

200 RACIOCÍNIOS DE AUTO-AJUDA



Distribuição Gratuita

Os textos apresentados neste livro em PDF, fazem parte de um programa de AUTO-AJUDA, gratuito, e disponível online.

LIVRO 1 Raciocínios 1 ao 17

“É com grande satisfação que compilei já este primeiro livro de um conjunto de 200 raciocínios que pretendo partilhar gratuitamente e isto porque considero que o conhecimento não pode ser vendido, mas estar acessível a todas as pessoas. Em novembro de 2007 surgiu-me uma doença oncológica crónica com quem tenho aprendido a conviver e motivou-me a iniciar esta partilha, com todos os que comungarem desta iniciativa, que visa apenas a Auto-Ajuda e a motivação para viver. Sem qualquer interesse monetário, chego a vós este conjunto de raciocínios complexos, que foram divididos em etapas de forma gradual, para podermos ir do simples, para a compreensão do mais difícil. Temos ajudado milhares de pessoas em todo o mundo.

Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

Distribuição totalmente gratuita: partilhe com todas as pessoas.

Livro em PDF: 200 Raciocínios de Auto-Ajuda: - Livro 1: Raciocínios 1 ao 17

Editado pelo Autor

1.ª Edição (última revisão - agosto 2025)

Data publicação 08/2025

N.º Depósito Legal: 551599/25

ISBN 978-989-33-8200-4

Sociólogo e Filósofo: Nuno Miguel Rodrigues de Sousa Gomes

Mestrado em Sociologia Especialização em Conhecimento, Educação e Sociedade

Tese de Mestrado sobre “Sofrimento no Trabalho” <https://run.unl.pt/handle/10362/80212>

Licenciado em Filosofia

Site Oficial: <https://www.auto-ajuda-mundo.pt/>

Grupo Facebook: <https://www.facebook.com/share/g/1BHoUADfdZ/>

Página Facebook: <https://www.facebook.com/share/15cpCd9Zgw/>

Canal Youtube: <https://www.youtube.com/@SociologoNunoMiguelGomes>

LinkedIn oficial: <https://www.linkedin.com/in/nuno-gomes-7793a6377/>

Whatsapp - Grupo Privado do Sociólogo e Filósofo: <https://chat.whatsapp.com/ExDGFdUgKKbExJGdoolLit>

Email: auto.ajuda.mundo@gmail.com

Donativos: NIB: 0036 0180 99100030030 68 (Montepio Geral) | MBWAY: 932203096

Neste Livro gratuito irá encontrar um conjunto de vários exercícios que poderá enviar para o nosso email:
auto.ajuda.mundo@gmail.com

O programa de Auto-Ajuda compreenderá um conjunto de 200 raciocínios gratuitos.

Nota do autor:

Antes de iniciar a leitura deste Projeto de Amor, que foi concebido a pensar na sua FELICIDADE, leia atentamente o índice e sublinhe tudo aquilo que mostre interesse. Faça anotações neste índice, mesmo antes de iniciar a leitura desta obra. Aqui lançamos a base daquilo que vai encantar. Faça várias interrogações, analise a sua própria pessoa, e dê uma reviravolta no seu interior. Fale connosco, questione! auto.ajuda.mundo@gmail.com

Durante vários anos temos estudado o ser humano, e muitos têm dedicado as suas vidas na compreensão do caráter, da sabedoria, e de alguma forma pela busca da paz, da tranquilidade. É nesse sentido que buscámos uma visão mais epicurista, existencialista e humanista. Para os epicuristas o prazer é o bem supremo, mas não no sentido de excessos de luxúria. O prazer dos epicuristas que é uma corrente filosófica chamada de Epicurismo, consiste na ausência de dor (aponia) e ausência de perturbação (ataraxia). Na verdade, eles buscavam uma identificação com a paz interior e bem-estar duradouro. Epicuro filósofo que deu origem ao epicurismo, ensinava que todos os prazeres devem ser buscados, no entanto alguns levam a sofrimentos futuros.

É este know how que tentamos trilhar nesta caminhada que vamos fazer juntos. Sendo esta caminhada um processo, iremos fazê-lo de forma gradativa, indo do simples para o complexo e indo do fácil para aquilo que é de mais difícil compreensão.

O que na verdade pretendemos é que adquira novos skills, novas habilidades para compreender e para abraçar a realidade por uma nova perspectiva. É por isso que vamos analisar juntos várias situações do quotidiano e como poderemos atravessá-las, mas agora com uma nova visão. Essa visão será sempre centrada no “em mim” e no “por mim”. Quando dizemos “em mim” significa que será o seu olhar para dentro de si mesmo(a). Será, pois, numa avaliação interior que fará a si mesmo(a). Será pelo seu eu, por este perscrutar interior, iremos até ao profundo do seu ser buscar as respostas e será mesmo do seu interior que encontrará a solução para os seus problemas. Quando falamos no “por mim”, será sem dúvida alguma a exigência que faremos ao seu agir sobre a realidade. Será, pois, o seu investimento em executar um sem número de ações que providenciarão inúmeros resultados que não aconteceriam se não agisse. Aqui prescreveremos uma teoria da ação que irá mudar por completo a trajetória da sua vida.

Os exercícios que encontrará serão mais de introspeção, porque será este ato de voltar a olhar para dentro de nós mesmos, em vez de desfocarmos a atenção no exterior – pessoas, coisas, acontecimentos – paramos por um momento para observarmos o que se passa cá dentro de nós: os nossos pensamentos, as nossas emoções, os nossos desejos, as nossas dúvidas. É como se nos sentássemos em silêncio com a nossa própria “alma” e disséssemos: “o que estou a sentir?” “o que penso sobre isto?”. Este exercício irá abrir uma nova perspectiva porque começaremos a olhar para a realidade já com um olhar diferente.

Para os filósofos como Descartes ou Santo Agostinho, a introspeção é uma forma de conhecimento interior. É através dela que começamos a entender quem somos de verdade, para além das máscaras, dos papéis sociais ou das pressões externas.

Na verdade, não será um pensar por pensar. Será uma introspeção bem diferente, porque irá escutar com atenção e com ternura – ver a realidade com ternura irá sem dúvida alguma alterar a expectativa que depositava nos outros. Será, pois, pela introspeção que deixaremos de avaliar os outros e passará a avaliar uma única pessoa: eu mesmo! Você será o centro das suas avaliações, das mudanças que exigia aos outros, passará a exigir só de uma pessoa: você mesmo! Será o eu mesmo o encontro de si.

Quando falamos que seguimos esta centralidade existencialista, é porque reconhecemos que a condição humana – reconhece que viver pode ser difícil e confuso, mas esta vida pode sim, ser cheia de significado. Existimos de fato, mas

precisamos dar um sentido de existência aos nossos atos, construindo – um quem somos, e isto com as escolhas que formos fazendo, sendo por isso os autores da nossa história. Tendo esta consciência, a realidade, altera-se à nossa volta, porque de facto, podemos alterar situações, e estados depressivos, podemos convertê-los em pequenos momentos, que alterarão por completo o nosso futuro.

A nossa abordagem é humanista porque retiramos Deus da história, apesar de termos o maior respeito pela crença de cada ser humano. O ser humano, é colocado no centro desta história, que se escreve com cada um, onde fazemos uma celebração à razão, à dignidade humana, à liberdade de escolhermos de forma diferente e trajetões diferentes e isto porque acreditamos em nós e acreditamos numa trajetória que será trilhada por nós.

É deste modo, que desenvolvemos uma ética sem religião, mas com muito respeito, por cada ser humano na sua individualidade e crenças.

Sendo assim e resumindo estas três vertentes:

Epicurismo pretende paz interior e prazer sereno;

Existencialismo quer sentido, e isto mesmo no caos onde possamos estar;

Humanismo quer valorizar o ser humano e nesse sentido em razão e amor se efetua a nossa movimentação.

É, pois, nesta celebração à vida que nos encontramos e somos conscientes que o seu estado neste momento pode ser o oposto – uma ausência de vida, uma ausência de paz, uma ausência de tranquilidade, e um momento cheio de sofrimento e dor. Vai ouvir-nos muitas vezes afirmar – “nós estamos aqui para si!”. A razão da existência do nosso movimento de Auto-Ajuda e Motivação foi a pensar em si. É nesse sentido que chegamos até si este PROJETO de AMOR.

Fale connosco por email, online através do Grupo de Auto-Ajuda, através do Messenger pelo Facebook, ou outras plataformas que virão a surgir no futuro. Aproxime-se de nós e aprenda a descansar. Faça-o gratuitamente.

Este livro é apenas mais uma via que usamos para chegar até si uma palavra de ajuda, de motivação, de alento e quando falamos em AUTO-AJUDA, queremos que entenda que o projeto de AMOR será trilhado por si e nós seremos apenas uma voz de ajuda e de disponibilidade.

Neste grande objetivo o seu papel será fundamental em partilhar este livro gratuito com outras pessoas. E será, pois, numa onda de AMOR que a todos chegarão estas belas palavras carregadas de estima e consideração por cada ser humano na sua individualidade e experiência pessoal.

Este pois não será um livro comum porque nos aprimorámos por não conduzir o pensamento com sofismas ardilosos. O que são pois sofismas? São raciocínios que parecem corretos à primeira vista, mas que na verdade, são falsos e enganosos. Seria mais fácil para nós dizer que as “energias negativas” à nossa volta podem de alguma forma danificar a nossa pessoa interior. Mas ao dizê-lo estaríamos a ir por todo um raciocínio que não acreditamos. Para nós mesmos não são as energias negativas que nos danificam, mas em grande parte o que danifica são as minhas palavras, os meus pensamentos e as minhas ações podendo de facto danificar e em muito as nossas relações. Deste modo e retomando os sofismas, são como armadilhas de lógica, usam argumentos que soam inteligentes ou convincentes, mas escondem um erro por trás. É como se eu dissesse que os nossos pais são de certa forma culpados e por isso hoje onde estamos e como estamos se deve a eles. Dizer este sofisma é na verdade encarado por uma grande parte da sociedade como verdadeiro.

A nossa proposta vai muito além destes sofismas e é nosso propósito ir de forma gradual e gradativa por isso decomparamos os raciocínios em formas mais simples para que aos poucos e por etapas cheguemos juntos à compreensão da desconstrução de uma multiplicidade de sofismas. Vamos identifica-los um a um e mostrar a alternativa a cada um deles. Por exemplo em vez de culparmos os nossos pais por aquilo que eles não conseguiram vamos centrar a nossa atenção em nós mesmos. Ok, não nascemos em berço de ouro, mas podemos potenciar a nossa existência em sermos melhores filhos e

proporcionar aos nossos pais uma melhor vida. A temática dos pais será amplamente explorada de forma a trazer compreensão e melhores perspetivas de forma a nos libertar deles e de alguma forma os podermos ajudar.

Quando dizemos “gradual” queremos dizer que iremos pouco a pouco, por etapas, sem ser de repente transmitir conhecimento para ser sujeito ao seu parecer e ser avaliado por si. É por isso “gradual” porque a sua intenção tem uma conotação mais neutra e suave.

Agora quando intencionalmente afirmamos que será um processo gradativo, aqui introduzimos um encadeamento mais técnico e formal, dando ênfase à ideia de progressão ou aumento através das etapas. “Gradativo” porque é intencionalmente planeado com degraus definidos, como uma escada.

Assim sendo, e mais uma vez, reforçamos que não vai encontrar aqui um livro comum. Se não é comum, é incomum ou melhor, fora do comum, e claro com um tom bem misterioso. Vai ouvir-nos dizer muitas frases fora do senso comum e apenas lhe pedimos que pense sobre elas.

Este primeiro livro apenas irá conter uma pequena parte dos raciocínios e isto porque acabou por ganhar mais de 100 páginas e por isso será para nós o Livro 1.

Será como Bagwan [OSHO], disse certa vez: “nós somos uma experiência social”. Osho afirmou que o movimento que fundou era uma experiência social, uma ciência da consciência, e não uma religião. Ele expressou essa visão em vários discursos. Durante uma sessão dirigindo-se aos seus sannyasins, Osho descreveu o movimento sannyas como um laboratório interior, um experimento¹ contínuo.

“It is simply a movement; neither a cult nor a sect nor a religion but a movement for meditation, an effort to create a science of the inner. ... Just as science is there for the objective world, this movement is preparing a science for the subjective world.”

Aqui ele deixou claro que o propósito não era fundar uma religião fixa, mas sim fomentar um processo de descoberta interior — um “movimento”, com fluxo e evolução constante. É por isso que não seria uma religião fixa com regras imutáveis, mas algo que se adaptaria com o tempo.

Noutro discurso, Osho reforça que não deseja que o movimento cristalice num sistema dogmático:

“I have not stopped the sannyas movement; I have stopped it becoming a religion. A movement is a flux; that’s the meaning of movement — it is moving, it is growing. But a religion is dead — it has stopped moving, it has stopped growing.”

Deste modo, OSHO enfatizou o seu movimento como uma entidade dinâmica e evolutiva, aberta à mudança, livre das rigidezes que costuma apear estruturas religiosas.

É, pois, pegando no exemplo de OSHO, que introduzimos este conceito de Auto-Ajuda, de motivação, como um movimento interior da descoberta interior.

Longe dos princípios que regeram OSHO, a nossa profundidade não se enquadra em nenhuma das formas no desenvolvimento da meditação dinâmica, nem mesmo de outros tipos mais clássicos de meditação - meditação transcendental, que usa mantras em silêncio. Osho defendia uma meditação ativa, corporal e muitas vezes catártica – envolvia movimentos, respiração, dança ou som para libertar tensões antes de entrar no silêncio – uma meditação dinâmica diferentemente da meditação clássica mais passiva – nenhuma destas vias faz parte do nosso movimento.

¹ A palavra "experimento" é utilizada em ambos os contextos, tanto no português do Brasil quanto no português europeu. É uma palavra comum e amplamente utilizada em ambos os países para se referir a um teste ou procedimento para verificar uma hipótese ou investigar um fenómeno.

Osho defendia uma meditação que levava à catarse. Esta palavra vem do grego κάθαρσις (kátharsis), que significa: "purificação" ou "limpeza". Originalmente era usada na Grécia Antiga para descrever a purificação da alma através das emoções, especialmente através do teatro.

O filósofo Aristóteles usou essa palavra quando explicava como as tragédias gregas ajudavam o público a libertar emoções como o medo e a compaixão — o espectador chorava, sentia tudo intensamente... e depois sentia-se mais leve, mais limpo por dentro.

Na psicologia e na meditação: A palavra passou depois a significar qualquer libertação emocional intensa, que nos deixa mais conectados conosco próprios. Por isso, a fase de explosão emocional na Meditação Dinâmica de Osho é catártica: liberta-se o que estava escondido, e a nossa alma respira. Na segunda fase da Meditação Dinâmica de Osho, ele dizia:

“Grita, chora, ri, solta! Não deixes nada por dentro. Expulsa os fantasmas.”

E esse momento é catártico:

- Tiras a máscara,
- Abres a ferida,
- E deixas sair... tudo o que estava reprimido.

Para depois poderes ficar em silêncio verdadeiro.

Em Auto-Ajuda, no nosso movimento de motivação, o conhecimento é uma forma de catarse suave e verdadeira.

Porque estamos a deixar a nossa "alma" sair do esconderijo — e isso é cura.

Este olhar para nós mesmos será a longo prazo uma descarga emocional profunda, uma limpeza da "alma". É como tirar as pedras do peito que ficaram lá durante anos e isso iremos desenvolver quando curarmos o seu passado e as lembranças penosas do passado.

Em Auto-Ajuda celebramos um movimento que é feito com cada um de nós, por cada um de nós, nos locais onde estamos inseridos:

1. Família – relações conflituosas;
2. Nos nossos locais de trabalho - lidar com pessoas difíceis, chefias autoritárias;
3. Uma diversidade de problemas que temos de enfrentar
4. Uma necessidade tremenda de saber agir.

Em Auto-Ajuda vamos elaborar um conjunto de skills, competências que nos vão ajudar nas situações do quotidiano para sabermos enfrentar os problemas um a um, e para desenvolvermos uma estrutura interior capaz de lidar com cada adversidade como um processo de crescimento. Cada skill que cultivarmos dará mais ferramentas para lidarmos com os outros. Entenda que para além de sabermos lidar com os outros iremos desenvolver a capacidade de estarmos em paz conosco mesmos.

Para a proposta que almejamos temos o seguinte projeto de vida para si:

1. **Autonomia emocional** – Tornarmo-nos menos dependentes do mundo exterior para nos sentirmos bem conosco mesmos independentemente daquilo que nos perturba. A ideia, ou melhor, o objetivo que propomos é que comece a ser a sua própria fonte de estabilidade – e aqui atinge a maturidade.
2. **Relacionamentos mais conscientes** – tudo à sua volta irá transforma-se porque a transformação será operada apenas e exclusivamente no seu interior. Você irá criar dentro de si mesmo(a) limites perante os outros [atenção

que contrariamente à teoria dos limites – você não vai colocar limites aos outros, mas vai colocar limites à sua pessoa, é diferente). E não nos interessa como se comportam os outros, mas como eu me comporto perante os outros, como são as minhas palavras, como são as minhas ações (tem aqui os seus limites).

O filósofo Emmanuel Levinas falava que “o rosto do outro é uma exigência ética”, ou seja, o facto do outro existir (de estar ali, vulnerável, humano como tu), já nos chama à responsabilidade.

Iremos, pois, criar relações onde haverá mais verdade, respeito e espaço para o amor fluir, e isto será efetuado com muito esforço e iremos para isso descrever um caminho difícil e complexo.

Deste modo os vínculos que vamos aprender a criar, não sufocam os outros, mas acolhem; não prendem, mas libertam. Os outros irão perceber que poderão ser livres na nossa presença porque os vamos amar e este será o prenúncio de todo este livro.

