado para não fornecer ao seu cérebro informações que carecem de provas, pois assim você dará a ele as chaves para lhe “enganar”.

Vamos analisar alguns casos de “enganações” muito comuns em nossos meios sociais.

1. *Você é feio(a):*

Se algumas pessoas já lhe disseram que você não tem boa aparência, isso não significa que você seja feio(a) para todos os habitantes do planeta Terra. Sua aparência não agrada apenas as pessoas que lhe disseram isso. Elas simplesmente lhe passaram a leitura que fizeram sobre você. O que os outros acham é um mistério. Se você implantar este conceito nas profundezas da sua alma, você, querendo ou não, se sentirá e se verá feio(a).

2. *Você é chato(a):*

Quando alguém afirma que você é chato(a), não tem graça ou que é desagradável, você deve levar em consideração que ela está lhe passando o significado que você tem para ela naquele momento e naquele local.

Amanhã você pode encontrar novamente esta mesma pessoa em outro local, em outro momento, e a mesma não lhe ver da mesma forma como viu quando opinou negativamente sobre sua personalidade.

Vale considerar que eu, você ou qualquer outro ser humano possui variações de humor. Em um dia estamos alegres, amáveis, adoráveis, e no outro estamos chatos e insuportáveis. Portanto não classifique-se tomando como verdade final o que alguns disseram.

3. Você não tem solução

Essa é uma das piores coisas que uma pessoa pode dizer a outra. Afirmar isso em relação a alguém é subestimar grosseiramente os efeitos do tempo. O fenômeno está em constante transformação, e essa premissa inclui a raça humana.

Heráclito, grande filósofo nascido em 40 a.C., já afirmava que tudo que existe está sempre sofrendo modificações, ou seja, daqui a 30 minutos você não será a mesma pessoa, não terá exatamente a mesma personalidade e muitos de seus achismos ou certezas estarão parcialmente (ou totalmente) transformados.

Não foi à toa o surgimento da minha paixão pela filosofia. É de grande valia compreender os fenômenos e seus efeitos. Quando alguém direciona a mim alguma crítica, fico tranquilo em saber que a interpretação que o outro tem de mim baseia-se no fenômeno **EU** no **AQUI** e **AGORA**.

Neste momento estou escrevendo estas frases utilizando certo vocabulário e estilo de escrita. Semana que vem, ao escrever novamente, já não escreverei exatamente da mesma forma, pois não serei o mesmo.

Isso também vale para você, meu amigo leitor. Daqui algum tempo você deitará para dormir buscando revigorar suas energias para o dia

que está por vir. Diga adeus para quem você foi hoje. Amanhã existirá um novo “você”.

Pense comigo. Se cada fenômeno é lido de uma forma específica e está sujeito à transformação do tempo, então do que vale permitir ser incomodado por uma crítica determinante como a do título deste subcapítulo?

Lembre-se: suas convicções têm poder de controlar o que você

Utilizei apenas três exemplos de críticas que inúmeras pessoas ouvem todos os dias, mas é óbvio que o a quantidade de significados particulares que as pessoas expressam umas as outras é muito mais variado.

Duvido que em seu cotidiano você também não ouça críticas diariamente, construtivas ou não. Aí está o perigo. Você tem que tomar muito cuidado com o que você aceita e deixa adentrar as profundezas da sua mente. Uma convicção resistente modifica tudo dentro de você, para melhor ou para pior.

Imagine que seu cérebro seja como um computador (não ache esta comparação ridícula, até porque centenas de grandes estudiosos usaram como base esta comparação para suas conclusões).

Um usuário curioso acessa dezenas de sites diariamente através de seu computador. Atualmente não é tão comum encontrar sites infestados de vírus internet afora, graças a navegadores bem programados e prontos para detectar qualquer “reação” estranha nas páginas virtuais. Mas vamos imaginar que ainda haja muitos vírus espalhados pela rede.

