



COMO ATRAVESSAR PERÍODOS DE CRISE?



Por Marcelo Katayama *

Vivemos em um momento de crises: econômica, em instituições tradicionais, nas relações familiares, no sistema de saúde e outras. Em situações assim, nos perguntamos: o que fazer para sobreviver a este período de dificuldade?

Ao fazer essa pergunta é normal que sentimentos de inquietação e desânimo se manifestem. Pensamentos de apatia e impotência tomam conta da mente, intensificando a sensação de que não há nada que possa feito, a não ser se conformar com a tristeza.

Certa vez, ouvi que se você fizer uma boa pergunta, terá uma boa resposta, mas se fizer uma pergunta ruim terá uma resposta no mesmo

nível. Ao invés de questionar “como sobreviver à crise?”, o ideal é querer saber “qual é o meu papel nesta adversidade e como posso contribuir para criar um mundo melhor?”.

A reflexão é capaz de estimular o cérebro a buscar alternativas para aquilo que pode ser modificado, direcionando a atenção para possibilidades de ação e solução. Dessa forma, é possível contribuir, mesmo que de uma forma pequena, para a solução de problemas.

Agir de forma justa e honesta, ser mais gentil no trânsito, evitar criar ressentimentos, ouvir mais e cultivar amor ao próximo são ações essenciais para a construção de um mundo melhor. As pessoas devem compartilhar pensamentos positivos, ideias criativas e palavras otimistas com seus semelhantes, pois o mundo está carente de atitudes como essas.

Passar por momentos de crise é algo comum na vida e não há razão para desânimo. Observar tudo o que acontece ao redor, estimular a realização de coisas positivas, afastar-se do que é errado e posicionar-se frente aos desafios são excelentes opções para um novo estilo de vida.

Momentos de dificuldades são uma ótima oportunidade para crescer e, mesmo não sendo possível resolver os problemas existentes, o fato de não os aumentar e tentar resolver situações que estão ao alcance, já é um grande passo.

Sobreviver à crise depende somente da atitude do indivíduo diante do mundo. Ao invés de confrontar o que é errado, é necessário agir. Agir primeiro no mundo interior, arrumando a casa, encontrando um estado de centramento para poder fazer aquilo que está ao alcance e, assim, contribuir para a criação de um mundo ao qual todos queiram pertencer.

* **Marcelo Katayama** é médico cirurgião, terapeuta e instrutor de treinamentos do Núcleo Ser.

Imagem: Pixabay

0 comentários

Classificar por Principais ▾



Adicionar um comentário...

Facebook Comments Plugin

Z3 Webcast
Treinamento ao vivo, via internet. Possibilidade dos participantes enviar perguntas ao instrutor. Transmissão com duas telas: uma com o vídeo do instrutor e outra com ilustrações do conteúdo apresentado.



Aulamax
Treinamento, via internet. Possibilidade dos participantes assistir a qualquer momento. Apresentação com duas telas: uma com o vídeo do instrutor e outra com ilustrações do conteúdo apresentado.



www.bjmultimedia.com.br