3. **Poder pessoal** – vamos desenvolver competências na resolução de conflitos, num estilo de liderança mais compassivo, dando-nos voz, direção e uma presença firme, mas tudo isto sem agressividade. Será um poder que cuida em vez de controlar. Lá está – o AMOR pela outra pessoa nos capacitará a agir.
4. **Sentido de propósito** – Em Osho não existe propósito na vida, a não ser apenas viver, ou melhor dizendo, o propósito é apenas viver. Em Auto-Ajuda à medida que desenvolvemos as nossas capacidades, começamos a perceber onde brilhamos e a vida em si mesma passa a ser expressão do nosso ser, onde adquirimos propósito nas vidas à nossa volta e vamos fazendo história com a nossa existência na vida dos outros. A razão da nossa existência são os outros e pelos outros alteramos o nosso processo interior [aqui destruimos todas as filosofias que se viram apenas e exclusivamente para o si mesmo].
5. **Capacidade de transformação** – o mundo muda e está sempre em constante mudança. As situações mudam, mas se nós formos crescendo por dentro, vamos adaptar-nos com graciosidade – e skills como resiliência, flexibilidade mental e presença no agora serão os nossos salva-vidas. Este “Agora” será também o prenúncio em todo o nosso livro.

É, pois, com grande satisfação que em cada coração lançaremos esta semente em forma de projeto num movimento que será realizado por cada um. Somos, pois, um movimento que se estende em todo o mundo.

Em seguida vamos deixar um pequeno alerta. Leia-o com atenção.

Nuno Miguel R. S. Gomes

(Sociólogo e Filósofo)

ALERTA: seguidamente teremos um resumo breve do nosso índice. Solicitamos que o leia com toda a atenção mesmo antes de começar a ler esta obra. Deste modo sublinhe todas as partes que achar relevantes. Faça questões neste mesmo índice. Preferencialmente tenha consigo um caderno em branco para fazer várias anotações. Pode ter a certeza que encontrará aqui uma trajetória de vida completamente diferente e com exercícios cognitivos que farão repensar. Por favor interogue, questione-se, avalie o que vai ler.

Índice

Raciocínios

De uma forma sucinta apresentamos em cada raciocínio as temáticas que serão abordadas para uma melhor compreensão de um processo que será gradativo e diário.

01

Como funcionarão os raciocínios?

[Pág. 13-17](#)

Introdução dos aspetos técnicos

Neste raciocínio inicial iremos entender o porquê de utilizarmos números depois de cada frase à qual mais tarde e para fácil localização podermos voltar à mesma; a explicação gradual dos raciocínios do simples para o complexo, do fácil para a compreensão do difícil; aconselhamento presencial, online ou por email [totalmente gratuito]; adquira um livro em branco com capa bonita; e o que acreditamos.

02

O problema de atribuir significado a pensamentos que não interessam

[Pág. 18-21](#)

Pensamentos que não interessam

As escolhas pessoais somos nós que as tomamos e os raciocínios são apenas uma ajuda; a consideração dos pontos de vista como forma de alargar o nosso conhecimento; o ponto onde nos encontramos agora é o resultado das escolhas que tivemos até agora, porque pensamos e agimos; o sofrimento e o pensamento; desaprenda o significado que dá a pensamentos que não interessam.

03

Não permita que o passado exerça poder sobre si

[Pág. 22-25](#)

Retire o poder ao passado

Não escolha pensamentos que fazem sofrer: sim, é uma escolha; a mente como forma de criar futuro; alterar a forma de pensar, falar e como nos exprimimos; o poder de programar a mente com pensamentos saudáveis; promova dentro de si um futuro risonho; pensamentos podem ser alterados.

04

Transcenda as limitações do passado

[Pág. 26-28](#)

Passado fica no passado

Liberte os seus pais de uma vez por todas, deixe de cobrar; deixe de fazer exigência sobre as outras pessoas: liberte-as! Aprenda a fazer este desapego e apegue-se a coisas que verdadeiramente interessam: o AMOR; a situação onde estamos foi criada por nós; as decisões que tomamos afetam o nosso futuro; quem manda nos seus pensamentos? Você ou o seu passado? Haverá possibilidade de alterar pensamentos? Se sim, então podemos alterar o que pensamos agora e isso afetará o nosso futuro; como gozar o momento presente? O futuro é moldado com pensamentos que temos agora; altere padrões de pensamento.

05

A mente e o poder incrível da imaginação

[Pág. 29-35](#)

Manipule os seus problemas

Momentos depressivos são acompanhados de pensamentos depressivos; a questão do consentimento: eu permito que seja assim; alterar pensamentos é uma tarefa árdua e complexa; eu quero permanecer assim é um consentimento; quem está a sofrer pensa em pensamentos de sofrimento; se temos um problema com a chefia pensamos sobre isso; reviver pensamentos que não são bons não é o caminho; aprenda a não desabafar - ouviu bem?

Centrar em coisas boas, pode gerar bons momentos; desconstrua pensamentos negativos; a tarefa que propomos é complexa demais; o passado existe e não pode ser ignorado; o elemento chave é a sua imaginação; não invista tempo em pensamentos que não interessam; foque a sua atenção em coisas que trazem tranquilidade.

06

Os rituais do imaginário

[Pág. 36-39](#)

Não procure causas exteriores para os seus problemas

Um caminho de esforço mental; solucione problemas através do desenvolvimento do seu carácter; não culpe o exterior nem procure causas exteriores para os seus problemas; use os rituais do imaginário apenas como apoio; se está triste saia do lugar onde está e rodeie-se de pessoas e faça contra-vontades; desenvolva rituais independentemente se resolve ou não os seus problemas.

07

Preferir a "felicidade" à "depressão"

[Pág. 40-42](#)

As razões válidas são as razões para continuarmos a pensar em pensamentos auto-destrutivos

Um caminho muito difícil para alcançar a felicidade; substitua pensamentos penosos por outros tipos de pensamentos; substitua os pensamentos que têm por base sentimentos destrutivos; não há nenhuma magia, é de um esforço mental que precisa exercer sobre si mesmo; falamos em segredo mas o que pretendemos é uma substituição de ciclos viciosos de recordações penosas por pensamentos de felicidade; a felicidade é uma atividade complexa; uma responsabilidade interior e um compromisso comigo mesmo; repensar em coisas que não trazem felicidade - mas porquê?; as razões válidas são as razões para continuarmos a pensar em pensamentos auto-destrutivos - mas porquê continuar a pensar em pensamentos que não produzem felicidade?

08

Vamos criar um raciocínio produtivo
[Pág. 43-48](#)

Um insight ao porquê dos meus comportamentos

Faça um insight ao porquê dos seus comportamentos; tenha estratégias para eliminar pensamentos de auto-destruição; temos capacidade de fazer escolhas sobre as nossas emoções; seja forte interiormente; assumo o momento presente como o meio para alterar o seu futuro; pensar no que ele ou ela me magoou é estar num momento outro que não o agora; aprender a viver num momento emocional controlado.

09

O problema da crença do poder da atração
[Pág. 49-54](#)

Seja o Autor da sua história

Falar positivo não atrai reações boas nas suas relações; a felicidade que pretende obter só vem através de si; o que eu faço com as minhas emoções é que afetará o meu futuro; o rumo da nossa vida é alterado com o nosso investimento; sou eu que altero a realidade agindo sobre ela; eu sou o autor da minha história; se sofro no meu local de trabalho eu mesmo posso alterar isso; para quê ser otimista se for não realista? o foco dos raciocínios está no em si e por si, ou seja o foco é no em mim e por mim; a descoberta de um saber fazer.

10

Escolher a felicidade e recusar a infelicidade
[Pág. 55-60](#)

A questão não é se resolvemos ou não problemas. É sim a capacidade de me manter Feliz quer resolva ou não problemas.

Aprender a viver o dia de hoje; é possível escolher a felicidade, ou pelo menos recusar escolher a infelicidade; a questão não é se vamos ou não resolver os problemas mas é a capacidade para nos mantermos felizes quer resolvamos ou não problemas; a inteligência que nos é pedida apenas tem a ver com a reação que eu tenho perante circunstâncias difíceis; a felicidade não é a ausência de problemas mas a minha atitude face aos problemas; se sou o autor da minha história então eu posso agir sobre as situações e alterar o rumo da minha vida; não será um fingir de felicidade é um sentimento interior de que estamos a fazer alguma coisa assim como quem envia currículos tem aquele sentimento interior de que está a fazer alguma coisa.

11

A explicação do
nosso
"SEGREDO"
[Pág. 61-64](#)

Não é magia, é um esforço sobre a realidade

A falácia da doutrina dos SEGREDOS, um otimismo não realista; nós falamos muitas vezes em segredos, mas o que entendemos por isso? segredos são mostrados através do conhecimento; viver no presente sem viver o presente no passado é um segredo; se os pensamentos penosos não me dominarem é outro segredo; o nosso segredo é um processo cognitivo, um caminho de desenvolvimento mental; o nosso segredo é que podemos fazer escolhas sobre as nossas emoções; transformar o meu eu é um segredo; para adquirir felicidade não depende de uma mágica mas de nós mesmos e aqui está o segredo; a desconstrução das doutrinas do segredo e serão as minhas ações futuras que irão alterar o rumo da minha vida; o foco das doutrinas do segredo colocam o foco da atenção no Universo, o foco dos raciocínios colocam o foco no em mim e por mim; defendemos uma postura interior, de trabalho interior, para alterar o rumo das nossas vidas; o segredo de me manter feliz quer resolva ou não o problema; o segredo que não é a ausência de problemas que me faz feliz, mas é um preferir a felicidade em vez de preferir a infelicidade; o segredo da inteligência de um estar a fazer mesmo não resolvendo o problema; o segredo de um saber agir com um sorriso interior.

12

O Problema da
Ataraxia
[Pág. 65-68](#)

Não ignore o sofrimento!

Porque não somos a favor da ataraxia; a importância de entendermos este conceito; o que são pessoas apáticas? O sofrimento e as emoções "boas" e "más" fazem parte da condição humana; o sofrimento não pode ser ignorado; não moralize os outros: você é o ponto de mudança: sou eu mesmo que preciso mudar; a tristeza existe e não pode ser ignorada; emoções "positivas" e emoções "negativas" fazem parte da condição humana; não é a ausência de emoções negativas que nos torna felizes, mas sim eu saber lidar com as emoções; serei inteligente pela maneira como vou reagir diante de situações difíceis; é a forma como lido com essas situações que definirá a minha felicidade - a morte dos meus entes queridos, e outros infortúnios; as situações simplesmente vão acontecer; em Auto-Ajuda ensinamos a lidar com "más" emoções, termo que não acreditamos; o poder da atração das doutrinas do segredo, opõem-se ao desenvolvimento cognitivo que é o que pretendemos; desenvolver estratégias para lidar com as situações.

13

A Emoção da
Tristeza
[Pág. 69-76](#)

Tristeza vem de um pensamento

A verdade é alterada e o processo de felicidade evolui; não acreditamos em religião mas isso não constitui uma separação entre nós pelo contrário; as recordações penosas têm de ser deixadas de lado; as lembranças más vão aparecer na mente; a tristeza faz parte da natureza humana; se estou triste a reação é a emoção de tristeza que poderá a longo prazo transformar-se em profundos sentimentos de tristeza; a tristeza surge por causa de uma circunstância que aconteceu, ou por causa de alguém que me fez triste; a tristeza vem de um pensamento que eu faço; pensamentos de tristeza são sempre acompanhados de mais pensamentos de tristeza;

podemos escolher não ter reações auto-destrutivas? a inteligência é a nova estratégia: a emoção como uma escolha inteligente e não uma condição de vida; não acreditamos em processos de mentalização; será que posso escolher não ficar triste? A emoção como reação a um pensamento que eu tenho; se eu alterar pensamentos de tristeza, poderei alterar estados depressivos; pensamos que as pessoas e as circunstâncias nos fazem infelizes mais isso não é a verdade: eu me faço infeliz por causa dos pensamentos que tenho das pessoas e das coisas; mudar pensamentos será experimentar novos sentimentos; a tristeza é a forma de reagir a pensamentos.

14

Nós somos responsáveis pela maneira como nos sentimos
[Pág. 77-85](#)

Sou eu que me faço infeliz!

Sou eu que consinto um determinado pensamento; não é o que a outra pessoa pensa de mim que me afeta, mas o que eu penso me afeta; não tenha relações para mudar os outros, mude a si; não é o exterior que me afeta; depois de gritarem connosco ficamos com os pensamentos e serão esses pensamentos que afetam; as emoções vêm do nosso interior e afetam-nos por causa dos nossos pensamentos; eu sou responsável pela maneira como me sinto; é fácil pensar nas coisas que me fazem sofrer e se fizer o contrário? desaprenda a forma como tem vivido e adquira hábitos de felicidade; em vez de "ele me magoou" ou "ela me magoou" será: "eu me magoei"; as causas dos meus sentimentos estão exclusivamente em mim, porque sou eu que penso.

15

A Lei da Fé
[Pág. 86-88](#)

É o meu agir sobre a realidade

Fé? Poder da atração? Ou um desenvolvimento interior que se projeta sobre a realidade? O em nós e o por nós; ter paz significa agir sobre a realidade; é no nosso pensamento que se fazem escolhas para agirmos sobre a realidade; se penso em pensamentos de tristeza é isso que promovo; quem está depressivo não tem pensamentos de alegria; desabafar retira a nossa paz porque revivemos as mesmas emoções; somos nós que alteramos o rumo da nossa vida; não é acreditar em algo exterior a mim, é precisamente o oposto; é mais fácil depender de um subsídio em vez de trabalhar; uma tomada de consciência.

16

O que fazer com a inveja?
[Pág. 89-93](#)

São as minhas palavras que danificam

Porque não ter medo de abrir o livro da nossa vida aos outros? a inveja ajuda-nos a termos mais capacidade; não é a inveja que me deve preocupar, são antes as minhas palavras, pensamentos e ações; forças negativas, influências negativas e então?! quem precisa mudar? Eu preciso mudar! as energias exteriores a mim mesmo e depois? se eu contar a minha vida amorosa, financeira ou sonhos vou atrair mau olhado, e depois? A história da humanidade está cheia de exemplos onde o exterior foi horrível e onde homens e mulheres brilharam independentemente do exterior; o problema da inveja fica com a pessoa que inveja; o que danifica os outros são as nossas palavras.

17

Quando está tudo
escuro e a luz que
brilha está bem

longe

[Pág. 94-97](#)

18

Contatos

[Pág. 98-102](#)

Busque ajuda num Psicólogo ou Psiquiatra

As folhas da nossa árvore simplesmente caíram e estão no chão; ninguém consegue compreender a nossa dor; buscar ajuda de um psicólogo e psiquiatra; encontrar alternativas à forma como pensamos, falamos e agimos; alteração de nós mesmos através de um fortalecimento interior; uma alteração através de um conjunto de estratégias; um empreendimento de felicidade; o maior projeto de todos - a nossa felicidade.

Contatos disponíveis

Aqui fazemos uma breve descrição de todos os contatos em várias plataformas onde promovemos o nosso programa de Auto-Ajuda e Motivação.

COMO FUNCIONARÃO OS RACIOCÍNIOS?

ASPETOS TÉCNICOS

Iremos começar um percurso de 200 explicações sobre motivação(1), e será um percurso individual(2) que irá fazer de Auto-Ajuda. Isto significa, que apesar de estarmos aqui consigo(3), será você mesmo que ao fazer esta caminhada de raciocínio, irá Auto ajudar-se(4).

Antes mesmo de explicarmos o funcionamento precisaremos introduzir algo técnico que nos guiará durante todo este projeto. Cada frase/palavra terá sempre um número entre parênteses de forma a conseguir encontrar certos textos que consideraremos muito importantes. Como poderá verificar já atrás inserimos alguns algarismos - vejamos:

(1) "um percurso de 200 explicações sobre motivação"

(2) "um percurso individual"

(3) "apesar de estarmos aqui consigo"

(4) "será você mesmo que ao fazer esta caminhada de raciocínio, irá Auto ajudar-se"

Este é o nosso Raciocínio inicial de explicação. Deste modo e porque serão 200 raciocínios, para classificarmos este raciocínio diremos 1/200, ou se quisermos ser mais específicos ainda, poderemos dizer 1:4 e assim estaremos a referir-nos ao raciocínio 1 (que é este), mas estaremos a citar a frase (4): "será você mesmo que ao fazer esta caminhada de raciocínio, irá Auto ajudar-se", conforme explanámos há pouco."

É nosso desejo partir daquilo que é mais simples para o mais complexo(5). Os raciocínios que iremos demonstrar são demasiadamente complexos(6) por causa das próprias situações da vida. Assim partiremos do simples para o complexo e foi esse o motivo que nos levou a repartir todo o pensamento em 200 explicações(7). Gostaríamos desde já clarificar que o complexo são na verdade várias coisas simples. Quando olhamos como um todo esse somatório de coisas simples, é natural que consideremos como complexo e não como simples. Vejamos:

O complexo = simples + simples + simples

A complexidade, nada mais é do que várias coisas simples(8) e será este esmiuçar de coisas simples que nos ajudará a compreender a complexidade. Analisaremos algo simples, e depois outro algo simples e chegaremos à complexidade.

Repare poderemos fazer este mesmo raciocínio se pensarmos no "difícil", que é o somatório de coisas fáceis(9). Vejamos:

O difícil = fácil + fácil + fácil

E assim por diante. É este conhecimento da simplicidade que nos fará chegar ao conhecimento da complexidade(10). A vida é muito difícil, ou torna se muito difícil de se viver quando estamos como que emaranhados em tantas situações negativas, e situações que nos perturbam muito"(11). Sem dúvida que a falta do saber agir(12), muitas das vezes faz-nos emaranhar na rede da vida, na qual estamos envolvidos. Precisamos de uma voz, alguém que nos ajude a sair do embaraço onde ficámos emaranhados(13).