De sites em sites, o antivírus do computador emitirá um alerta de página suspeita cada vez que detectar algo incomum. Cabe ao usuário aceitar ou recusar o carregamento da página suspeita, correto?

Com o cérebro não é diferente. Desde seu acordar até o repousar, seu cérebro é “atacado” por informações de todos os lados. Todas as informações obtidas são armazenadas na memória, você querendo ou não.

Há uma diferença enorme em armazenar um dado na memória e deixá-lo lá, sem permitir que ele modifique seus pensamentos de forma significativa, e armazenar um na memória e permitir que o mesmo conduza suas ações e conceitos.

Ao receber uma crítica busque ter o discernimento necessário para saber se a mesma é construtiva ou meramente uma opinião pessoal sem valor algum. Críticas construtivas visam o bem-estar do criticado. Opiniões pessoais visam o bem-estar do opinante.

O poder está em suas mãos. Tudo que é dito a você são apenas simples informações geradas por visões sobre um fenômeno que muda de mente em mente e de tempo em tempo. Apertar o botão escrito **“transformar isto em uma forte convicção”** pode somente ser apertado por você.

Vários Mundos Em Apenas Um

Pairamos por sobre as terras da fenomenologia, falamos sobre as mudanças do tempo, recordamos grandes teorias de pensadores do passado, e agora é o momento de discutirmos sobre **subjetividade**.

Subjetivo: *que pertence ao sujeito pensante e a seu íntimo* (Google). De forma resumida, subjetividade é o mundo interior do sujeito, aquilo que somente ele tem acesso através da introspecção. Introspecção: *reflexão que a pessoa faz sobre o que ocorre no seu íntimo, sobre suas experiências etc.* (Google, novamente).

O título deste capítulo deve ter lhe deixado confuso, mas o fato é que cada ser humano que reside neste mundo possui seu próprio mundo e enxerga tudo o que há em volta de uma maneira particular, subjetiva e não objetiva.

Reflita um pouco sobre o mundo. A natureza, os países, a violência, o esporte, acontecimentos históricos, etc. Saiba que este mundo que você vislumbrou mentalmente é somente seu. Ninguém mais na face desta Terra vê o mundo exatamente como você vê. Algumas opiniões suas podem convergir com as de outras pessoas, mas o mundo que você vive, em sua totalidade, é exclusivamente seu.

Quando alguém compartilha informações contigo, o que temos, na realidade, é um sujeito expondo uma pequena parcela de seu mundo para você. Esta pequena parcela exposta pode adentrar seu mundo e modificá-lo radicalmente, sutilmente ou praticamente não provocar nenhuma mudança.

Ter este conhecimento filosófico em mente nos auxilia a encarar os problemas sociais com mais leveza. Eis aí mais uma prova de que nada

do que dizem é absoluto. Tudo que é dito nada mais é do que pequenas partes sendo jogadas ao vento de mundos particularmente construídos. Nada vindo do homem é absoluto e incontestável.

A filosofia é imensamente permeada por questões que pensadores tentam solucionar há séculos, mas, mesmo assim, permanecem sem sucesso. Vários pensadores expondo ideias vindas de seu mundo interior jamais chegarão a uma verdade inquebrável.

Vou tentar esquentar um pouco mais os seus neurônios, caro leitor. Quem possui tamanho poder e autoridade para expressar algo além dos limiares destes mundos internos? Ninguém pode sair de si mesmo para falar sobre o que há fora da alma, compreende?

Que mergulho profundo demos na filosofia, hein? Tente se lembrar de todas as vezes que alguém próximo expôs uma opinião a seu respeito e isso te feriu e provocou dor por dias e fez com que você mudasse de opiniões. Isso parece ridículo aos olhos de um pensador que conhece as singularidades da subjetividade.

Sentir dor perante um “abalo” em seu mundo interior é algo completamente comum. Ninguém está isento de feridas. O incomum é permitir que um pedaço de outro mundo cause severas tempestades nos céus de sua alma.

“O homem nada mais é do que aquilo que ele faz de si mesmo.” – Jean-Paul Sartre.

