|  |  |
| --- | --- |
| Homem com chapéu  Descrição gerada automaticamente com confiança baixa | Devemos saber essa uma regra básica para nossa vida. |

Existem três tipos de modos de pensamentos diários.

|  |  |
| --- | --- |
| Homem com chapéu  Descrição gerada automaticamente com confiança baixa | 01: Passado Pensar no passado é a primeira modalidade. |
| Quem pensa demais sobre o passado fica triste, pois se lembra de coisas ruins.  Então a pessoa deve saber que o passado na verdade não é nada, passou, já ficou para traz. | |
| Homem com chapéu  Descrição gerada automaticamente com confiança baixa | 02: Futuro.  A segunda modalidade de pensar no futuro. |

Se uma pessoa pensa no futuro, e acha que ela terá dificuldades, privações, e questiona o que acontecerá, então a pessoa ficará triste.

|  |  |
| --- | --- |
| Homem com chapéu  Descrição gerada automaticamente com confiança baixa | Isto significa que a pessoa não confia 100% em HaShem! |

Não confia que o Eterno suprirá suas necessidades.

E assim você não está pensando corretamente, e você não deve agir desta forma!

|  |  |
| --- | --- |
| Homem com chapéu  Descrição gerada automaticamente com confiança baixa | 03: Realidade.  Pensar no presente é a terceira modalidade. |

Se você pensar sobre tudo que possui neste momento, todas as bençãos. Desta forma você não tem pensamentos ruins, você tem fé em Ha-Shem e você está feliz.

|  |
| --- |
| Afinal, como lidar com pensamentos ruins? O que fazer quando uma pessoa está triste?  Se existem preocupações, como devemos agir? |
| Homem sentado com chapéu na cabeça  Descrição gerada automaticamente com confiança média |
| Rav Yoshiyahu Pinto |

A gemará responde que não é possível ter dois pensamentos ao mesmo tempo.

Criança em pé em gramado perto de casa

Descrição gerada automaticamente com confiança média

Tal como duas crianças brincando em uma gangorra, quando uma está no alto a outra está embaixo, e vice-versa.



|  |  |
| --- | --- |
| Homem com chapéu  Descrição gerada automaticamente com confiança baixa | Quando um pensamento está em cima o outro está embaixo. |

Se a pessoa está pensando em algo ruim, imediatamente você deve trazer à mente um bom pensamento!

Homem sentado com chapéu na cabeça

Descrição gerada automaticamente com confiança média

Como a gemará diz que não é possível ter dois pensamentos ao mesmo tempo, então o pensamento bom irá suplantar o pensamento ruim.