Por isso estamos aqui, de uma forma gratuita e plena, para lhe oferecermos ajuda e alento(14).

Desejamos que faça esta caminhada individualmente, mas pode sempre falar connosco em privado, porque estamos aqui para ajudar(15). Vão surgir duvidas e questões(16). Muitas coisas poderão parecer confusas(17). Mas estamos aqui para escutar, ajudar, esclarecer e por isso iremos juntos trilhar um caminho de 200 raciocínios, sempre partindo do simples para o mais complexo. Sempre partindo do mais fácil para chegar ao entendimento de coisas difíceis de entender.

A nossa página "[Auto-Ajuda-mundo](#)" não tem cariz religioso, nem financeiro. É gratuito(18). Estaremos aqui para ajudar nesta caminhada individual que será trilhada por si(19). Só queremos lançar algumas questões e respostas das quais estudámos e experimentámos, experimentadas por vários pensadores, e filósofos, e tantos que dedicaram as suas vidas no estudo do carácter e do seu desenvolvimento individual.

[Aconselhamento Presencial](#)

Caso necessite de aconselhamento presencial estaremos também disponíveis para ajudar(20). Aceitamos donativos(21), e estará sempre ao seu critério o valor de retribuição pelo serviço que prestarmos. De qualquer forma deixamos claro que não necessita pagar seja o que for(22). Acreditamos que o conhecimento deve ser oferecido e não cobrado, porque estaríamos a beneficiar os que têm poder económico e a desfavorecer os que não têm.

Aconselhamento online

1. **Grupo no Facebook:** criámos um grupo onde diariamente partilhamos os raciocínios, de forma a poder comentar e interagir com o Administrador. Pensamentos, frases para refletir, vídeos que apelam ao sentido de humanidade de amor ao próximo.

Link: <https://www.facebook.com/share/g/1BHoUADfdZ/>

2. **Página no Facebook:** torne-se seguidor da nossa página no Facebook. Aqui também partilhamos os nossos raciocínios.

Link: <https://www.facebook.com/share/15cpCd9Zgw/>

3. **Messenger do Facebook:** entre em contato connosco para receber apoio motivacional gratuito. Somos empreendedores de felicidade.

4. **Whatsapp:** privado do Sociólogo e Filósofo Nuno Miguel R.S. Gomes.

Link: <https://chat.whatsapp.com/ExDGFdUgKKbExJGgdooLit>

5. **Fale diretamente com o Sociólogo e Filósofo:** auto.ajuda.mundo@gmail.com

Adquira um livro com capa bem bonita

Aconselhamos que adquira um livro com uma capa bem bonita, para escrever aquilo que pode ter sentido para si, ou que suscite alguma dúvida(23). Escreva nesse livro. Irá estar a ler 200 reflexões, esta é a 1/200 inicial apenas para lhe explicarmos como se vai suceder. A próxima será 2/200, e a seguir 3/200 e assim por diante. De forma gradual traremos até si estas reflexões.

É muito importante que adquira este livro. Ao lermos vão ser suscitadas dúvidas no decorrer do raciocínio. Apontamos essa dúvida no nosso livro, e se até ao fim do raciocínio ainda não estiver respondido, envie email a questionar: auto.ajuda.mundo@gmail.com

Cada raciocínio é diário

Cada reflexão deverá ser diária(24). Sendo esta a primeira, não deve passar para a segunda, só amanhã. Deve diariamente fazer um raciocínio. A ideia é ficar a pensar no que leu, e no seu próprio interior perguntas irão surgir. Deve escrever no seu livro. Por exemplo já citámos 24 frases relevantes. Possivelmente alguma pode ter suscitado dúvida, pode ter sido interessante. Escreva no seu livro. Estaremos a falar consigo.

Gostaríamos que tomasse estas reflexões como uma forma de dialogarmos consigo(25). Na verdade iremos estar a falar consigo quando ler os nossos textos(26). O objetivo é a transformação da sua pessoa interior(27). Irá verificar que mudará comportamentos, formas de reagir perante a vida e descobrirá um caminho completamente novo(28). O foco dos raciocínios é só um: a sua felicidade(29). Não serão apenas frases de motivação, são mesmo pensamentos estruturados onde lhe iremos transmitir conhecimento para a vida. As decisões ficarão para as tomar de acordo com o seu julgamento(30). Não irá encontrar palavras de ilusão nem ensinamentos de ilusão trilhados por quem não luta por si mesmo(31).

O que acreditamos

Acreditamos que a solução passará sempre por uma mudança sua interior(32), e a causa de muitos problemas não irá encontrar no exterior a si, será encontrada precisamente no contrário, ou seja, dentro de si mesmo(33). Aqui mesmo lançamos o mote daquilo que será a sua luta: o si mesmo, o nosso eu(34). É aqui que iremos travar mudanças que lhe trarão a paz que todos precisamos. Será dentro de nós mesmos que encontraremos a maior parte das respostas(35). Desde já deixamos de lado um caminho fácil e ardiloso das muitas filosofias que querem desresponsabilizar a luta que precisa ser travada em nós mesmos(36). Sabemos que é mais fácil atribuir a culpa dos nossos problemas no outro, em alguém exterior a nós mesmos, ou atribuir a culpa a uma circunstância(37)... não se preocupe neste momento, porque gradualmente e através de estudos sucessivos iremos ver todos estes pormenores de forma exaustiva. Será um caminho complexo, mas se tornará simples porque iremos devagar de parte a parte para explicar tudo sucessivamente.

Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 1/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

Através das diversas citações responda a algumas perguntas pertinentes:

1.1. Onde vai ser travada a luta? (1:32, 33, 34)

1.2. Porque os raciocínios devem ser diários? (1:24)

1.3. O percurso é individual ou devemos expor a outras pessoas? (1:2, 4, 15, 19, 32, 33, 34, 35,36)

O PROBLEMA DE ATRIBUIR SIGNIFICADO A PENSAMENTOS QUE NÃO INTERESSAM

INTRODUÇÃO

Pedimos-lhe que pausadamente siga o raciocínio, "avaliando com o seu julgamento aquilo que vai sendo transmitido"(1), "uma vez que as escolhas pessoais serão tomadas por si mesmo"(2).

"Se nos deixarmos prender na crença de que apenas existe uma maneira de fazer as coisas ou apenas um ponto de vista, estaremos então a excluir grande parte da vida. Este é um dos maiores problemas nas relações humanas, pensar que apenas o nosso ponto de vista está correto, desconsiderando o ponto de vista da outra pessoa"(3). Por isso estes estudos vêm nesse sentido de poder considerar outro ponto de vista sobre a realidade, sobre aquilo que neste momento para nós é o mais importante, o seu "eu interior", a sua pessoa na sua totalidade, emocional, social...

Exercício 1

Pare um momento:

"Você é sem dúvida o resultado de grande parte das suas ações"(4).

Releia esta frase

O ponto da vida onde está neste momento é o resultado da maior parte das suas decisões. "Independentemente dos problemas, as nossas experiências não são mais do que efeitos exteriores de pensamentos interiores"(5). "Pensamos e agimos. Pensamos e agimos de acordo com os nossos pensamentos"(6). Isto é muito importante, "este reconhecer que na verdade tudo começa dentro de nós."(7) Pensamos como vamos responder àquela pessoa e agimos. Pensamos como vamos resolver determinada situação e agimos. Então podemos concluir que "tudo começa no "dentro" de nós"(8). Tudo começa pelo nosso pensamento. Isto é muito importante, porque é daqui do "dentro de nós" que tudo é gerado.

Começamos este 2º raciocínio com o linear daquilo que nos vai projetar futuramente para entendermos o encadeamento de raciocínios que iremos desenvolver.

"Se pensamos e agimos, então tudo se origina, ou quase tudo, através da forma como pensamos" (9). É essa maneira de pensar que nos vai influenciar e determinar grande parte da forma como vamos agir. Decidimos gritar com aquela pessoa, porque pensamos antes sobre isso e decidimos gritar... e assim por diante.

Tudo então começa "dentro de si". A forma como pensa, a forma como vive o seu sofrimento. Aqui entramos também numa outra consciência, que se considerarmos que "pensamos" e "agimos", precisamos considerar também "a noção de "sofrimento", que neste caso será algo que se passa dentro de nós mesmos, um pensamento constante de algo que nos faz sofrer"(10).

"Sabemos que é mais fácil atribuir a causa do nosso sofrimento aos outros, às coisas, às situações, e a sempre a coisas fora de nós mesmos"(11), mas seguindo todo este raciocínio "se estamos a sofrer é porque no nosso pensamento permitimos que dentro da nossa mente persistam pensamentos que não são bons relativos a uma determinada situação"(12).

"Sofremos neste caso porque permitimos a nós mesmos continuar a pensar naquilo que nos faz sofrer"(13).

"Atenção que não estamos a minimizar o seu sofrimento" (14), e muito falaremos sobre isto, mas estamos apenas a dizer que permitimos durante um certo período de tempo, que normalmente é um tempo constante - é constantemente - "permitimos que um determinado sentimento persista dentro de nós"(15).

"Ninguém está a subestimar nem o sofrimento por que está a passar, nem a dor que pode estar a sentir neste momento. Cada um sabe a gravidade do que passa, e apenas cada um consegue perceber a sua dor"(16). Mas gostaríamos de ajudar numa outra esfera, para motivar a sua experiência de vida.

"Se continuamente continuar com pensamentos de quanto lhe fizeram mal, este pensamento produz um sentimento, e nós investimos tempo nesse sentimento. No entanto, se não tivéssemos esse pensamento, não teríamos esse sentimento"(17).

Mas pergunta? "Como posso deixar de pensar naquilo que me faz sofrer?"(18)

Ora, "os pensamentos podem ficar sem significado"(19), "se eu não ceder a eles"(20). "Só eu posso lhes atribuir significado e dessa forma prejudicar a minha vida"(21). "Preciso escolher pensar naquilo que me dá apoio e ânimo"(22). "Ter pensamentos que me façam sentir feliz"(23). "A tarefa é mais complexa, e não é um caminho simples que irá trilhar" (24). Mas é uma experiência de vida, que só terá sentido se quiser connosco começar a ver a realidade de outra forma e experimentar uma vida de qualidade independentemente do que acontece à sua volta.

Sim, o sofrimento existe!

Sim, a dor existe!

Sim, "ninguém perceberá ao máximo a sua dor e o seu sofrimento, porque ambos são seus, e só você é que sabe e entende o seu desânimo, desespero..."(25)

Teremos um trabalho pela frente, um processo de aprendizagem que irá durar 200 partilhas de ideias, e pensamentos. Apenas no fim deste caminho entenderá esta complexidade. E iremos devagar para que nada fique por dizer.

Este é apenas o raciocínio 2/200. "O que iremos aprender é um desaprender de dar significado a pensamentos que não devem ter significado"(26).

Isto é o mesmo que dizer que "há certos pensamentos que não devem permanecer dentro de nós porque vão originar sentimentos"(27).

Preste bem atenção: "pensamentos geram sentimentos"(28).

Consegue já perceber que "muitos sentimentos que tem são fruto de pensar e pensar e pensar sobre determinados assuntos"(29).

"Ninguém está a pedir que negue os seus pensamentos. Eles existem! Não vamos negá-los!"(30)

Gostaríamos de ajudar a entrar numa outra esfera de pensamento, e "seguir alguns segredos de vida, apenas revelados a quem procura na leitura, o caminho de uma melhor existência"(31). Por isso o que revelamos aqui é apenas um processo de aprendizagem, um processo que terá um número de encadeamentos de pensamentos. Não conseguiremos expor de uma forma rápida, por isso descomprimos algumas etapas em forma de 200 raciocínios. Mas iremos devagar.

Só neste pequeno texto, muito do que já dissemos é um início daquilo que iremos explicar. "Tem já aqui um prenúncio do caminho que irá percorrer"(32).

"Gostaríamos de dizer que o caminho é fácil, mas estaríamos a ser falsos"(33).

"O caminho será muito complexo"(34), mas estamos aqui para si, para lhe ajudar.

Exercício 2

Pode neste pequeno texto começar por tirar pequenas frases para um caderno. E vamos deixar que o texto origine em si questões, indagações. Por isso sugerimos no raciocínio anterior que arranje um caderno, um livro em branco, onde irá colocar as frases que de alguma forma tocaram em si, e nesse caderno vá comentando, é um registo seu, pessoal, tipo diário, não é obrigatório que o faça, é apenas uma sugestão.

Para algumas pessoas fará sentido. Se optar por comprar esse caderno sugerimos então que compre um livro em branco com uma capa bem bonita, algo tipo diário, um caderno onde colocará uma das frases que leu e comente essa frase, "onde você mesmo vai fazer um diálogo entre o que dissemos e aquilo que faz sentido para si"(35).

Vamos dar um exemplo:

Dissemos: "desaprender de dar significado a pensamentos que não devem ter significado":

- o que isto significa para si?
- Que caminho é este para desaprender?
- Que pensamentos não devem ter significado na sua vida?
- Será isso possível tirar-lhes significado?

É apenas um exemplo e uma forma de você mesmo também se interrogar sobre muito do que vai ler.

Nuno Miguel R. S. Gomes

(Sociólogo e Filósofo)

NÃO PERMITA QUE O PASSADO EXERÇA PODER SOBRE SI

RETIRE-LHE O PODER

São os nossos pensamentos que irão criar as nossas experiências futuras. Foi isso que vimos no raciocínio anterior(2/200:5). "Pensamos e agimos, pensamos e depois de pensar agimos"(1).

Por exemplo: "se escolhermos pensamentos que provocam sofrimento, então é assim que vamos estar. Iremos estar a viver uma vida rodeada de pensamentos que provocam sofrimento"(2).

Há aqui um segredo - "precisamos transcender as limitações do passado, e isto significa que o passado deve ficar lá no passado, e precisamos aprender agora a viver o presente, caminhando para o futuro sem regressar a situações penosas do passado, que precisam obrigatoriamente de ser ultrapassadas e substituídas por experiências e pensamentos alegres e coisas que tragam felicidade e alegria - isto é o significado de transcender as limitações do passado"(3).

"Ninguém está a pedir que negue as situações penosas do passado. Essas experiências existiram, mas devem ficar lá no passado"(4).

"As nossas mentes criam o nosso futuro"(5), e isto é mesmo assim - "se pensamos em sofrimento, criamos situações futuras de sofrimento"(6), porque vamos estar em baixo e "seremos vítimas do passado penoso"(7).

"Não estamos se quer a falar do poder do pensamento ou desse tipo de doutrinas que não acreditamos sequer e que iremos falar disso"(8).

"Pensar em sofrimento passado, é criar um futuro de pensamentos de sofrimento acompanhado de sentimentos de sofrimento"(9).

"Se neste momento pensar coisas que fizeram sofrer, ou situações penosas, então está a criar dentro de si pensamentos e sentimentos de sofrimento"(10).

"Ninguém lhe pede que negue o sofrimento passado. Ele existe é uma realidade, e não negamos a sua existência"(11).

"Também não negamos o que está a sofrer, nem a dimensão do seu sofrimento. Não conseguimos nem mensurar o tamanho do seu sofrimento, não conseguimos quantificar, nem mesmo avaliar"(12).

"O que aqui está em causa não é a dimensão do seu sofrimento, nem a sua negação"(13).

"Gostaríamos apenas de lhe mostrar que existe uma outra possibilidade de viver o presente sem ter os olhos em situações penosas, para não originar mais situações penosas"(14).

"A questão aqui é deixar de pensar naquilo que no seu passado provocou sofrimento"(15). "Para isso acontecer é necessário substituir esses pensamentos penosos por outros pensamentos"(16). Está nas nossas mãos, no nosso presente, o poder de alterar as situações independentemente do que seja o passado: seja a morte de alguém, uma separação, um erro terrível, seja o que for.

"Quando no nosso passado, há algo que nos desagrada, temos de usar as nossas mentes para alterar essa situação"(17). "Repere que se existe algo no passado assim, então isto significa que o nosso presente é também embebido de pensamentos penosos"(18).

O que fazer?

Como alterar essa situação?

"Encontramos um passado e um presente lado a lado, como se apenas só de um tempo vivêssemos, como se passado, fosse o presente de todos os dias"(19).

"Isto significa mais uma vez que dizer que o passado tem algo que nos desagrada, é o mesmo que dizer que o presente tem algo que nos desagrada, porque vivemos a situação penosa diariamente"(20). Se entendermos isto, perceberemos que "há aqui um segredo de vida(21).

"Se passado e presente são o mesmo tempo"(22), então temos o poder em nós mesmos de poder vir a alterar essa situação:

- Alterar a forma como pensamos.
- Alterar a forma como falamos
- E a forma como nos exprimimos.

"Parar e "começar a educar a nossa mente"(23) a "sair do ciclo de pensamentos iguais entre passado e presente"(24).

Exercício 1

Releia a frase 24 e deixe de ler assim que tenha sentido para si.

"Sim, estamos num processo de educarmos a nossa mente"(25). Os pensamentos existem! Mas "temos de fazer alguma coisa em relação a recordações penosas"(26).

Pense nisto: "porque viajamos? Porque tiramos fotografias nessas viagens? Para tão somente recordarmos bons momentos"(27).

"É isso que precisamos, estar a recordar sucessivamente - bons momentos. Encher o nosso presente com pensamentos bons e saudáveis"(28).

Exercício 2

Pense agora mesmo em 5 coisas boas. Pare um pouco para este exercício. Pensar em 5 situações que lhe causaram bem-estar. Pare mesmo neste momento para fazer este exercício:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

Então, o que vamos fazer? Devo começar a esforçar-me, "atenção que falamos num esforço, porque é preciso obrigar-me a pensar pensamentos bons, quando o meu presente está cheio de pensamentos penosos por causa do meu passado"(31).

Exercício 3

Releia a frase anterior 31.