Viva o seu mundo! Não permita que outros mundos destruam o seu.

Dependo Dos Outros Para Saber Quem Sou, e Agora?

Existe uma brincadeira dinâmica muito conhecida aplicada por psicólogos em entrevistas de emprego coletivas. A brincadeira consiste no seguinte: o psicólogo cola na testa de cada participante a figurinha autoadesiva de um animal e os participantes devem se unir para que, através de dicas, um auxilie o outro a descobrir qual é o animal que está colado em sua testa. A brincadeira chega ao fim quando todos os participantes adivinham o mistério.

Provavelmente a intenção do psicólogo ao aplicar esta dinâmica é observar as habilidades sociais de cada pessoa como: comunicação, cordialidade e paciência. Mas observando esta dinâmica, meu foco não está em como os participantes se relacionam.

Esta dinâmica nos mostra claramente o quanto dependemos dos outros para saber quem somos e é neste fato que vamos focar agora.

Este conceito aparentemente contraria o que foi dito até aqui, porém, na realidade, esta verdade complementa o que vimos até este exato momento. Em suma, devemos ter a noção de que cada sujeito observa o mundo ao seu redor de uma forma única usando como base os princípios e preferências de seu mundo interior, entretanto, são as informações que obtemos através de outrem que chegamos à conclusão de quem somos e isso exige um cuidado especial.

Ter a consciência de que estamos presos a uma dependência social para termos noção de quem e como somos, complementa tudo o que estudamos a esta altura deste livro, pois impede que venhamos a nos tornar radicais quanto ao que dizem.

Sozinhos não temos a total capacidade de ter uma noção clara do “eu”, mas existe um “eu” para cada pessoa que conhece-o. Então como saber o que é viável aceitar como parte do significado do “eu”?

Está ficando confuso? Até aqui tudo foi fácil, ou no máximo, mais ou menos fácil de entender. E não é agora que as coisas irão se complicar. Explicarei de forma mais compreensível.

Cada um te vê de uma forma específica, leitor. Você tem muitas opiniões a respeito de si mesmo. Foi necessário a opinião de outras pessoas a seu respeito para saber como você é. Este processo repete-se a vida toda. Se cada um te vê de forma diferente, quem está falando a verdade ou não? Simples assim.

Agora duas análises que regerão todo este capítulo. **Para você, a importância das pessoas que tem opinado a seu respeito e, em geral, o que vale a pena mudar por quem você ama.**

A importância das pessoas que tem opinado a seu respeito

Saiba que você nunca terá uma noção perfeitamente completa de quem e como você é. O que você sabe sobre si mesmo não será o mesmo que você saberá amanhã, nem depois de amanhã, e assim até a morte.

Em relação ao controle que você tem sobre sua imagem, o máximo que você poderá fazer é tentar ser o que **as pessoas importantes da sua vida precisam que você seja**. Prepare-se, porque agora estamos entrando em um campo mais profundo. Deixamos de focar em como **somos vistos** e agora vamos refletir sobre o que **devemos ser**.

A fórmula é simples. Não dê muita importância para o que as pessoas que não acrescentam em nada a sua vida dizem sobre você. São apenas informações vagas sobre como estas mesmas pessoas veem a sua

pessoa. Que importância isso tem se você não veio a este mundo para agradá-las?

Preocupe-se com o que as pessoas que você ama e te querem bem dizem a seu respeito. Não porque o que dizem é mais real do que as outras pessoas distantes dizem, mas sim porque, por amor, é importante que haja uma preocupação em relação ao que você tem sido para elas.

Eu não me importo em ser visto como chato por alguns de meus vizinhos, por exemplo, que eu nem sequer cumprimento quando vejo. Mas me importo com o que minha família pensa a meu respeito. Não sei você, mas eu não quero ser visto como um filho ruim pelos meus pais e nem como um companheiro insuportável pela minha esposa.

