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

Existem três tipos 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, 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 acontecera, então a pessoa ficará.

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

Não confia que o Eterno suprirá suas necessidades.

Você não está pensando corretamente, e você não deve pensar 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. Desta forma você não tem preocupações, nem 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 a mente um bom pensamento imediatamente!

Homem sentado com chapéu na cabeça

Descrição gerada automaticamente com confiança médiaComo a gemará diz que não é possível ter dois pensamentos ao mesmo tempo, então o pensamento bom irá suplantar o pensamento ruim.