"O segredo é não permitir que os pensamentos dominem a minha vida, quando são pensamentos penosos"(32). "Eliminar o velho padrão de pensamentos penosos"(33).

"Repare, lidamos apenas com pensamentos e pensamentos podem ser alterados"(34).

"Precisamos sair da categoria das vítimas. Há quem viva anos e anos como vítima, mas está em nós esta possibilidade de alterarmos pensamentos, e se conseguirmos de alguma forma alterar pensamentos, estaremos a alterar o nosso futuro. Viver como vítima é estar a atribuir aos nossos pais as faltas que temos hoje; é atirar em cara de alguém algo.... e isso é ter o papel de vítima, quando atribuímos a alguém ou a alguma circunstância a culpa do lugar onde estamos agora. Temos de sair desse caminho de vítimas, e sair desse caminho de pensar que somos vítimas de algo"(35), e "termos sim uma responsabilidade connosco mesmos de alterarmos um determinado padrão de pensamentos"(36):

- "Ele fez-me isto...",

- "Ela fez-me aquilo..."

"O esforço está nesta tentativa de alterar a forma como pensamos e o que pensamos"(37). "Se de repente voltar a pensar sobre algo penoso do passado, então substitua esse pensamento por um pensamento bom"(38).

Não se preocupe que iremos tratar muitas vezes do seu passado porque é um tema bem mais complexo do que parece.

Nuno Miguel R. S. Gomes

(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 3/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

Responda a algumas questões de Raciocínios anteriores:

3.1. Porque deve ter um livro em branco? (2:35; 1:23)

3.2. Como vamos atingir o complexo? (2:34; 1:6,7)

3.3. O objetivo dos 200 raciocínios é _____ interior (1:27). Começar a educar _____ 3:23. Atenção que falamos num _____ (3:31). O _____ está nesta tentativa de alterar _____ (3:37).

3.4. Qual é o objetivo? (1:27)

3.5. Onde começa a mudança? 2:8; (1:35)

TRANSCENDA AS LIMITAÇÕES DO PASSADO

PASSADO EXISTE, MAS FICA LÁ NO PASSADO.

É sempre difícil abordarmos temas que estão lá bem no fundo do nosso interior(1). Falaremos exaustivamente sobre os seus pais - da relação com os seus pais(2), e também não agora. Neste raciocínio apenas queremos lançar algumas bases sobre este assunto.

Sobre os nossos pais, as únicas coisas que eles lhe podiam ensinar eram aquelas que lhes tinham sido ensinadas(3), por isso não podemos exigir-lhes continuamente certas atitudes. Uma forma de não exigência é libertar-nos completamente dos nossos pais(4). Isso envolve um desapego, e um viver para outras coisas e não um viver com os nossos pais(5). Os seus pais têm a sua vida e nós temos a nossa vida(6). Pode falar com eles todos os dias, mas não tem de viver uma vida a fazer exigências aos seus pais(7). O tema é muito complexo.

A verdade é que não podemos libertar-nos a nós mesmos enquanto não os libertarmos(8). Temos de uma vez por todas libertar os nossos pais da nossa mente e deixar de estar a cobrar seja o que for(9). Você agora tem a sua vida e vai vivê-la centrado(a) em si mesmo, e os seus pais fazem claro parte da sua vida, mas não para estar a cobrar situações que aconteceram e que até podem não estar resolvidas(10). Se estiver constantemente a exigir-lhes perfeição então você será miserável o resto da vida(11).

Repare que a maior parte das relações são feitas de exigências de parte a parte(12). Mas isso é um tema que abordaremos mais à frente. Pare de fazer exigências, respeite o espaço da outra pessoa, respeite a forma de fazer de cada um(13).

Compreenda que foi você que criou a situação onde está hoje(14). Decisões que tomamos, irão ter o seu reflexo no presente que vivemos(15). A maior parte das situações que vivemos hoje são reflexo de decisões passadas(16). O que foi feito no passado está feito e já passou, porque está lá atrás e você está aqui agora a viver um presente que daqui a pouco se tornará passado(17). Por isso você deve ser afável para consigo mesmo. Começar a amar-me e a aprovar-me.

"Não sou uma vítima indefesa dos meus pensamentos, mas antes, sou o dono da minha mente, e posso decidir agora pensar de outro jeito para criar situações agradáveis que se tornarão memórias do meu passado(18).

Quem é o dono da sua mente?

O seu passado?

Há algo aqui que não está certo. Se o passado exerce poder sobre os seus pensamentos, quem é o seu dono?(19)

Pegando no exemplo dos pais, marido, mulher, colegas... - pare de exigir! Por favor liberte-os(20).

Não vale apenas culpabilizar seja quem for. Precisamos libertar os outros(21). Falaremos mais sobre isto mais à frente.

Estamos num processo de substituição de memórias penosas por memórias agradáveis(22).

Exercício 1

Releia esta última frase por favor.

Quem é que tem de substituir as memórias penosas por memórias agradáveis?(23)

Ficar agarrado ao passado só magoa a nós mesmos(24). Há medida que deixamos ir o passado, adquirimos liberdade de usar todo o nosso poder mental para gozar o momento presente(25). Sim! É isto que pretendemos atingir: saber gozar o momento presente, saber gozar o momento presente(26).

Diga isso: "saber gozar o meu momento presente!"

Exercício 2

Diga esta frase: "saber gozar o momento presente e não estar a pensar em lembranças penosas do passado" - Repita esta frase várias vezes para si, e pare no momento em que tenha percebido o que se pretende.

Para isso acontecer, precisamos tirar os olhos dos acontecimentos passados (26). Mudar o modo como penso e falo de mim mesmo(27).

Exercício 3

Diga: "Repare que é sempre muito mais fácil culpar os nossos pais"(28) e ser vítimas até ao fim dos nossos dias e isso não nos tira do nosso pântano. "Culpar é uma das maneiras de permanecer dentro de um problema"(29).

O futuro é moldado pela nossa forma de pensar atual(30). É o hoje, é o aqui no nosso presente momento que podemos definir circunstâncias futuras(31). Há muita coisa que não depende de nós sem dúvida, mas concordará que existe esta forma de pensar em coisas do passado que pode ser alterada através da forma como pensamos no nosso presente, se tão somente deixarmos de pensar em coisas passadas. Somos nós que definimos isso mesmo(32).

Se nos disser que é difícil deixar de pensar em situações penosas do passado: claro que é difícil(33), e é aqui que entramos nós de capacitar a sua pessoa com estratégias bem pensadas para alterar a forma como pensa no seu presente(34). Já antes dissemos que estamos aqui para ajudar(35).

Para a nossa libertação é imperativo que compreendamos que os nossos pais fizeram o melhor que podiam à luz do discernimento, consciência e conhecimentos que possuíam(36). Não vale a pena culpá-los, não vale apenas culpar seja quem for, liberte por favor, liberte, liberte, deixe as pessoas em paz, no discernimento que têm, não exija nada das pessoas(37), exija de si mesmo, mude a si mesmo(38).

Preocupe-se consigo mesmo!

Em relação às outras pessoas aprenda a respeitá-las no estado em que estão e não exija nada delas(39).

Exija de si mesmo!(40)

Vai ter um grande desafio para a vida toda de mudar a si mesmo(41).

Não viva uma vida a querer mudar esposa, marido, mãe, pai, filhos, colegas...por favor liberte-os!(42)

Mude a si! Preocupe-se a mudar a si mesmo. Este é o maior empreendimento da sua existência: a sua mudança pessoal!(43)

Repare estamos e "estaremos sempre a lidar com padrões de pensamento(44) e o momento exato de poder, reside sempre no momento presente(45). Precisamos por isso de uma dieta mental - uma dieta de pensamentos negativos(46). Jamais conseguiremos ser bem-sucedidos se nos sentirmos desprovidos de valor(47). Por isso "é tempo de alterarmos a forma como pensamos no nosso presente(48).

Deixar sim de pensar em coisas penosas do passado e adquirir esta dieta mental(49).

Temos uma verdadeira luta pela frente: a mudança do meu eu interior!(50)

Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

A MENTE E O PODER INCRÍVEL DA IMAGINAÇÃO

ADQUIRA FORMAS PARA DESCONTRAIR
INDEPENDENTEMENTE DE EXISTIREM PROBLEMAS

Quando estamos depressivos, precisamos lembrar - que sou eu quem permite e escolhe esta ansiedade (1). Por muito que estejamos depressivos ou por causa de alguém ou por causa de alguma circunstância grave que tenha ocorrido, o estado em si de depressão é motivado por um conjunto de pensamentos que poderíamos dizer "negativos" que estão permanentemente na nossa mente(2).

É inevitável, uma pessoa depressiva pensa em pensamentos depressivos(3). Queremos ressaltar e já antes dissemos que não estamos em nenhum momento a minimizar o seu estado depressivo, cada pessoa individualmente é que compreende em profundidade o seu sofrimento(4).

Pedir para alterar pensamentos é uma tarefa árdua, e bem mais complexa do que imaginamos(5).

O estado "depressivo" é isto mesmo: um consentimento da minha parte para permanecer naqueles determinados pensamentos que não são bons(6).

Exercício 1

Releia a frase anterior algumas vezes até gerar alguma luz de entendimento.

É este consentimento! Entendemos que quando consentimos um determinado pensamento em nós, é porque queremos permanecer assim! Não quero deixar de pensar naquilo! Decido, quero naquele momento da minha vida viver aquela tristeza profunda e aí permanecer(7).

Quem está a sofrer pensa na situação que faz sofrer(8).

É este permanecer, é este consentimento que damos a nós mesmos que nos mantém num estado depressivo(9).

Dizemos "consentimento" porque é assim mesmo que se processa dentro de nós. Apenas "consentimos" que esses pensamentos estejam em nós(10).

E se não consentíssemos?

E se não permitíssemos que certos pensamentos estivessem em nós?

Seria possível então sair do estado depressivo?

Quem tem um problema no trabalho com a chefia, colega...pensa sobre isso.

Pensa!

Fala!

Vive com isso!

E pior de tudo revive esses episódios tanto na mente, quanto verbalmente(11).

Por isso normalmente estas pessoas chegam a casa e "desabafam" o que aconteceu(12). Revivem as mesmas emoções, a raiva, a indignação, a tristeza...(13). Revivem na mente tudo isso novamente, várias vezes(14).

Revivem no seu pensamento!

Revivem verbalmente quando contam a sua história "negativa" a "a", "b", "c"....(15).

Repare que quando você conta a alguém o quanto algo está a magoar, você revive novamente essa situação(16). Há quem defenda que "desabafar" faz bem. Temos muito a falar sobre isso(17).

Normalmente toda a gente vive nesta novela: "sabes o que ele me fez?..."; "e sabes o que aquela desgraçada disse..."; "e ela fez assim, e eu disse assim.." e aí por diante(18).

A vida do ser humano é esta, chegar a casa e contar as coisas más que aconteceram(19).

E se nos concentrássemos em coisas boas?(20)

E se contássemos apenas os episódios que nos trouxeram felicidade?(21)

E se o nosso foco fosse apenas aquilo que me faz sentir bem?(22)

Que tipo de sentimentos começariam a ser gerados em nós?(23)

Os estados "depressivos", as coisas menos boas que acontecem, são revividas verbalmente porque falamos sobre isso(24).

Revivemos a nível de sentimento, porque essas emoções estão a ser revividas. Tema muito complexo. Muito difícil de diluir(25).

É esta a nossa tentativa de desconstruir pensamentos penosos em construção de vida(26).

Viver e reviver estas situações penosas é uma "não vida". Não tem felicidade, não tem alegria(27), mas tem algo de que já falámos: "tem o seu consentimento!". Repare que não deixa de ser o meu consentimento. Sou eu que me permito estar daquele modo. É este consentimento da minha parte, se estou triste, consinto que pensamentos de tristeza estejam dentro de mim(28).

Será que então há alternativa?

Será possível pensar de outro modo?

A ansiedade existe é um facto!

A depressão também existe, é também um facto!

Pensamentos menos bons existem!

Mas quem pensa somos nós!(29)

Exercício 2

Releia a última frase e deixe de ler assim que faça sentido para si.

Vamos tentar entrar nesta matéria devagar. Queremos ajudar!(30)

Existe um poder incrível em nós para alterarmos por completo o rumo da nossa vida(31).

Este é também um estudo muito importante para "desenvolvermos esta nova forma de viver a vida"(32).

A ansiedade existe, é uma realidade!(32)

Ficar nesse estado de ansiedade é uma escolha nossa(33)

É óbvio que sair de um estado de ansiedade é algo que só com treinamento será possível(34).

Olhar para o passado não resolve nenhum conflito interior que estejamos a passar(35). Ninguém lhe pede que ignore o passado, ele existe, o passado faz parte da nossa história(36). O que temos vindo a falar é de viver o momento presente sem ter os olhos no passado(37). A tarefa que propomos não tem nada de simples, pelo contrário é bem mais complexa, mas é possível(38).

Nós podemos alterar o rumo da nossa existência se fizermos um compromisso connosco mesmos(39). Um compromisso que vai requerer o trabalho da nossa imaginação(40). Gostaríamos de lhe transmitir um processo de crescimento interior, possível, mas restrito apenas a alguns que se preocupam com o seu interior e desenvolvimento pessoal(41). É uma tarefa árdua, mas possível e acessível(42).

A ansiedade é apenas um sentimento(43).

Se estamos a pensar pensamentos indesejados podemos optar por pensar algo diferente ou não?

Podemos pensar na praia, passear numa praia bonita ou estender-me ao sol, ou o que quer que seja que faça sentir-se calmo(a) e tranquilo(a).

Mas se estamos ansiosos a verdade é que não conseguimos pensar na praia, ou conseguimos?

Compreenda que está em nós esta possibilidade de estar ou não num estado de ansiedade. Nós podemos alterar esse estado(44).

Ninguém lhe disse para ignorar o passado(45). Nem ninguém lhe está a dizer para ignorar a ansiedade(46).

O passado existiu e tem recordações penosas como já vimos anteriormente(47).

Os problemas existem, podem fazer parte do nosso Presente, podemos estar neste momento perante uma grande ansiedade que existe e não é para ser ignorada (48).

Os exercícios mentais que temos vindo a desenvolver são apenas para que perceba que precisa começar a substituir os pensamentos penosos por outros pensamentos"(49). "Não estamos a pedir que viva num estado de ataraxia (ausência de emoções)(50).

Emoções boas e más existem e não devem ser ignoradas(51). Somos seres emotivos por natureza e havemos de falar mais sobre emoções(52). Mas entenda que está nas nossas mãos, e apenas será através de nós próprios que poderemos alterar as situações futuras(53).

A ansiedade existe, a preocupação com algo permeia a nossa mente, o problema é um facto e não vamos ignorar nada disto(54). Vamos é empreender um caminho bem diferente. Imagine que agora você será um "pesquisador de saber". Fazemos e faremos sempre um apelo constante ao estudo e ao raciocínio, no sentido de que todos compreendam a necessidade imperiosa de se entregarem a um perseverante esforço mental para se tornarem cada vez melhores(55).

Não há aqui nada fora de nós que vai alterar a nossa situação, ainda que por vezes surgem situações e pessoas na nossa vida que nos podem ajudar(56).

Pretendemos desenvolver o potencial que há em si - o elemento chave é a sua mente e o poder incrível da sua imaginação(57).

Por hábito por exemplo dedicamos imenso tempo em casa com familiares a falar sobre problemas do trabalho(58). Se reparar bem, é bem possível que gaste grande parte do seu tempo precioso a reclamar sobre as situações que ocorreram no seu trabalho com aquela pessoa(59).

O tempo que desperdiçamos com coisas desnecessárias que não nos trazem boas recordações não deve ser investido em coisas que não trazem boas recordações(60).

Já percebeu que investir tempo a falar dos problemas do trabalho é recordar coisas que não são boas(61). É mesmo isto que acontece porque assim fomos treinados com o exemplo dos outros que em diversos momentos vão falar mal de alguém, vão falar mal de alguma situação e depois você chega a casa e faz o mesmo com o seu tempo precioso, vai falar com a sua esposa, com o seu marido, mal de alguém e gasta tempo a recordar coisas más(62).

Porque não investir tempo com recordações boas?

Ninguém lhe pede para não contar o que aconteceu no seu trabalho, mas dedique isso apenas 10 minutos e nada mais. Ou, não dedique mesmo tempo nenhum a falar coisas más. Dedique tempo a falar coisas boas. Treine esse tempo para falar coisas boas.

Aprenda a falar coisas boas(63) e as coisas más não as reviva novamente(64).

Exercício 3

Releia a última frase várias vezes até que tenha algum sentido para si

Passamos demasiado tempo a reviver coisas más que aconteceram por exemplo no trabalho(65). A sua vida não é o seu trabalho, a sua vida são os seus prazeres pessoais, familiares...(66).

O poder da imaginação requer que deixe de lado essa ansiedade e foque a sua atenção noutra coisa qualquer que lhe possa trazer tranquilidade(67).

Talvez o exercício de pensar em 5 recordações boas ([3/200:28,29](#)) seja um bom exercício quando por algum motivo está num estado de ansiedade.

Usar o poder da imaginação é isso mesmo, é um trocar de pensamentos, substituir os pensamentos menos bons por pensamentos de felicidade e deste modo treinar a sua mente a pensar em boas coisas. Para isso você terá de usar o poder da sua imaginação(68). Iremos ensinar-lhe várias técnicas para atingir isso(69). Estamos apenas neste momento num caminho do simples para o complexo(70).

Nuno Miguel R. S. Gomes

(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 5/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

Defina e desenvolva estes conceitos:

5.1. depressão (5:1,2,3,4,6,9,24).