Depois de anos de reflexões, cheguei à conclusão de que o que eu acho sobre mim mesmo já não tem tanta importância quando o mais importante para mim é o amor de meus familiares e amigos verdadeiros.

Após atingir certa maturidade, parei de gastar meu tempo quebrando a cabeça para descrever para mim mesmo quem sou, afinal, a imagem que tenho de mim está em constante construção e, sinceramente, não possui tanta relevância.

Eu garanto a você, caro leitor, que sua vida será muito mais leve e feliz após aderir a esta filosofia de vida.

O que vale a pena mudar por quem você ama?

Tudo o que prejudica as suas relações importantes. O marido que deixa o orgulho de lado para evitar longas e desnecessárias discussões com a esposa é mais feliz. Ele se permite assumir uma imagem de “perdedor” aos olhos da esposa perante as discussões, mas, na realidade, ele é o vencedor, pois está usufruindo de sua maturidade para manter saudável seu casamento.

Não é possível mudar todas as suas características visando agradar a todos. Isso é impossível. Pensando assim, chegamos a uma lógica: se não é possível agradar a todos, então vamos, pelo menos, tentar agradar aqueles que nos fazem bem.

Concorda com este pensamento? Que tal ir além? Pergunte, às vezes, as pessoas que você ama, o que elas têm visto em você. Procure saber suas qualidades e defeitos e compreenda que a resposta das pessoas não determinará **quem você é**, mas como elas têm **visto** você.

A Melhor Forma de Ver o Mundo

É agonizante saber que, de acordo com a última pesquisa feita até a data de escrita deste livro (2012), a cada 40 segundos uma pessoa tira a própria vida, pois não soube como alterar a forma que enxerga o mundo.

Muito do que está escrito nas páginas deste livro é resultado de muitos estudos oriundos de vários pensadores em diferentes épocas da história. A fenomenologia e seus pensamentos são, sem dúvida, de grande auxílio para qualquer indivíduo. Mas essa bela corrente filosófica não traz consigo uma forma ideal de vislumbrar a vida.

Há milênios, cartas e pergaminhos juntaram-se para formar um único livro: a Bíblia. Este livro curioso, ao longo da história, ganhou muitos inimigos que lutaram até o último segundo de vida para tentar destruí-lo. Por outro lado, houve aqueles que deram a vida (e não foram poucos) para que este livro existisse até hoje.

Existe um grande poder de transformação entre as páginas da Bíblia que muitos, entre eles os que deram a vida por ela, desfrutaram. Muitos reis e governantes usaram seu poder para queimar o maior número de bíblias possível, pois a mesma trazia ameaças aos seus sistemas.

Muitos eventos estão ligados a Bíblia, porém o que não pode, de maneira alguma, ser negado, é o poder de transformar a visão sobre o mundo que este livro traz. A Bíblia transforma vidas de forma tão poderosa que nenhuma filosofia sequer ganhou tantos seguidores como as escrituras sagradas.

O segredo de tanto sucesso e resistência ao tempo? A resposta é simples. A Bíblia foi escrita por mãos humanas, mas através da plena

inspiração de Deus. Nenhum outro livro foi tão longe quanto a famosa Palavra de Deus. Ela sim pode transformar sua forma de ver a vida de tal maneira que, se estudada corretamente e levada a sério, trará mudanças tão radicais que trarão frutos em todas as áreas de sua vida. Viver a Bíblia é trazer o poder de Deus para dentro de si.

Para que não haja dúvidas reuni nos parágrafos posteriores uma série de versículos sobre vários temas. Veja você mesmo como as escrituras trazem uma visão pura e eficaz da vida. Não é a toa que dizem que a Bíblia é o **manual de sobrevivência da humanidade**.

- Amor ao próximo

Em tudo o que fiz, mostrei-lhes que mediante trabalho árduo devemos ajudar os fracos, lembrando as palavras do próprio Senhor Jesus, que disse: “Há maior felicidade em dar do que em receber”.

Atos 20:35

“Mestre, qual é o maior mandamento da Lei?”

