27:51 -

Todos devem refletir em quantas decisões vem do cérebro. Literalmente, praticamente nenhuma. Na maior parte do tempo tomamos decisões baseadas em sentimentos. E os sentimentos encobrem as decisões fazendo parecer que vieram do 100% cérebro, quando na verdade as decisões são 90% sentimentos e 10% cérebro.

Todos os sentimentos se originam no passado, de todas as situações que uma pessoa experimentou, e dos alimentos ingeridos. E praticamente todas as decisões realizadas por uma pessoa estão vindo somente dos sentimentos e não do cérebro.

O cérebro produz aproximadamente 60 mil pensamentos diários, e diariamente ocorrem 35 mil decisões, incluindo as decisões sobre comida (o que comer e quando). Um pessoal normal é capaz de suportar 35 mil decisões diárias, além desse limite as pessoas começam a tomar decisões tolas (irracionais). Então uma pessoa deve economizar a sua quantidade diária de decisões. Pois aquelas decisões que ultrapassam as 35 mil decisões diárias, serão decisões tolas e irracionais.

Devemos saber essa uma regra básica para nossa vida. Existem três tipos de pensamentos diários. E a pessoa deve saber o jeito correto de pensar.

01: Passado.

Pensar sobre o passado é a primeira modalidade de pensamento. 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.

02: Futuro.

A segunda modalidade de pensamento é o futuro. Se uma pessoa pensa no futuro, e acha que ela terá dificuldades, que não terá dinheiro, e se questiona o que acontecera com ela, então a pessoa também irá ficar triste. Isto significa que a pessoa não tem confia em HaShem. E você não deve pensar no futuro desta forma.

03: Realidade (Presente).

Se você pensar sobre a realidade agora, sobre o que possui neste momento. Desta forma você não tem preocupações, nem pensamentos ruins, você tem fé em Ha-Shem e você está feliz.

Como lidar com pensamentos ruins? O que fazer quando uma pessoa está triste? Ou se existem preocupações? Como devemos agir?

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

Por exemplo, tal como duas crianças que brincam em uma gangorra num parquinho, quando uma está no alto a outra está embaixo, e vice-versa. Da mesma forma com os pensamentos. Se a pessoa está pensando em algo ruim, imediatamente você deve trazer a mente um bom pensamento. Como a gemará diz que não é possível ter dois pensamentos ao mesmo tempo, então o pensamento bom irá suplantar o pensamento ruim.