5.2. ansiedade (5:1,32,33,34,43,44,46,48,54,67,68)

5.3. tristeza (5:7,12,13,28)

OS RITUAIS DO IMAGINÁRIO

AS DIVERSAS CRENÇAS

Começaremos vários exercícios de motivação. Poderá comentá-los, ou enviar mensagem em privado. Iremos gradualmente adquirir conhecimento motivacional. Sugerimos que comece por 1/200 para poder perceber o encadeamento do raciocínio que iremos estabelecer, e faça a leitura ao seu ritmo.

Já vimos os seguintes raciocínios:

[1/200 - O início de um processo de motivação](#)

[2/200 - O problema de atribuir significado a pensamentos que não interessam](#)

[3/200 - Não permita que o passado exerça poder sobre si](#)

[4/200 - Transcenda as limitações do passado](#)

[5/200 - A mente e o poder incrível da imaginação](#)

Hoje vamos para o nosso 6º raciocínio: "Os rituais do imaginário" - Iremos perceber hoje o que são os rituais do imaginário e perceber a sua utilidade. Os rituais do imaginário são caminhos de esforço mental(1). Tudo o que iremos ensinar requer um esforço interior seu(2). A maior parte das pessoas buscam sempre coisas fora do seu interior para solucionarem os seus problemas(3). É sempre mais fácil recorrer a algo que seja fora de nós mesmos, que não exija nenhum sacrifício interior(4). Este é o caminho buscado por quase todas as pessoas, buscar, culpar algo fora de si mesmo(5). É mais fácil culpar os pais, culpar a situação em si, atribuir o que nos acontece a forças exteriores a si mesmo, a forças negativas, a energias negativas, a influências negativas, ao carma, ao diabo, a quem você quiser(6)... no entanto o que ensinamos é precisamente o oposto, ensinamos uma transformação interior possível, que passa tao somente por si, está em si, e não está fora de si(7).

De qualquer forma não queremos deixar de explicar que é possível recorrer a algo fora de nós. E isto quando precisamos pedir ajuda, ou quando precisamos recorrer aos chamados "rituais do imaginário"(8).

Defendemos uma postura independente, onde você cresce interiormente(9), deixando por completo as recordações penosas que já vimos anteriormente. Precisamos ter esta consciência de que há efetivamente muita coisa que precisa de ser libertada antes que possamos adquirir esta estabilidade interior(10). Sentimentos como

raiva, recordações penosas, vários tipos de problemas, situações constantes de crise em casa com o seu marido/mulher..., situações que funcionam como bloqueios mentais, que fazem com que tudo o que falemos aqui não tenha sequer sentido nenhum. A pessoa fica como que incapacitada com sentimentos de depressão, e dizer à pessoa para ir para a praia deitar-se ao sol, poderá não ter nenhum sentido.

O imaginário é a fonte de cura mais poderosa e antiga na história da medicina(11). Os rituais do imaginário, envolvem muitíssimas áreas de ajuda: religião, espiritismo, budismo, ler os signos diariamente, meditação, Yoga, ginásio, tudo o que possa ajudar no processo de nos tirar daquele lugar onde estamos e colocar-nos noutra lugar onde tudo está bem(12).

Repare, se vai a uma aula de Yoga, deita-se no chão, inspira, expira, respira suavemente, a música enche o ambiente, você parece que deixa todos os seus problemas no exterior da aula, e naquele momento você está apenas numa atmosfera de tranquilidade, de paz, de sossego, e tudo vai bem na sua vida. Isto são rituais do imaginário(13).

Resolveu o seu problema? Não!(14)

Mas praticar uma aula de Yoga ajuda.

Você vai ao ginásio e faz uma aula de "Body Balance", quase igual ao Yoga, a única diferença é que tem mais movimento, e com ritmo, porque a música em vez de suave pelo contrário tem a capacidade de criar movimento... são rituais do imaginário.

Chamamos assim para que entenda que são saudáveis e úteis e podem ajudar imenso, e não deve deixá-los, deve usá-los, descubra aquele que ajude na sua situação(15).

Se calhar uma ida ao ginásio libertará situações de tensão(16).

Devemos por isso recorrer àquilo que chamamos de rituais do imaginário.

É a capacidade de possibilidade de abstração, e todos temos a necessidade de nos abstrairmos daquilo que por alguma razão está a provocar-nos um conflito interior, aquilo que de alguma forma está a perturbar-nos(17).

Reforçamos que não resolvem o seu problema, mas são essenciais.

Numa primeira fase é necessário sair do pensamento que nos retém prisioneiros no ciclo de pensamentos penosos(18).

Você vai ter mesmo de fazer algo contrário à forma como tem vindo a sofrer no momento presente(19). Tem mesmo de recorrer a esta ajuda preciosa. Precisa com urgência fazer algo que não quer fazer(20).

Por exemplo inscreva-se no Yoga. Sem hesitação, quer goste ou não goste.

Falaremos mais à frente sobre os "contra-vontades"(21). O que se pretende é que faça algo fora do costume(22).

Se calhar nunca fez aulas de Yoga, então faça!

Se calhar nunca se inscreveu na natação, então inscreva-se!

Recorra a algo que exija fazer alguma coisa e que se tornará numa espécie de ritual, para ocuparmos a sua mente e desocuparmos os pensamentos penosos, as recordações penosas, os estados de ansiedade e depressão(23). Há esta necessidade tremenda de preencher a mente com muitas atividades(24).

Nuno Miguel R. S. Gomes

(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 6/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

6.1. O que são "rituais do imaginário"(não dê exemplos)? (6:1,12,13,15-17,24).

6.2. Explique como os vários exemplos podem se enquadrar num ritual do imaginário:

a. Uma aula de Yoga (6:12,13,15).

b. Ida ao ginásio (6:15,16).

6.3. Quais as características do método que ensinamos? (6:1,2,7,9,18,24).

6.4. Porque as pessoas procuram soluções fora delas mesmas? (6:4-6).

6.5. Tente explicar os vários exemplos que demos de rituais do imaginário que foram apenas citados mas não explicados (6:12).

6.6. Neste raciocínio já fizemos um pequeno esboço daquilo que chamamos de "contra-vontades". Tente explicar (6:19-24).

6.7. Desenvolva num pequeno texto o seguinte paradigma: "os "rituais do imaginário" ajudam mas não resolvem o seu problema (6:14,18).

PREFERIR A "FELICIDADE" À "DEPRESSÃO"

UM CAMINHO MUITO DIFÍCIL

Há quem diga: "falar é fácil", porque quem vive numa depressão, chegar e dizer que há uma alternativa, não é fácil aceitar. Gostaríamos de lhe dizer que o caminho é fácil, mas isso é a grande oferta dos movimentos da felicidade que têm vindo a enganar muitas pessoas(1).

Nós vamos mostrar-lhe um caminho difícil para alcançar a felicidade ao invés da depressão. Quando dizemos "difícil" queremos dizer que vai envolver esforço no sentido que terá de adquirir certas competências e largar velhos hábitos(2).

Temos já visto anteriormente e apelado a substituir da sua mente os pensamentos penosos por novos pensamentos de felicidade. Isso é algo que requer trabalho cognitivo(3) e nós estaremos aqui para ajudar a atingir isso. Queremos que perceba que estamos juntos nesse processo(4).

Precisamos eliminar os pensamentos que servem de base a sentimentos destrutivos(5), e para isso vamos ter que empreender um esforço tremendo(6).

Quando dizemos que o processo é "cognitivo", queremos dizer que tem de passar por um caminho de desenvolvimento mental(7).

Não há aqui nada mágico, nada tem a ver com as doutrinas do "segredo" as quais não somos nada a favor(8).

Não é fácil dizer que "vai ter de deixar certos hábitos de pensamento"(9), mas é aqui que o segredo se encontra.

Iremos falar muitas vezes em "segredo" mas nada tem a ver com o "segredo" que impregnou a sociedade com confissões do "já tenho" mesmo não vendo. Mas falaremos disso mais à frente para ter conhecimento dessa doutrina(10).

Queremos agora que preste atenção:

Pense nisto - "Os velhos padrões de raciocínio levam a pessoa a estados depressivos, ou ao ciclo vicioso de recordações penosas"(11).

Exercício 1

Releia a frase anterior várias vezes.

Pare de reler e reler no momento em que tenha adquirido algum sentido para si(12).

Há uma mudança que lhe sugerimos a fazer. Ser feliz é de facto algo complexo, porque exige adquirir certas habilidades mentais que irão capacitar a pessoa a enfrentar adversidades diversas(13). Ser feliz é uma atividade complexa e difícil porque exige treinamento mental(14).

Voltamos a reforçar que não há aqui nada de mágico, nem instantâneo(15).

Voltamos a reforçar que o caminho será de esforço porque vai envolver aprendizagem de novas formas de pensar, e obriga a deixar certos hábitos e padrões de pensamento(16).

Como então conseguir a felicidade?

A base de tudo é a responsabilidade que iremos aprender a ter connosco próprios, um compromisso consigo mesmo, um compromisso de vida que você vai ter, um compromisso de vontade de viver(17). Mesmo que neste exato momento nada exista, e tudo tenha caído; mesmo que hoje não haja objetivo de vida, nem força(18). Voltamos a referir que não está só, estamos consigo. Seremos uma voz de ajuda(19).

O compromisso que lhe pedimos é um compromisso com a felicidade(20), ainda que neste exato momento possa apenas ser para si um conceito abstrato(21).

Apenas pedimos que independentemente de tudo, faça a partir de agora um compromisso com a felicidade que irá obrigar a fazer alguma coisa a esse respeito(22).

Envolverá um exercitar diário de algumas coisas que iremos alterar na sua maneira de pensar(23) e até envolverá outras pessoas a fazerem opções semelhantes(24).

Será um abandono de comportamentos auto-destrutivos(25). Um abandono de pensamentos auto-destrutivos(26).

Num dos exercícios anteriores pedimos-lhe para pensar em [5 pensamentos de felicidade](#). Se estamos a pensar em pensamentos de infelicidade, podemos substituir por outros tipos de pensamentos(27).

Falámos em consentir certos tipos de pensamentos e a não consentir outros(28). Eu posso permitir a mim mesmo pensar certas coisas e posso permitir não pensar outras coisas(29).

- Porque haveremos ser prisioneiros desses pensamentos?(30)

- Porque haveremos de ser prisioneiros de sentimentos prejudiciais à felicidade?(31)

- Porque haveremos de nos manter em mensagens interiores neuróticas quotidianas?

Sim quando pensamos e repensamos em coisas que não trazem felicidade optamos por sentir momentos de infelicidade(32).

- Porque haveremos de conservar atitudes que não contribuem para a felicidade?(33)

Iremos entrar neste processo cognitivo, para eliminarmos as razões para ter estes sentimentos(34). Sim! Você tem razões para esses sentimentos(34). Por isso escolhe viver em pensamentos auto-destrutivos porque você tem razões para ter esses pensamentos(35). Pode ser uma relação amorosa que não está bem, pode ser um problema com os pais, pode ser porque ainda não encontrou o amor da sua vida...todos têm as suas razões para permitir que pensamentos que não trazem felicidade continuem dentro de si(36), e você apenas consente que esses pensamentos continuem e continuem e continuem dentro de si(37).

Por isso normalmente quando pensamos em coisas que nos magoaram, quando pensamos em pensamentos de infelicidade, surge o choro, angústia, ansiedade, depressão(38). É este nosso consentimento que permite continuarmos este tipo de vida depressiva(39).

Independentemente de razões válidas para estarmos desta maneira depressiva(40), nós iremos mostrar algo que nos vai mudar e criar um raciocínio produtivo capaz de alterar comportamentos de auto-destruição(41). Precisamos apenas que perceba através destes raciocínios que:

1. Eu consinto pensar assim(42)
2. Eu permito que seja assim(43)
3. A depressão e angústia são resultados de pensamentos contínuos de infelicidade(44)
4. Eu posso substituir pensamentos infelizes por pensamentos bons(45)
5. Eu tenho razões válidas para me sentir assim(46)
6. Quem pode mudar este estado de coisas?

Resposta: "eu"!(47)

Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

VAMOS CRIAR UM RACIOCÍNIO PRODUTIVO

ALTERAR COMPORTAMENTOS DE AUTO-DESTRUIÇÃO

Começaremos vários exercícios de motivação. Poderá comentá-los, ou enviar mensagem em privado para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

Iremos gradualmente e por raciocínios adquirir conhecimento motivacional. Sugerimos que comece por 1/200 para poder perceber o encadeamento dos raciocínios que iremos estabelecer, e faça a leitura ao seu ritmo. Basta começar por 1/200, e depois por 2/200 e assim por diante.

Já vimos os seguintes raciocínios:

[1/200 - O início de uma caminhada](#)

[2/200 - O problema de atribuir significado a pensamentos que não interessam](#)

[3/200 - Não permitir que o passado exerça poder sobre si](#)

[4/200 - Transcender as limitações do passado](#)

[5/200 - A mente e o poder incrível da imaginação](#)

[6/200 - Os rituais do imaginário](#)

[7/200 - Preferir a "felicidade" à "depressão"](#)

Hoje estaremos a ver:

8/200 - Vamos criar um raciocínio produtivo

O que vamos fazer é um insight(1) a respeito do porquê de comportamentos(2), pensamentos destrutivos(3), recordações penosas(4) e afins, e estratégias que iremos adquirir para eliminar isso(5). Vamos criar juntos um raciocínio produtivo(6) capaz de alterar comportamentos de auto-destruição(7).

Um segredo muito importante, é que nós temos a capacidade de fazer escolhas sobre as nossas emoções(8). Esse poder está em nós. Você sente-se triste, você pode alterar isso(9). Você sente raiva por aquela pessoa, você pode alterar isso(10). Você não sente amor na sua relação, você pode alterar isso (11). E poderíamos continuar a dar vários exemplos de emoções, sentimentos, ou pensamentos, que podemos alterar(12), e de que temos capacidade para alterar(13).

Estes exercícios mentais não são fáceis, mas são possíveis(14). Você será mais forte interiormente, é essa a nossa expectativa(15). Mesmo que não consiga, pelo menos vai adquirir o conhecimento para alcançar uma outra esfera de vida(16).

E prepare-se porque você é o total das escolhas que faz a nível emocional(17). É por isso que temos de assumir o comando do nosso momento presente(18) e desperdiçamos muito a estar a vivenciar o passado repetidamente(19). Por isso temos dito repetidamente que tem de deixar as recordações penosas(20). Desperdiçamos muito tempo da nossa vida presente a vivenciar situações penosas do passado(21). É por isso que hoje, o dia de hoje, é essencial e pode ser o início da sua nova trajetória(22).

Aqui vai a continuação de um segredo que temos vindo a partilhar de forma subliminar: transformar o seu "eu", agora!(23). Só estamos a pedir-lhe pelo "agora". Este "agora" representa "este momento" no "presente", a possibilidade de realização total de um viver produtivo(24).

Não interessa se não tem isto ou aquilo, ou se o passado foi isto e aconteceu aquilo(25). Voltamos a referir que não subestimamos o seu passado nem o seu sofrimento(26).

Gostaríamos apenas que focasse a sua atenção neste precioso "momento"(27). É a experiência deste momento, mais a experiência de outro momento a seguir que tornará a sua experiência de vida em algo muito diferente do que viveu(28).

Praticamente todos os comportamentos de auto-destruição representam na verdade esforços de viver num momento outro que não o presente(29).

Exercício 1

É melhor reler o que dissemos agora. Releia o parágrafo 29 e pare de reler no momento que fizer sentido para si.

Você vai deixar o "momento outro" e vai aprender a viver o "momento presente"(30). Porque escolhe viver com perturbação? Isso é viver um "momento outro"(31). Se vivemos a nossa vida a pensar em situações

passadas, então vivemos no "momento outro"(32). Se estamos a pensar no quanto aquela pessoa magoou então estamos também a viver o "momento outro"(33).

Repare que existe o "momento outro" e o "momento de agora"(34). O momento outro representa todos os momentos passados que não o de agora(35). Mas então não podemos pensar no passado? Pode desde que não foque a sua atenção em maus momentos para não os reviver continuamente na sua mente(36). Foque a sua atenção no momento de agora e nas estratégias que vai desenvolver para alterar a forma como vive o seu momento presente(37).

Vamos aprender a viver num mundo emocional internamente controlado(38). Pode parecer ilusório, mas há estratégias de felicidade(39).

A grande questão: "como vivemos os momentos presentes?"(40).

Será que conseguimos controlar os nossos sentimentos?(41)

É possível sermos libertos da necessidade de aprovação?(42).

Será possível não se queixar?(43)

Será possível criarmos as nossas próprias raízes de felicidade?(44)

Será possível eliminarmos e deixarmos de encontrar falhas na nossa vida?(45)

Seremos capazes de não nos preocuparmos com o futuro?(46)

A grande questão: É possível errar produtivamente?(47)

A grande verdade: estamos atolados de coisas, pensamentos que nos privam de maravilhosas experiências(48). Todos nós temos a hipótese de escolher a realização pessoal em circunstâncias nas quais outros escolhem a desistência(49).

Nós neste preciso momento somos o resultado das nossas emoções(50). Neste momento somos o resultado dos pensamentos, sentimentos, e se estamos depressivos, o resultado é a vida que temos(51).

Vamos aprender a viver de outra forma(52). Vamos aprender a trilhar um outro caminho(53). Vamos aprender a aproveitar os "momentos maus" de forma produtiva(54). Vamos ocupar o nosso tempo sempre a amar(55).

Por quanto tempo permanecerá morto(a)?(56)

É necessário deixarmos as preocupações, os medos, e vivermos(57).

Recapitulando, existem os "momentos outros" que não devem fazer parte da nossa vivência diária, porque fazem parte do passado e vivemos neste momento o presente(58).

1) Existe o "momento presente" e este é o nosso momento onde vamos perceber os mecanismos de felicidade(59).

2) Existem os "momentos presentes maus" que vamos torná-los produtivos(60).