Respondeu Jesus: “ame o Senhor, o seu Deus de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento.

Este é o primeiro e maior mandamento.

E o segundo é semelhante a ele: ame o seu próximo como a si mesmo”.

Mateus 22:36-39

- Gratidão

É melhor ter verduras na refeição onde há amor do que um boi gordo acompanhado de ódio.

Provérbios 15:17

De fato, a piedade com contentamento é grande fonte de lucro,

*pois nada trouxemos para este mundo e dele nada podemos levar;
por isso, tendo o que comer e com que vestir-nos, estejamos com isso
satisfeitos.*

1 Timóteo 6:6-8

- Ansiedade

*Entregue suas preocupações ao Senhor, e ele o susterá; jamais
permitirá que o justo venha a cair.*

Salmos 55:22

*Os planos bem elaborados levam à fartura; mas o apressado sempre
acaba na miséria.*

Provérbios 21:5

*Por isso não tema, pois estou com você; não tenha medo, pois sou o
seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei; Eu o segurarei com a minha
mão direita vitoriosa.*

Isaías 41:10

*Quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar uma
hora que seja à sua vida?*

Mateus 6:27

*Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã se
preocupará consigo mesmo. Basta a cada dia o seu próprio mal.*

Mateus 6:34

*Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e
súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus.*

*E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os seus
corações e as suas mentes em Cristo Jesus.*

Filipenses 4:6,7

- Família

Maridos, amem suas mulheres, assim como Cristo amou a igreja e entregou-se a si mesmo por ela.

Efésios 5:25

Portanto, cada um de vocês também ame a sua mulher como a si mesmo, e a mulher trate o marido com todo o respeito.

Efésios 5:33

Filhos, obedeam a seus pais no Senhor, pois isso é justo.

"Honra teu pai e tua mãe", este é o primeiro mandamento com promessa:

"para que tudo te corra bem e tenhas longa vida sobre a terra".

Efésios 6:1-3

- Esperança

Esta é a confiança que temos ao nos aproximarmos de Deus: se pedirmos alguma coisa de acordo com a sua vontade, ele nos ouve.

1 João 5:14

- Paz

Mantenham o pensamento nas coisas do alto, e não nas coisas terrenas.

Colossenses 3:2

Eu lhes disse essas coisas para que em mim vocês tenham paz. Neste mundo vocês terão aflições; contudo, tenham ânimo! Eu venci o mundo.

João 16:33

- Relações interpessoais

A resposta calma desvia a fúria, mas a palavra ríspida desperta a ira.

A língua dos sábios torna atraente o conhecimento, mas a boca dos tolos derrama insensatez.

Provérbios 15:1,2

O amigo ama em todos os momentos; é um irmão na adversidade.

Provérbios 17:17

Aquele que anda com os sábios será cada vez mais sábio, mas o companheiro dos tolos acabará mal.

Provérbios 13:20

Melhor é a repreensão feita abertamente do que o amor oculto.

Quem fere por amor mostra lealdade, mas o inimigo multiplica beijos.

Provérbios 27:5,6

É melhor ter companhia do que estar sozinho, porque maior é a recompensa do trabalho de duas pessoas.

Se um cair, o amigo pode ajudá-lo a levantar-se. Mas pobre do homem que cai e não tem quem o ajude a levantar-se!

Eclesiastes 4:9,10

Não se deixem enganar: "as más companhias corrompem os bons costumes".

1 Coríntios 15:33

Não se associe com quem vive de mau humor, nem ande em companhia de quem facilmente se ira;

do contrário você acabará imitando essa conduta e cairá em armadilha mortal.

Provérbios 22:24,25

Estes versículos acima são somente um pouco do que a Bíblia tem a oferecer. Suas palavras de paz e seus conselhos frutíferos são capazes de guiar a mais confusa dentre as mentes.

Revisão

Toda informação torna-se mais fixada na memória após uma boa revisão do que foi aprendido. Vamos resumir rapidamente o que aprendemos até aqui. Dividirei em tópicos com suas respectivas explicações sucintas. Vamos lá!