3) Existem os "momentos passados maus" que fazem parte dos "momentos outros"(61)

Nuno Miguel R. S. Gomes

(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 8/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

- 8.1. Descreva de forma resumida no que consistem os 7 raciocínios anteriores.
- 8.2. Qual é o insight solicitado neste raciocínio? [8:1 a 5]
- 8.3. Em que consiste um raciocínio produtivo? [8:7]
- 8.4. Podem as emoções ser alteradas? [8:8 a 13]
- 8.5. Três áreas que podem ser alteradas na nossa vida, quais são? [8:12]
- 8.6. Qual é a nossa expectativa? [8:15]
- 8.7. Se não conseguir atingir essa expectativa o que vai adquirir? [8:16]
- 8.8. Porque temos de assumir o comando do nosso momento presente? [8:17 a 19]
- 8.9. Como se vai caracterizar a nossa nova trajetória? [8:20 a 22]
- 8.10. Neste raciocínio revelamos dois segredos, quais são? [8:8,23]
- 8.11. A realização total de um viver produtivo é possível através de quê? [8:24]
- 8.12. De que modo pode a experiência da vida ser muito diferente do que viveu? [8:25 a 28]
- 8.13. Como se caracterizam os comportamentos de auto-destruição? [8:29]
- 8.14. Quais são os dois momentos em que podemos viver? [8:30]
- 8.15. Caracterize o "momento outro" [8:31 a 35]
- 8.16. Podemos pensar no passado? Se sim, de que modo? [8:36]
- 8.17. De que forma podemos viver no momento presente? [8:37]
- 8.18. De que modo devemos viver com as nossas emoções? [8:38]
- 8.19. Mencionámos duas estratégias a desenvolvermos, quais são? [8:37, 39]
- 8.20. Lançámos 8 questões, quais são? [8:40 a 47]
- 8.21. Responda às 8 questões anteriores.
- 8.22. Maravilhosas experiências são privadas através de quê? [8:48]

- 8.23. Enquanto uns desistem qual pode ser a nossa escolha? [8:49]
- 8.24. Somos o resultado de 4 áreas de atuação, quais são? [8:50 a 51]
- 8.25. Indique as 4 formas da nova aprendizagem [8:52 a 55]
- 8.26. Recapitulando, descreva cada momento [8:58 a 61]

O PROBLEMA DA CRENÇA DO PODER DA ATRAÇÃO

A REALIDADE ALTERA-SE NO EM MIM E POR MIM

Iremos gradualmente e por raciocínios adquirir conhecimento motivacional. Sugerimos que comece por 1/200 para poder perceber o encadeamento do raciocínio que iremos estabelecer, e faça a leitura ao seu ritmo. Hoje vamos ver o 9º raciocínio: "O problema da crença do poder da atração".

Já não são novidade as doutrinas do SEGREDO, do poder da atração, do poder de falar positivo, sentir positivamente, falar palavras de atração(1), como se por magia o Universo estivesse a velar por si e por mim(2). Queremos destruir estas crenças falsas, maliciosas, que somente existem para enganar incautos(3).

Precisa de entender que a felicidade não depende de mágica, mas depende grande parte de nós e de muito esforço cognitivo(4).

As doutrinas do SEGREDO, são mentirosas(5). Fale: "eu consigo", "eu sou capaz", são as mesmas que "eu não consigo e por isso preciso de ajuda". "Eu não sou capaz e por isso também preciso de ajuda"(6). O que ensinamos envolve esforço da sua parte, e algum otimismo(7), mas ninguém lhe vai pedir que finja que está mal, que finja que sofre, que finja a dor das situações que está a vivenciar(8).

Já antes dissemos que o sofrimento, a tristeza e todas as emoções "negativas", tanto quanto as emoções "positivas" fazem parte da natureza humana(9), não as sujeitamos a nada(10), elas existem e são boas, tanto as emoções "negativas" quanto as "positivas"(11). O que fazemos com as emoções é que definirá a nossa felicidade(12).

Se pensarmos na ira como uma emoção má, precisamos perceber que a "ira" tem também o seu lado bom. Foi através da ira, indignação, raiva, que grandes mulheres e homens, tomados dela conseguiram grandes feitos(13). Da mesma forma a ira pode fazer com que provoquemos os maiores males(14). Mas não vamos falar agora da emoção da ira(15), mas da importância que você precisa dar ao seu esforço(16), há dependência de si para alterar o rumo da sua vida(17). Não é o Universo, não é o poder da atração que vai mudar a sua vida(18). É você, e outras pessoas que irão ajudar(19). Tudo está centrado em si para alterar o rumo da sua vida(20). "Você na verdade é o autor da sua história"(21).

Exercício 1

Releia a frase anterior várias vezes e pare de ler quando tiver algum sentido para si.

Se somos o "autor da nossa história", a palavra "destino" não tem muito sentido(22). Nós podemos alterar o rumo da nossa vida(23). Nós podemos escrever a nossa própria história(24). Se podemos alterar o rumo da nossa existência, podemos alterar situações(25).

Repare: sofre no seu local de trabalho, se calhar seria melhor despedir-se e procurar outro trabalho, nada paga a nossa paz. Por vezes falamos com chefias e eles nada fazem relativamente à nossa situação. Se calhar é melhor mudar de departamento ou procurar outro trabalho.

Tenha a coragem para alterar o rumo da sua vida(25). Tudo depende de si(26). Aconselhe-se com amigos, mas lembre-se que é a partir de si que as coisas podem ser alteradas(27).

As doutrinas do SEGREDO são o oposto do que ensinamos(28). Consistem em "falar" positivo, em "pensar" positivo e de alguma forma "atrair" o que deseja e pensa(29). O que ensinamos não são caminhos fáceis de auto-sugestão(30). São precisamente caminhos difíceis, bem complexos e por isso é que temos vindo a decompor os raciocínios em partes para mais fácil compreensão e chegar ao complexo através do simples, do fácil para o difícil e assim por diante como já antes explicámos(31).

O resultado das pessoas que seguem as doutrinas do segredo, são pessoas otimistas não realistas(32). E o que ensinamos é a ser realista otimista(33). O que interessa ser otimista se não somos realistas?(34) Não interessa viver num mundo da ilusão alheio à realidade ou almejando uma realidade outra que não esta que estamos a viver no momento(35). Há quem anseie por uma outra vida além morte, e desperdice esta vida real (falaremos disso mais adiante)(36).

Existem também os realistas pessimistas. Terríveis! Pessimismo em tudo...(37) e na verdade podemos ser realistas, mas otimistas, com um sorriso para a vida(38), com um agradecimento interior por pequenas coisas(39), pequenos avanços(40), uma vitória gradual(41) (também falaremos disto mais para a frente).

O que nós desejamos é que tenha uma vida feliz e confiante no caminho que vai trilhar(42). Mas este caminho é de esforço cognitivo(43). Faremos de si uma pessoa calculista o qb (o quanto basta) alguém que mede o seu caminho(44), que terá resultados frutos da sua experiência no presente, da sua experiência no momento que vive, neste momento, no "agora"(45). De alguém que não tem os olhos no passado(46). Já antes dissemos e vamos dizê-lo muitas vezes, que precisa viver o momento, este instante(47), e não viver situações passadas(48), nem revivê-las(49). Esta insistência que fazemos constantemente de não reviver situações penosas

do passado, é um dos passos que vai ter de tomar para alterar o rumo da sua vida(50). Não é retirar o passado de si, porque ele existiu. Não deve ser ignorado(51). O passado faz parte da nossa história(52). Mas é não estar lá no passado a remoer as coisas passadas, ainda falaremos muito sobre isto(53).

Estas são as propostas que projetamos para si:

- 1 - Desejamos que tenha uma vida feliz
- 2 - Faremos de si uma pessoa calculista
- 3 - Alguém que mede o seu caminho
- 4 - Que terá resultados fruto da sua experiência no presente, no momento que vive o agora
- 5 - Que não vive no passado

Hoje este raciocínio apenas pretende desconstruir as doutrinas do "segredo"(54) e focar a sua atenção em si mesmo(55), sabendo que serão as suas ações futuras que irão alterar o rumo da sua vida(56).

Se continuar a reviver situações penosas do passado, vai continuar a criar pensamentos de tristeza que vão gerar sentimentos de tristeza e emoções depressivas(57). Para alterar esta situação você tem de parar de pensar em situações tristes e focar a sua atenção noutras coisas(58) e preencher a sua vida com outras experiências boas(59), que produzam bons sentimentos(60), que produzam boas recordações(61).

A doutrina do "segredo" quer que o foco da sua atenção fique em algo exterior a si mesmo, no "Universo" para lhe trazer coisas boas(62).

O foco dos nossos raciocínios está no "em si"(63) e "por si"(64):

Quando falamos "em si" queremos dizer em uma mudança interior de tal forma que a sua vida passa a ser controlada por si(65) e você não é mais controlado pelos seus pensamentos(66), é você mesmo que os controla e decide pensar em coisas boas(67) - Isto é o "em si"(68).

Quando falamos "por si" é porque grande parte do que vai acontecer na sua vida é "por si", será efetuado por si, serão as suas decisões, as suas escolhas, que vão determinar grande parte da sua vida(69).

Não nos vamos alongar em demasia sobre a doutrina do SEGREDO porque é totalmente oposta ao nosso ensino(70), porque defendemos uma postura de busca interior, de trabalho seu interior, para alterar o rumo da sua vida(71). Sou eu que tenho de buscar conhecimento para me libertar daquilo que de alguma forma mantém preso a algo que não me faz feliz(72). Não vamos mudar os outros para as coisas alterarem(73), vamos mudar a nós mesmos para provocarmos uma diferença(74). A busca não está fora de nós(75), está precisamente

em nós(76) - é esta descoberta de um saber fazer(77), de um saber agir perante uma determinada situação(78) para nos trazer felicidade e mantermos este mesmo foco na felicidade(79).

Nuno Miguel R. S. Gomes

(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 9/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

- 9.1. Em que consiste a doutrina do segredo? [9:1-2,29]
- 9.2. Como definimos essa doutrina? [9:3,5,28]
- 9.3. Como podemos alcançar a felicidade? [9:4]
- 9.4. Quais são as 4 frases que para nós são iguais? [9:6]
- 9.5. O que envolve o nosso ensino? [9:7]
- 9.6. Devemos viver uma vida acreditando que tudo está bem? [9:8]
- 9.7. As emoções negativas são más? [9:9-11]
- 9.8. O que as nossas emoções têm a ver com a nossa felicidade? [9:12]
- 9.9. A ira é uma emoção que devemos evitar? [9:13-15]
- 9.10. Devemos dar importância a quê? [9:16-17]
- 9.11. O que não vai mudar a sua vida? [9:18]
- 9.12. O que poderá ajudar a sua vida? [9:19-20]
- 9.13. O que significa que você é o autor da sua história? [9:21]
- 9.14. Como relacionamos a palavra destino com o sermos o autor da nossa própria história? [9:22-25]
- 9.15. Como podemos alterar situações? [9:26-27]
- 9.16. Porque decompomos os raciocínios? [9:30,31]
- 9.17. Como se caracteriza uma pessoa com um comportamento otimista não realista? [9:32-35]
- 9.18. Qual é o problema de desejar a vida além-morte? [9:36]
- 9.19. Como se caracteriza uma pessoa com um comportamento realista pessimista? [9:37]
- 9.20. Como se caracteriza uma pessoa com um comportamento realista otimista? [9:38-41]
- 9.21. Qual é o nosso objetivo? [9:42]

9.22. Como se define o projeto que temos para si: indique as 5 propostas [9:43-53] e explique detalhadamente cada uma.

9.23. O passado faz parte da nossa história, como devemos lidar com ele [9:47-53]

9.24. Qual o objetivo concreto deste raciocínio? [9:54]

9.25. Qual é o foco deste raciocínio? [9:55-56]

9.26. Qual o resultado de reviver situações penosas do passado? [9:57-61]

9.27. Qual é o foco da doutrina do segredo? [9:62]

9.28. Na pergunta 25 questionámos o foco deste raciocínio em concreto, mas se pensarmos nos nossos raciocínios como um todo, como definimos o "em si" e o "por si"? [9:63-69]

9.29. De que modo podemos agora dizer que a doutrina do segredo é oposta daquilo que defendemos? [9:70-79]

**ESCOLHER A FELICIDADE E
RECUSAR A INFELICIDADE**
MANTER-ME FELIZ QUER RESOLVA OU NÃO PROBLEMAS

Começaremos vários exercícios de motivação. Poderá comentá-los, ou enviar mensagem em privado. Iremos gradualmente e por etapas adquirir conhecimento motivacional. Sugerimos que comece por 1/200 para poder perceber o encadeamento dos raciocínios que iremos estabelecer, e faça a leitura ao seu ritmo.

Hoje vamos ver o nosso 10º raciocínio:

10/200 - Escolher a felicidade e recusar a infelicidade. O verdadeiro barómetro da inteligência é uma vida produtiva, feliz, vivida a cada dia e a cada momento com uma consciência programada para sermos realizados(1).

O que interessa mesmo como já dissemos anteriormente é o momento presente(2).

Tudo aparece aqui com palavras bonitas, mas em raciocínios posteriores entenderá o encadeamento de todos estes raciocínios e o porquê de falarmos o que dizemos(3).

Pense nisto: abandonar os pensamentos do passado, e não permitir que o presente seja influenciado por pensamentos penosos do passado(4).

Pretendemos viver exclusivamente o dia de hoje(5). Viver este dia com intensidade, vai projetar um futuro risonho(6). O que se pretende é viver o presente verdadeiramente com um passado resolvido(7). Sabemos e somos conscientes que teremos de tratar do seu passado, mas não o faremos agora(8). Apenas estamos a preparar o caminho para curar o seu passado(9). Se vivermos cada momento pelo que ele vale, então seremos pessoas inteligentes e felizes(10).

Solucionar os problemas diários constituirá apenas um complemento à nossa felicidade(11). Repare que apesar da nossa incapacidade para resolver certa questão, ainda assim, é possível escolher a felicidade(12), ou pelo menos recusarmos escolher a infelicidade(13) - Então somos inteligentes(14).

Claro que temos de falar em segredos, que temos vindo a dizer(15) - nem sempre vamos ser capazes de resolver os nossos problemas, e a inteligência aqui não se trata de os resolver(16). A avaliação da inteligência

segundo a capacidade de resolver problemas não é disso que se trata(17), mas sim "a capacidade para nos mantermos felizes quer resolvermos ou não os problemas" - Consegue ver a grande diferença?(18)

Exercício 1

Releia a frase 18 várias vezes até ter algum sentido.

Seremos inteligentes pela maneira pela qual escolhemos a reação a ter perante circunstâncias difíceis(19). Na verdade isto é o que se pretende na nossa mudança interior(20). É uma outra forma de estar perante os problemas(21). A inteligência é essa nova forma de estar(22). A forma como reagimos diante das adversidades que vão surgindo na nossa vida(23).

Aqui vai mais um segredo: temos de reconhecer os problemas como parte da condição humana(24), e não podemos medir a felicidade pela ausência de problemas(25), mas podemos rejeitar a infelicidade e a paralisação e o ficarmos inertes face aos problemas, ou de termos um colapso nervoso(26). Em qualquer circunstância rejeitamos a infelicidade e preferimos a felicidade(27). Isto tem de estar sempre presente em nós(28).

Vamos repetir: "em qualquer circunstância rejeitamos a infelicidade e preferimos a felicidade "(29).

Exercício 2

Releia a frase anterior até fazer algum sentido.

Esta será a nossa tarefa cognitiva para consigo(30). Em qualquer circunstância preferimos a felicidade(31):

- Houve uma inundação, preferimos a felicidade(32);
- as coisas não estão bem no trabalho, preferimos a felicidade(33)...

Mas isto não é assim tão simples(34). Há que resolver cada problema na nossa vida(35), sempre preferindo a felicidade(36). Isto vai requerer o nosso empenho em alterar situações(37), e em vez de sermos espectadores do que acontece, nós mesmos vamos ser os autores da nossa própria história(38).

Imagine que as coisas não estão bem no seu trabalho, você toma a dianteira para as resolver(39): fala com a sua chefia e simplesmente não são tomadas as medidas necessárias para alterar a situação(40). Nós

somos os autores da história das nossas vidas, e deste modo não vamos ser espectadores esperando que alguma coisa aconteça quando já verificámos que nada foi feito relativamente ao facto de termos falado com a chefia(41). Sendo os autores da nossa história, temos que agir sobre a situação(42) e possivelmente vamos ter que procurar outro trabalho ou mudar de departamento, ou algo que não nos sujeite àquela infelicidade que possamos estar a viver(43). Claro que esta forma de resolver uma das situações não se aplica a todas as situações(44), apenas temos de ter em mente que a história da nossa vida é escrita por nós, e grande parte das decisões têm de ser tomadas por nós para alterarmos o rumo da nossa vida(45).

Outro segredo: ter este tipo de inteligência faz-nos pessoas raras(46). No cenário de um problema podemos optar por ficar inertes, ou de fazer alguma coisa(47), e nesse cenário a inteligência não está em resolver o problema(48), mas em manter uma atitude de felicidade(49), de satisfação em fazer alguma coisa(50).

É este "estar a fazer" que dignificará a nossa trajetória(51). Em vez de esperarmos que outros façam, se está na nossa mão, fazemos nós(52). Tomamos a dianteira para nos enredarmos ainda mais(53). Não se preocupe em se enredar - queremos adquirir competências(54), enquanto outros se afastam de situações complexas(55).

O perfeito exemplo é precisamente os locais de trabalho. Se optar por fazer todo o serviço que ninguém quer fazer, você vai adquirir competências(56). "É muito difícil fazer aquilo e eu não sei!", aprenda, e vai adquirir skills, que o ajudarão no futuro(57). Aprendendo, vai ter competência para ensinar outros(58). Fazer o que ninguém quer fazer é adquirir habilidades(59). Não interessa aqui se resolvemos ou não os problemas(60).

A única coisa que interessa é:

- qual é a nossa atitude perante um problema?(61)
- qual o nosso estado de ânimo?(62)

Precisamos de manter um estado de felicidade(63), não é fingir felicidade(64). Não é também ter um sorriso fora do contexto(65). É apenas algo interior, de uma atitude de saber que estamos a fazer algo para mudar a trajetória da vida face a um problema(66).

Imagine que está num trabalho que não gosta. Se estiver a enviar currículos para outros trabalhos, tem aquela satisfação de estar a fazer algo independentemente se respondem ou não(67). É aquela satisfação interior: "eu estou a fazer algo!"(68)

E temos de ter muito cuidado para não ficarmos com aquela cara de um "sorriso estranho"(69). Estamos apenas a falar de uma atitude interior - é um "estar a fazer"(70). É sabermos que estamos a fazer alguma coisa para alterar a situação e por isso temos este "sorriso interior"(71).

Não se pretende que sejamos atarácicos(72). Num próximo raciocínio teremos de falar sobre a ataraxia mais profundamente(73). E depois então voltaremos a este raciocínio. Não se preocupe, sabemos o que estamos a fazer.

Nuno Miguel R. S. Gomes

(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 10/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

- 10.1. Qual é o barómetro da inteligência? [10:1]
- 10.2. O que deve ser importante para nós? [10:2]
- 10.3. Porque os raciocínios são decompostos? [10:3]
- 10.4. Qual deve ser a nossa atitude relativa ao passado? [10:4]
- 10.5. A nossa forma de viver deve ser exclusiva a quê? [10:5]
- 10.6. Como podemos projetar um futuro risonho? [10:6]
- 10.7. Como podemos viver o presente? [10:7]
- 10.8. Quando vamos tratar do seu passado? [10:8]
- 10.9. O que pretendemos fazer com o seu passado? [10:9]
- 10.10. Como se define uma pessoa inteligente e feliz? [10:10]
- 10.11. Indique um complemento para a sua felicidade [10:11]
- 10.12. Perante a incapacidade de resolvermos uma situação como devemos proceder? [10:12]
- 10.13. Como se define a inteligência que podemos ter? [10:13,14]
- 10.14. Indique mais um dos segredos [10:15-18]
- 10.15. Se a inteligência não é a capacidade de resolver problemas, então como se caracteriza a inteligência? [10:16-18]
- 10.16. Como reagir perante situações difíceis? [10:19]
- 10.17. O que se pretende da nossa mudança interior [10:19-23]
- 10.18. Qual é o outro segredo que revelamos? [10:24-28]
- 10.19. Em qualquer circunstância qual deve ser a nossa atitude? [10:29]
- 10.20. Qual é a nossa tarefa cognitiva para consigo? Dê ps dois exemplos que mencionámos [10:30-33]
- 10.21. Como devemos agir com os problemas na nossa vida? [10:34-36]

- 10.22. Como vamos alterar as situações? [10:37]
- 10.23. Porque não devemos ser espetadores do que acontece? [10:38]
- 10.24. Por exemplo, no seu trabalho o que poderá fazer? [10:39-44]
- 10.25. Como vamos alterar o rumo das nossas vidas? [10:45]
- 10.26. Qual é o segredo em sermos pessoas raras? [10:46-50]
- 10.27. Como dignificamos a trajetória da nossa vida? [10:51-52]
- 10.28. Porque nos devemos enredar com coisas difíceis e com coisas que os outros não querem fazer? Porque devemos ser nós a fazê-las? [10:53-59]
- 10.29. Se não nos interessa resolver problemas, o que interessa então? [10:60-62]
- 10.30. O que é fingir felicidade e porque não devemos fazê-lo? [10:63-66,70-71]
- 10.31. O que significa satisfação interior? [10:67-68]
- 10.32. Em todo este raciocínio desenvolvemos um dos maiores segredos do estado interior de felicidade. Descubra-o [10:66-68,70-71]

A EXPLICAÇÃO DO NOSSO "SEGREDO"

UM TRABALHO INTERIOR

Começaremos vários exercícios de motivação. Poderá comentá-los, ou enviar mensagem em privado para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

Iremos gradualmente e por raciocínio adquirir conhecimento motivacional. Sugerimos que comece por 1/200 para poder perceber o encadeamento do raciocínio que iremos estabelecer, e faça a leitura ao seu ritmo.

Hoje estaremos a ver o nosso 11º raciocínio:

11/200 - A explicação do nosso "segredo".

É impossível não nos sentirmos perturbados e ansiosos quando temos um problema na nossa vida, muito próximo de uma depressão ou esgotamento nervoso(1). É muito difícil ultrapassar estas situações(2) muitas das vezes num barco sozinho e num mar agitado com ondas enormes(3). Nós estamos aqui para ajudar. Pode sempre contactar connosco(3).

Queremos clarificar alguns conceitos que temos vindo a falar. Já antes dissemos que não somos a favor da doutrina do SEGREDO ([9/200](#)), mas muitas vezes falamos em segredos. Para clarificarmos vamos fazer um apanhado de todas as vezes que falámos em segredos:

[Raciocínio 2:31](#) - "Gostaríamos de ajudar a entrar numa outra esfera de pensamento, e seguir alguns segredos de vida, apenas revelados a quem procura na leitura o caminho de uma melhor existência"(31).

[Raciocínio 3:3](#) - "Há aqui um segredo - "precisamos transcender as limitações do passado, e isto significa que o passado deve ficar lá no passado, e precisamos aprender agora a viver o presente, caminhando para o futuro sem regressar a situações penosas do passado, que precisam obrigatoriamente de ser ultrapassadas e substituídas por experiências e pensamentos alegres e coisas que tragam felicidade e alegria - isto é o significado de transcender as limitações do passado"(3).

[Raciocínio 3:19-21](#) - "Encontramos um passado e um presente lado a lado, como se apenas só de um tempo vivêssemos, como se passado, fosse o presente de todos os dias(19). Isto significa mais uma vez que dizer que o passado tem algo que nos desagrada, é o mesmo que dizer que o presente tem algo que nos desagrada,

porque vivemos a situação penosa diariamente(20). Se entendermos isto, perceberemos que há aqui um segredo de vida(21)."

[Raciocínio 3:32](#) - "O segredo é não permitir que os pensamentos dominem a minha vida, quando são pensamentos penosos"(32).

[Raciocínio 7:7-10](#) - "Quando dizemos que o processo é "cognitivo", queremos dizer que tem de passar por um caminho de desenvolvimento mental(7). Não há aqui nada mágico, nada tem a ver com as doutrinas do "segredo" as quais não somos nada a favor(8). Não é fácil dizer que "vai ter de deixar certos hábitos de pensamento"(9), mas é aqui que o segredo se encontra. Iremos falar muitas vezes em "segredo" mas nada tem a ver com o "segredo" que impregnou a sociedade com confissões do "já tenho" mesmo não vendo. Mas falaremos disso mais à frente para ter conhecimento dessa doutrina"(10).

[Raciocínio 8:8](#) - "Um segredo muito importante, é que nós temos a capacidade de fazer escolhas sobre as nossas emoções(8)."

[Raciocínio 8:23](#) - "Aqui vai a continuação de um segredo que temos vindo a partilhar de forma subliminar: transformar o seu "eu", agora!"(23)

[Raciocínio 9:1-5](#) - "Já não são novidade as doutrinas do SEGREDO, do poder da atração, do poder de falar positivo, sentir positivamente, falar palavras de atração(1), como se por magia o Universo estivesse a velar por si e por mim(2). Queremos destruir estas crenças falsas, maliciosas, que somente existem para enganar incautos(3). Precisa de entender que a felicidade não depende de mágica, mas depende grande parte de nós e de muito esforço cognitivo(4). As doutrinas do SEGREDO, são mentirosas(5)".

[Raciocínio 9:28-31](#) - "As doutrinas do SEGREDO são o oposto do que ensinamos(28). Consistem em "falar" positivo, em "pensar" positivo e de alguma forma "atrair" o que deseja e pensa(29). O que ensinamos não são caminhos fáceis de auto-sugestão(30). São precisamente caminhos difíceis, bem complexos e por isso é que temos vindo a decompor os raciocínios em partes para mais fácil compreensão e chegar ao complexo através do simples, do fácil para o difícil e assim por diante como já antes explicámos(31)."

[Raciocínio 9:32](#) - "O resultado das pessoas que seguem as doutrinas do segredo, são pessoas otimistas não realistas"(32).

[Raciocínio 9:54-56](#) - "Hoje este raciocínio apenas pretende desconstruir as doutrinas do "segredo"(54) e focar a sua atenção em si mesmo(55), sabendo que serão as suas ações futuras que irão alterar o rumo da sua vida(56)".

[Raciocínio 9:62-64](#) - "A doutrina do "segredo" quer que o foco da sua atenção fique em algo exterior a si mesmo, no "Universo" para lhe trazer coisas boas(62). O foco dos nossos raciocínios está no "em si"(63) e "por si"(64)".

[Raciocínio 9:70-71](#) - "Não nos vamos alongar em demasia sobre a doutrina do SEGREDO porque é totalmente oposta ao nosso ensino(70), porque defendemos uma postura de busca interior, de trabalho seu interior, para alterar o rumo da sua vida(71)".

[Raciocínio 10:15-18](#) - "Claro que temos de falar em segredos, que temos vindo a dizer(15) - nem sempre vamos ser capazes de resolver os nossos problemas, e a inteligência aqui não se trata de os resolver(16). A avaliação da inteligência segundo a capacidade de resolver problemas não é disso que se trata(17), mas sim "a capacidade para nos mantermos felizes quer resolvermos ou não os problemas" - Consegue ver a grande diferença?"(18)

[Raciocínio 10:24-28](#) - "Aqui vai mais um segredo: temos de reconhecer os problemas como parte da condição humana(24), e não podemos medir a felicidade pela ausência de problemas(25), mas podemos rejeitar a infelicidade e a paralisação e o ficarmos inertes face aos problemas, ou de termos um colapso nervoso(26). Em qualquer circunstância rejeitamos a infelicidade e preferimos a felicidade(27). Isto tem de estar sempre presente em nós(28)".

[Raciocínio 10:46-51](#) - "Outro segredo: ter este tipo de inteligência faz-nos pessoas raras(46). No cenário de um problema podemos optar por ficar inertes, ou de fazer alguma coisa(47), e nesse cenário a inteligência não está em resolver o problema(48), mas em manter uma atitude de felicidade(49), de satisfação em fazer alguma coisa(50). É este "estar a fazer" que dignificará a nossa trajetória(51)".

Fizemos uma pequena explicação das vezes que usámos a palavra "segredo", para que se entenda que não estamos a falar de nenhuma doutrina do SEGREDO ou do "Poder da atração" (explicação dada no raciocínio [9/200](#)). Já antes dissemos e reiteramos que somos contra tais ensinamentos(1). A palavra "segredo" que iremos usar muitas vezes apenas é o processo cognitivo que vamos explicando como se de um segredo estivéssemos a revelar(2). São pequenos pormenores que escapam ao vulgo, que escapa a quem não se dedica a estudar e a compreender como desenvolver um carácter interior forte(3).

O sofrimento humano é muito atroz, e cada pessoa é que sabe o que está a passar individualmente(4). Nunca conseguimos medir o sofrimento de alguém, nem nunca podemos subestimar esse sofrimento(5). Cada pessoa tem e sente a sua dor(6).

Já antes dissemos que mais para a frente estaremos a lidar com o seu passado(7), porque não queremos de forma alguma que ignore o seu passado(8). Tais doutrinas que lhe pedem para esquecer o seu passado são

maléficas para a sua pessoa interior(9). E porquê? Porque não podemos criar um iato de tempo(10). Não podemos na linha de tempo que compreende o nosso passado, criar ali uma espécie de buraco como se não tivesse acontecido(11). Aconteceu(12)! O passado faz parte da história da nossa vida(13). É a forma como lidamos com o nosso passado, que vai fazer a diferença(14). Mas mais para a frente aprofundaremos isto(15).

Neste momento temos interesse em que viva o seu presente(16) e que aja sobre o seu presente de forma consciente(17) e de forma a que possa aproveitar cada momento(18).

Por isso quando falamos em "segredos" falamos em aspetos que foram estudados e vividos cognitivamente, e que servem de experiência de sabedoria para conduzirmos as nossas vidas da melhor maneira, e aproveitarmos ao máximo a nossa existência a cada dia(19).

Reforçamos que não é a ausência de problemas que nos faz melhores pessoas, pelo contrário, é o sabermos lidar e agir sobre os problemas que nos faz melhores pessoas(20).

Situações "negativas", más circunstâncias, o "azar", aquilo a que chamam de "problemas", não são mais do que oportunidades de crescermos. Repetimos novamente o que dissemos: não é a ausência de "problemas" que nos faz melhores pessoas, mas é sabermos agir, sempre com um sorriso interior.

Agradecemos a oportunidade de partilharmos consigo estas matérias e desejamos que possa usufruir o máximo da sua vida, aqui e agora.

Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

O PROBLEMA DA ATARAXIA

MUDE-SE A SI MESMO. A NOSSA BUSCA É PARTICULAR, SÓ DIZ RESPEITO A MIM

Começaremos vários exercícios de motivação. Poderá comentá-los, ou enviar mensagem em privado para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

Iremos gradualmente e por raciocínios adquirir conhecimento motivacional. Sugerimos que comece pelo [1º raciocínio](#) e depois passe para o [2.º raciocínio](#), para poder perceber o encadeamento dos raciocínios que iremos estabelecer, e faça a leitura ao seu ritmo.

Hoje estaremos a ver o 12º raciocínio: O problema da Ataraxia.

Qualquer pesquisa define a "ataraxia" como: (1)

- "Ausência de inquietude/preocupação",
- "Tranquilidade da alma",
- "Serenidade do espírito"

A "apatia" procura eliminar as paixões e desejos(2). A "ataraxia" tenta criar forças anímicas para enfrentar a dor e as adversidades(3). Não aceitamos nenhuma das propostas. Não somos a favor nem da "apatia", nem da "ataraxia". Somos extremamente contra a "apatia", e extremamente contra a "ataraxia"(4). Mas ambos os conceitos são importantes para entendermos o que está em causa na construção da nossa felicidade(5). A "ataraxia" traduz-se também por ausência de dor, ausência de esforço como sofrimento(6), por isso nada tem do que defendemos.

Acreditamos que sofremos!(7)

Todos passamos momentos de dor intensa, e recomendamos um esforço tremendo cognitivo, esforço que envolverá emoções boas e más. O sofrimento individual é real, existe dentro de cada um e manifesta-se de várias formas, nunca deve ser ignorado(8).

A "ataraxia" é uma espécie de "apatia". É muito fácil identificarmos pessoas que são atarácicas. Falamos com elas do nosso sofrimento, e estas pessoas têm logo respostas na ponta da língua: "mas tu consegues!"; "vai ficar tudo bem"; "não penses nisso"; pouco se importam com o nosso sofrimento e com a nossa dor(9).

A busca pela nossa felicidade não passa por identificar essas pessoas, elas existem, e simplesmente existem, não devemos moralizá-las para lhes dizer como devem ou não comportarem-se, esqueça isso, é uma perda de tempo querer mudar os outros(10). Mude-se a si mesmo. A nossa busca é particular, só diz respeito a mim e a si(11).

Deste modo, ninguém lhe pede que tenha ausência de sofrimento, ele existe, faz parte da condição humana(12). Ninguém lhe pede que não se sinta triste, a tristeza existe é uma das emoções que fazem parte da condição humana, e todas as emoções "positivas" e "negativas" fazem parte de nós mesmos(13).

Não é ausência das emoções negativas que nos torna felizes, mas antes como lidamos com essas emoções. Esta é a diferença(14).

Lembra-se de quando falámos da inteligência. Dissemos que a inteligência faz-nos pessoas raras. Dissemos que seremos inteligentes pela maneira pela qual escolhemos a reação a ter perante circunstâncias difíceis(15).

As situações vão acontecer, e é a forma como lidamos com elas que define a nossa felicidade(16). A nossa mãe irá falecer, iremos perder os nossos pais, os nossos amigos mais chegados, os nossos animais de estimação e um pouco de nós se vai(17). Em Auto-Ajuda ensinamos a lidar com as "más emoções" [termo que não acreditamos]. As emoções existem e é a forma como lidamos com estas emoções que definirá que tipo de sentimentos vamos desenvolver dentro de nós mesmos(18).

Não podemos ser "atarácicos" nem "apáticos" para com as situações que vão acontecendo na nossa vida(19). Há quem defina a vida como a "busca pelo SEGREDO", quando pensam que por meditação, ou falarem palavras de "atração" que vão conseguir o máximo da vida. Negamos eficazmente esse modo de vida e consideramos nefasto ao desenvolvimento cognitivo como já antes vimos(20).

Sentir dor, sentir tristeza, sofrer por causa de algo faz parte de nós mesmos(21). O que fazemos com esses momentos de sofrimento é que vai definir a nossa felicidade(22). Não é a ausência desses momentos é sabermos lidar com esses momentos.

Será o desenvolvimento de estratégias para lidar com essas situações menos boas que irá definir a nossa felicidade ou a ausência desta(23).

Não podemos negar o sofrimento, ele existe; não podemos negar nem a tristeza, nem a alegria, são também emoções que existem, e fazem parte dos seres humanos(24). Somos seres emotivos, com emoções "boas" e "más". O ser humano tem emoções. O que fazemos com as emoções é que definirá o nosso futuro(25).

Imagine uma extrema alegria, tentamos falar com uma pessoa que sempre está extremamente alegre, é "impossível" falar com uma pessoa assim. Normalmente são pouco sensíveis com algum sofrimento que possamos estar a enfrentar, são pessoas que nem vão ser assertivas connosco, nem vão ser empáticas. Portanto como vemos aqui um excesso de alegria é um extremo que não é saudável e está bem longe do estado de felicidade que temos vindo a explicar(26).