Várias visões: uma mesma coisa pode ser interpretada de maneiras diferentes. A interpretação varia de pessoa para pessoa.

Subjetividade: estas interpretações sobre coisas/situações são influenciadas diretamente por nossos pensamentos e visão de mundo.

Opções: cada situação, após a interpretação do sujeito, pedirá uma resposta. Você pode escolher como reagir na maioria das vezes. Sempre haverá alternativas, portanto, escolha ser tomado pelo otimismo e pense com calma.

De dentro para fora: conforme o sujeito altera seus conceitos em relação ao mundo, alterações poderão ser notadas em suas ações externas. A mudança interior gera mudança exterior.

Convicção: a mente tem um poder impressionante. Dependendo do quanto você crê em algo, é bem possível que seu cérebro transforme este algo em realidade, mesmo que uma forte ilusão seja necessária.

Mundos: sabendo de tudo o que foi demonstrado neste livro, podemos concluir que cada pessoa possui um mundo interior único. Cada pessoa enxerga a vida conforme os conceitos de seu mundo interior.

Dependo do outro e ele de mim: o eu é um mistério para si mesmo, portanto, dependemos do outro para nos conhecer melhor. Dispense as críticas inúteis e destrutivas durante esta jornada de autoconhecimento.

Melhor forma de ver a vida: encontramos nas Escrituras Sagradas a melhor forma de enxergar a vida. Amor, alegria e paz são expressas vividamente neste livro maravilhoso.

Conclusão

O jeito como você usa seus olhos da alma determinará o quanto será feliz durante sua passagem por este mundo. A visão sobre as coisas pode, com a permissão do indivíduo, ser modificada e gerar bons frutos como: paz, coragem, amor-próprio, amor pelo próximo, fé e sabedoria.

Grandes pessoas que deixaram marcas na história decidiram modificar radicalmente a forma com que enxergavam o mundo. Revoluções que trouxeram enormes benefícios para a sociedade começaram com uma pessoa, com uma visão **diferente**. A boa notícia é que qualquer pessoa no mundo pode ter uma visão diferente, basta querer.

Tudo começa no olhar. Antes de algo tornar-se um conceito, primeiramente deve passar pelo olhar da alma. Se este mesmo olhar acatar tudo o que for mal, sua mente se encherá de podridão. Mas se seus olhos interiores focarem no que é bom, então sua mente se encherá de coisas boas. Isto é tão claro como as leis da física de ação e reação.

"Os olhos são a candeia do corpo. Se os seus olhos forem bons, todo o seu corpo será cheio de luz.

Mas se os seus olhos forem maus, todo o seu corpo será cheio de trevas. Portanto, se a luz que está dentro de você são trevas, que tremendas trevas são!"

Mateus 6:22,23 (palavras de Jesus)

É óbvio que dizer a uma pessoa que a razão de seu sofrimento vem de si mesma é algo extremamente impactante. Porém este impacto é necessário. Várias vidas foram salvas do suicídio através deste impacto.

Problemas estão presentes na vida de todos os seres que respiram. Isso não significa que viver não vale a pena. A tristeza não vem do problema em si, ou seja, do fenômeno. Ela surge a partir do momento que seus olhos dizem a sua alma que é o fim, que não há mais saída, que não vale a pena viver.

Certa vez um sábio monge caminhava pela rua quando inesperadamente foi abordado por um homem. Este mesmo homem proferiu muitos insultos humilhantes ao monge. Após cada insulto, as pessoas próximas da discussão esperavam alguma reação negativa do monge, pelo menos uma única frase sábia que defendesse sua honra. O homem, cansado de falar, virou suas costas e foi embora.

Curiosa, uma das pessoas que observou aquela cena caminhou até o monge e perguntou, “por que o senhor não revidou com uma palavra sequer?”, e o monge respondeu, “aquele homem simplesmente trouxe a mim seu pacote de opiniões e eu apenas não aceitei nada do que aquele pobre homem disse”.

Às vezes precisamos recusar os pacotes que aparecem diante de nós. A forma como o que é externo entra nos campos internos de nossa alma depende unicamente de nós. A vida pode ser boa ou ruim, **tudo depende de como você vê.**

Versículos Bíblicos Para Refletir

“Os olhos são a candeia do corpo. Se os seus olhos forem bons, todo o seu corpo será cheio de luz.” - Mateus 6:22

“Desvia os meus olhos das coisas inúteis; faze-me viver nos caminhos que traçaste.” - Salmos 119:37

“Olhe sempre para a frente, mantenha o olhar fixo no que está adiante de você.” - Provérbios 4:25

“Tendo os olhos fitos em Jesus, autor e consumidor da nossa fé. Ele, pela alegria que lhe fora proposta, suportou a cruz, desprezando a vergonha, e assentou-se à direita do trono de Deus.” - Hebreus 12:2

“Assim como os olhos dos servos estão atentos à mão de seu senhor, e como os olhos das servas estão atentos à mão de sua senhora, também os nossos olhos estão atentos ao Senhor, ao nosso Deus, esperando que ele tenha misericórdia de nós.” - Salmos 123:2

“Os meus olhos estão sempre voltados para o Senhor, pois só ele tira os meus pés da armadilha.” - Salmos 25:15

“Oro também para que os olhos do coração de vocês sejam iluminados, a fim de que vocês conheçam a esperança para a qual ele os chamou, as riquezas da gloriosa herança dele nos santos.” - Efésios 1:18

Nota do Autor

Já tive inúmeros problemas causados pela minha forma distorcida de ver a vida. Só Deus sabe quantas vezes me queixei de coisas pequenas e deixei de agradecer por bênçãos grandiosas. Um olhar pessimista transforma os maiores sonhadores em míseros ingratos.

Sou um homem de sorte. Deus me permitiu conhecer o mundo da filosofia e uni-la ao mundo das escrituras sagradas. Graças a isso, hoje possuo uma visão diferenciada da vida. Não estou isento de sofrer, mas já não sofro como antes. Até aqui Deus tem me auxiliado com sua infinita sabedoria.

Espero ter passado, através desta obra, um pouco do que aprendi em minha vida. Enquanto muitos buscam a raiz dos maus sentimentos nas outras pessoas e nas situações da vida, outros tentam mudar os conceitos que carregam dentro de si. Surge então uma divisão: as pessoas felizes e as infelizes. Qual destes lados você escolhe?

Que Deus te abençoe e guie seu olhar por esta vida.

Danilo Henrique Gomes

Conheça também...



Poucas pessoas conseguem, com facilidade, ler os gestos humanos. Esta é uma tarefa que exige observação e concentração. Apesar disso, interpretar a linguagem corporal é possível para aqueles que têm o conhecimento necessário. DETECTANDO EMOÇÕES contém o ideal para quem quer aprender, de forma rápida e direta, os significados escondidos por trás de cada movimento humano. Conheça mais profundamente a linguagem corporal: partes do corpo, proxêmica, sinais da mentira/verdade e primeiras impressões. Aprenda a ler os gestos humanos com facilidade conhecendo pontos básicos da linguagem corporal.

Saiba mais: www.danilohgomes.com



As terras de Almalândia não vêem as luzes do sol há décadas e algo precisa ser feito. Ego, o líder geral de Almalândia, vive uma vida pacata, insatisfatória e sem rumos. Em uma manhã qualquer, Ego é surpreendido por uma ligação de um dos membros do conselho de vice-líderes de Almalândia. Algo está muito errado. Um turista humilde, de poucas palavras e muito misterioso, chega em Almalândia e provoca um enorme tumulto jamais visto.

Saiba mais: www.danilohgomes.com



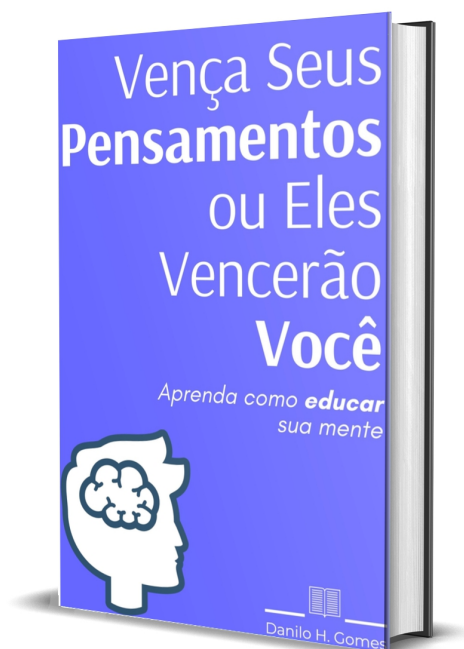
"Tenho muita vontade de aprender a tocar teclado ou piano, porém não possuo condições de pagar por aulas", quantas vezes escutamos esta frase saindo da boca de vários amantes da música por aí? Inúmeras! Infelizmente nem todos possuem R\$150 reais para investir em aulas de música por mês. Isto é injusto, pois todos nós temos o direito à cultura e ao aprendizado. APRENDA TECLADO JÁ! desvenda o mundo da música para os tecladistas de maneira fácil e sem rodeios. Com várias ilustrações de fácil entendimento, o livro conta com um vocabulário de fácil compreensão. Realize o seu sonho e comece a aprender agora mesmo.

Saiba mais: www.danilohgomes.com



Davi vive uma vida pacata e nada satisfatória. Nunca teve nada de extraordinário, sendo sempre um simples nerd excluído da escola. Surpreendentemente uma incrível proposta lhe aparece em seu terceiro ano do ensino médio e Davi se encontra tentado a aceitar a mesma, porém, para aceitar tal proposta era necessário se afastar do cuidado e do amor de Deus. Davi não pensa duas vezes e mergulha nesta oportunidade. O que Davi não imagina é que esta escolha lhe traria severas consequências e confusões. O que é mais valioso? Dinheiro, popularidade e mulheres ou o perfeito e, às vezes estranho, cuidado de Deus? Divirta-se e se emocione com este livro simples e cativante! Entenda, através desta história, o real valor que os bens materiais possuem.

Saiba mais: www.danilohgomes.com



Pensamentos intrusivos, constantes e negativos fazem parte da rotina de inúmeras pessoas ao redor do mundo. Estes pensamentos persistem e são terrivelmente fortes. O controle destes pensamentos, por mais que pareça o contrário, pertence ao próprio pensador. Portanto, há uma solução. **VENÇA SEUS PENSAMENTOS OU ELES VENCERÃO VOCÊ** trata acerca das vozes negativas que estão presentes na mente da maioria das pessoas. São as vozes do passado, da perfeição, do medo, do vitimismo, do rancor, da ira, da ingratidão, do desprezo e da solidão. A obra é concluída com reflexões a respeito da voz que todos nós precisamos: a voz da paz. Tome o controle dos seus pensamentos e não permita mais que os pensamentos negativos controlem você.

Saiba mais: www.danilohgomes.com

Sobre o Autor



Danilo Henrique Gomes, brasileiro, marido de Débora Gomes, nasceu em Araçatuba/SP no ano de 1993. É cristão desde o berço, apaixonado por Jesus e fascinado pela arte de escrever.

Em meados de 2016, dois anos após o início de uma forte crise financeira que assolou o Brasil, foi demitido pela primeira vez em sua vida. Desempregado e com poucos recursos, mas cheio de ideias, escreveu seu primeiro livro sem ao menos saber qual seria o futuro daquele projeto.

Seu projeto teve sucesso. Desde então não parou de escrever e publicar livros que já alcançaram vários países ao redor do mundo. Segue sua vida como escritor independente e fiel cristão.

Site oficial: www.danilohgomes.com