Repare que defendemos a ideia de um realismo otimista. Alguém que vive com "os pés bem assentes na terra", mas que tem uma atitude otimista perante a vida. Deste modo fica esclarecido que temos emoções e não é negar as emoções que nos faz mais felizes, mas o que fazemos com as nossas emoções é que fará a diferença(27).

Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 12/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

12.1. Como se define a ataraxia [12:1,3,6,9]

12.2. Defina apatia [12:2]

12.3. Qual a posição do nosso programa de Auto-Ajuda referente à ataraxia e apatia? [12:4,7,19]

12.4. Porque estes conceitos são importantes [12:5]

12.5. Como deve ser encarado o sofrimento humano? [12:8,12,21,24]

12.6. Devemos querer mudar os outros? [12:10]

12.7. O nosso programa de Auto-Ajuda a quem se destina? [12:11]

12.8. A tristeza é má? [12:13]

12.9. Ter emoções "negativas" é mau? [12:14,25]

12.10. O que é a inteligência no nosso programa de Auto-Ajuda? [12:15,27]

12.11. Como se define a felicidade? [12:16,18,22,23]

12.12. Cite situações que descrevemos que irão acontecer [12:17]

12.13. Como encaramos a doutrina do "Segredo" e das palavras de "atração"? [12:20]

12.14. Dê um exemplo de ataraxia [12:26]

A EMOÇÃO DA TRISTEZA

EU ME FAÇO INFELIZ POR CAUSA DOS MEUS
PENSAMENTOS

Já vimos os seguintes raciocínios:

[1/200 - O início de uma caminhada](#)

[2/200 - O problema de atribuir significado a pensamentos que não interessam](#)

[3/200 - Não permita que o passado exerça poder sobre si](#)

[4/200 - Transcenda as limitações do passado](#)

[5/200 - A mente e o poder incrível da imaginação](#)

[6/200 - Os rituais do imaginário](#)

[7/200 - Preferir a "felicidade" à "depressão"](#)

[8/200 - Vamos criar um raciocínio produtivo](#)

[9/200 - O problema da crença do poder da atração](#)

[10/200 - Escolher a felicidade e recusar a infelicidade](#)

[11/200 - A explicação do nosso "segredo"](#)

[12/200 - O problema da Ataraxia](#)

Hoje estaremos a ver o 13° raciocínio: A emoção da tristeza. Temos vindo a compreender que nos envolvemos num processo novo de pensamento que chamámos de "raciocínios", e isto, para que perceba que é necessário para o entendimento do processo(1), que comece pelo primeiro raciocínio ([1/200](#)).

É um processo totalmente novo(2). Descobrirá isso há medida que for entendendo o que vamos explicando. É muito importante comentar, enviar mensagens privadas, e interagir, mesmo que pense de forma diferente(3).

E isto porquê? Nós não somos a verdade(4). Este é o erro comum de todas as religiões(5). Esta pseudoverdade que assumem, não é professada por nós(6). Já antes dissemos e vamos dizê-lo muitas vezes,

que respeitamos a religião e crenças de cada indivíduo(7). Nós mesmos somos apenas um movimento criado para ajudar de forma gratuita cada pessoa, tentando ao máximo valorizar cada um na sua individualidade, independentemente da sua crença(8). O facto de não acreditarmos em religião, não cria em nós uma separação para consigo, pelo contrário. Seremos uma voz de ajuda(9).

Quando falamos que não temos a verdade, é porque pesquisamos e nos damos ao raciocínio para encontrar as melhores formas para adquirir a felicidade(10)

Conhecemos um sem número de complexidades que poderão ser explicadas da forma que temos vindo a fazer, que é uma forma gradual e através de um processo de raciocínios que estão encadeados uns nos outros. Por isso é que é um processo(11).

Com o tempo, perceberá o que estamos a dizer, e o porquê por exemplo de estarmos sempre a falar nas "recordações penosas" que obrigatoriamente têm de ser deixadas de lado(12).

Não significa isto, que não pode pensar nelas. Todo o tipo de recordações fazem parte do nosso passado. É a nossa história, seja boa ou má. É algo que é seu e lhe pertence, e só você experimentou o que viveu e a dor que lhe causou(13).

Essas lembranças como é natural vão aparecer na mente, e como já antes dissemos, iremos tratar do seu passado, mas não agora(14).

Só estamos a dar um exemplo, no sentido que o passado existe, tem recordações, e o que se espera é que não viva o presente, sempre a recordar situações penosas do passado(15).

Quando acontecem coisas tristes - é natural. Porquê? Porque a tristeza faz parte da natureza humana. E se sentimos tristeza, a emoção da tristeza é a reação que temos(16).

Repare bem, sentimos tristeza face a uma circunstância qualquer, ou pessoa, ou seja o que for(17).

Exercício 1

Releia por favor a frase anterior e releia novamente, apenas para entender a fonte da tristeza.

De onde vem a tristeza?(18)

- Vem de um pensamento que eu faço sobre algo que alguém me disse;

- Vem de uma circunstância, algo que eu verifico e através do meu pensamento entro num estado de tristeza, claro acompanhado com mais pensamentos de tristeza.

Será que podemos escolher não ter reações auto-destrutivas e entramos no caminho da inteligência? Esta inteligência da qual já falámos anteriormente, e por isso - já dissemos sobre a questão de isto ser um processo, porque tudo aqui está interligado - a inteligência que vamos usar será uma nova estrada, é um novo caminho(19).

Iremos constatar e ver cada emoção como uma escolha e não como uma condição de vida. Se calhar vai ter de reler o que dissemos(20).

Exercício 2

Releia as frases e deixe de ler assim que tenha algum sentido para si:(21)

- "Cada emoção é como uma escolha e não como uma condição de vida".
- "A emoção é apenas a reação física a um pensamento".

Vamos pedir-lhe por favor que releia e releia várias vezes as duas frases anteriores. Não há aqui nenhum processo de mentalização, é apenas para que tente verificar por si mesmo a veracidade dos argumentos(22). Repare que estamos a atribuir à emoção o significado de "escolha"(23).

Será que posso escolher não ficar triste?(24)

Agora veja mais o seguinte: "A emoção é apenas a reação física a um pensamento". Se isto for veraz, será um silogismo lógico, tristeza, vem de pensamentos alegres?(25) Tristeza vem de pensamentos de tristeza. Se pudermos alterar os pensamentos de tristeza por outro tipo de pensamentos, então será possível alterar o meu estado depressivo(26).

E aqui vai mais um segredo, ou uma "bomba" mental e por vezes de difícil compreensão: você acredita que as coisas ou as pessoas, é que o(a) tornam infeliz, mas isso não é verdade!(27) É você que se faz infeliz, por causa dos pensamentos que tem a respeito das pessoas ou coisas(28).

Exercício 3

Releia: "você acredita que as coisas ou as pessoas, é que o(a) tornam infeliz, mas isso não é verdade! É você que se faz infeliz, por causa dos pensamentos que tem a respeito das pessoas ou coisas".

Releia até ter algum sentido. Releia por favor a frase do exercício 3 para entender. A releitura é essencial para uma maior compreensão e acima de tudo para que gere em si mesmo o questionamento.

Quando conseguirmos modificar os nossos pensamentos, começaremos a experimentar novos sentimentos. Por isso se deixarmos as recordações penosas do passado, e começarmos a ter pensamentos bons iremos experimentar novos sentimentos(29).

Este é um dos raciocínios com mais sentido depois de tudo o que já dissemos anteriormente. Porque aqui as coisas ganham um sentido diferente, ao constatarmos que é a nossa reação face aos pensamentos(30).

Sou eu que me torno infeliz por causa dos pensamentos que tenho relativamente às pessoas ou às situações(31).

Exercício 4

Releia várias vezes a frase anterior.

A emoção é apenas a reação a um pensamento que tenho(32).

Cada emoção é como uma escolha e não como uma condição de vida. Portanto é possível alterarmos a forma como sentimos(33).

Nós iremos falar muito sobre isto. Não é fácil o que estamos a explicar. Mas dê-nos tempo e irá verificar que quando já tivermos explicado mais de uma centena de raciocínios, perceberá tudo, e pode ter a certeza, será mais feliz(34).

A tristeza é apenas a forma como reagimos aos pensamentos(35).

Exercício 5

Releia várias vezes a frase anterior.

Temos pensamentos de tristeza e geram-se emoções de tristeza e com o tempo instalam-se em nós sentimentos profundos de tristeza, gerando estados depressivos(36).

Há grandes estudos sobre o que são emoções e o que são sentimentos e qual a diferença entre ambos, mas não queremos perder tempo com essas terminologias(37).

Queremos apenas que se concentre no facto que os seus pensamentos são a causa da sua tristeza(38).

Exercício 6

Releia várias vezes a frase anterior.

A tristeza é a forma como reage a esses pensamentos(39).

Se temos de mudar em nós alguma coisa, são esses pensamentos(40).

Exercício 7

Releia várias vezes a frase anterior.

Não conseguimos alterar muitas situações passadas, podemos conseguir alterar algumas situações, pedir desculpa a alguém, reconhecer algum erro que cometemos, mas existem muitas situações passadas que simplesmente não iremos conseguir alterar, mas podemos alterar a forma como pensamos sobre o nosso passado, alterando a forma como pensamos no nosso presente(41).

É necessário deixar de dar significado a pensamentos que não trazem felicidade(42).

Exercício 8

Releia várias vezes a frase anterior.

Se eu deixar de dar significado a pensamentos que não trazem felicidade, ou melhor, se arranjarmos estratégias para não estarmos a pensar aqueles "maus" pensamentos, então será possível alterarmos um estado de tristeza(43).

Repare: Estou triste com algo, logo entra aqui o silogismo lógico, se estou triste então tenho pensamentos de tristeza(44). E se eu conseguir alterar estes pensamentos?(45) Eu posso decidir ficar a pensar pensamentos de tristeza e continuar neste estado depressivo(46). Mas poderei também fazer uma escolha diferente(47).

Ora bem, estou triste, então se estou triste, deixe-me pensar, vou para o ginásio e vou fazer uma aula de zumba. Mas se estou triste como vou eu fazer uma aula de zumba? Já se inscreveu no ginásio? inscreva-se rapidamente. Porque para além da aula de zumba, tem pilates, cycling, body pump, yoga, step, body combat, body balance, tai-chi, abs, circuit training, cross training, grit, fit 15, fit boxe, full body, funcional, gap 30, hiit (high intensity interval training), RPM (exercício coreografado de ciclismo indoor ("indoor cycling") onde se pedala ao ritmo de músicas estimulantes e poderosas)...(48)

Portanto, ora bem, se estou triste vou fazer uma aula de zumba que é uma modalidade aeróbica com muita música, que combina o fitness com vários géneros de dança, tal como a salsa e o merengue. O que faz uma pessoa triste ali? Entra no jogo(49).

Como sai uma pessoa triste de uma aula de zumba?(50)

Resolveu o problema da tristeza?(51)

Passamos demasiado tempo a pensar e a falar em coisas que não nos fazem felizes(52).

Exercício 9

Releia a frase anterior várias vezes.

Já anteriormente demos o exemplo do tempo que despendemos a falar em situações do nosso trabalho, do nosso emprego, coisas que não correram bem, do colega ou da colega que fez o que não devia ter feito, ou da chefia que não nos tratou devidamente, ou daquela pessoa que nos maltratou...(53)

A questão aqui é que usamos o nosso tempo útil, tempo precioso a falar e a pensar coisas que simplesmente não interessam - são coisas que simplesmente não interessam!(54).

Exercício 10

Releia.

Por muito que defenda a ideia de que precisa de desabafar o seu dia de trabalho. Gostaríamos de aprofundar mais esta questão para que perceba que está a dar importância a coisas que não interessam, pior

ainda, está a reviver situações que não lhe trazem felicidade. E para agravar mais a situação, está a vivenciar emoções de tristeza, preocupação, raiva...quando está a desabafar essas situações(55).

Quando falamos em como fomos maltratados por alguém revivemos essa situação como se tivesse a acontecer naquele momento(56).

Muitas das vezes vivenciamos até as mesmas emoções desse momento, como raiva, sentimento de injustiça, vontade de retaliar, e vivemos novamente aquele momento como se estivesse a acontecer(57).

Na verdade estamos a retirar felicidade da nossa existência. Retiramos a felicidade daquele momento(58).

Pare um momento!

Verifique que tipo de conversas anda a ter(59).

Conta boas histórias ou revive maus momentos?

Nuno Miguel R. S. Gomes

(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 13/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

13.1. O que são os raciocínios? [13:1,2,3,11]

13.2. Como definimos o conceito de verdade? [13:4,5,6,10]

13.3. Como encaramos a religião? [13:7,8,9]

13.4. O que devemos fazer relativamente às "recordações penosas"[13:12,13,14,15]

13.5. O que é a tristeza? [13:16,17]

13.6. De onde vem a tristeza? [13:18]

13.7. Afinal o que entendemos por inteligência rara? [13:19]

13.8. Qual a nova perspetiva que damos à emoção? [13:20,21,23]

13.9. Porque fazemos exercícios de releitura? [13:22]

13.10. Será que podemos escolher não ficar tristes? Desenvolva. [13:24,33,43]

13.11. Qual é o silogismo lógico que aqui apresentamos? [13:25]

13.12. Como podemos alterar emoções de tristeza? [13:26,40,42,44,45,46,47]

13.13. Qual é a definição social de infelicidade? [13:27]

13.14. Qual é a nossa definição de infelicidade? [13:28,38,39]

13.15. O que precisamos começar a alterar em nós para alterarmos as emoções ou os sentimentos profundos "negativos"? [13:29,30,31,32,36]

13.16. Qual o exemplo prático que damos para alterarmos a tristeza ou um estado depressivo? [13:48,49]

13.17. Se a felicidade passa por pensamentos saudáveis, porque passamos demasiado tempo a pensar em pensamentos que não nos fazem felizes? Desenvolva. [13:52,53,54]

13.18. Porque não devemos desabafar situações que não nos trouxeram felicidade? [13:55,56,57,58]

13.19. As conversas que temos podem afetar a nossa felicidade. Desenvolva [13:59]

NÓS SOMOS RESPONSÁVEIS PELA MANEIRA COMO NOS SENTIMOS

SOU EU QUE ME MAGOUO, NÃO É ELA NEM ELE QUE ME
MAGOA

RACIOCÍNIO

14

Hoje vamos ver 14º raciocínio: "Nós somos responsáveis pela maneira como nos sentimos". Sêneca filósofo dizia isto mesmo: as coisas entram em nós e somos nós que damos consentimento a permanecerem em nós.

Sêneca falava em sentimento, em nos deixarmos levar por esse sentimento, e sermos tomados por essa "paixão" (na sua carta da paixão da alma, falava daquilo que nos faz ficar mal).

Exercício 1

Releia esta frase várias vezes: "Eu posso pensar que alguém pensa mal de mim. Portanto, o que me faz infeliz não é o que a outra pessoa pensa de mim, é o que eu próprio penso"(1).

Percebeu o que leu? Agradecemos que relese as vezes que forem necessárias até que faça algum sentido para si. Releia e releia a frase do exercício 1 várias vezes.

Eu posso pensar que alguém pensa mal de mim. Portanto, o que me faz infeliz não é o que a outra pessoa pensa de mim, é o que eu próprio penso.

É o que eu penso que me afeta(2). É uma realidade com a qual vamos ter que lidar conosco mesmos.

Era perfeito se fosse diferente, mas o caminho deste processo que estamos a trilhar juntos, é um caminho pessoal(3). É você que tem de trilhar este caminho novo e individual, ou seja, só diz respeito a uma mudança de vida: a sua própria vida(4).

Demasiadas relações pretendem mudar a outra pessoa da relação. Não viva uma vida a querer mudar a esposa, o marido, a mãe, o pai, o amigo, a amiga...não se preocupe em querer mudar os outros, se quer mudar alguém: mude-se a si mesmo(5).

Não é o outro que está aqui em causa. Não é a outra pessoa que está em causa. Não é a mudança do seu filho, da sua filha, do seu pai, nem da sua mãe...e quem pense incluir em alguma mudança(6).

A alteração que precisa ser efetuada é de si mesmo, é da sua pessoa. Não é o que os outros pensam de si que afetam o seu ser, é o que você pensa que afeta o seu ser(7).

Exercício 2

"Temos de lidar com esta realidade - o que eu penso me afeta". Releia até fazer algum sentido para si. Releia as vezes que sejam necessárias.

Não é o exterior que me afeta, é o que eu penso sobre isso que me afeta(8).

Muitas pessoas ficam afetadas com a opinião dos outros. Estão convencidas que a opinião dos outros é mais importante que a nossa opinião de nós mesmos(9).

Não é o exterior a mim que me vai afetar, é o que eu penso sobre isso que afetará o meu viver(10).

É óbvio que se gritam consigo, o exterior afeta a sua pessoa, a sua reação a essa situação também vai afetar a sua pessoa se optar também por gritar, porque vai acabar por dizer palavras que não deve(11).

Depois da situação ocorrer você vai ficar com os pensamentos. É o que eu penso que me vai afetar(12).

Exercício 3

Releia a frase anterior e pare apenas de ler quando tiver sentido para si.

Sem dúvida que precisamos pensar sobre as coisas para as resolvermos, mas não vamos ficar no aí. Vamos sair daí. E vamos seguir para a frente com a nossa vida(13).

Veja o seguinte caso: gritam consigo, você em vez de deixar cair a situação em si (havemos de falar sobre isto), opta por gritar também (situação que não devia ocorrer).

Mas grita, pronto. E depois? Fica a remoer a situação ou pode optar por seguir em frente e agir como se nada tivesse acontecido.

Pode perguntar à pessoa com quem também reagiu a gritar se essa pessoa quer um café, ou pode optar por não falar com ela.

A primeira opção é a acertada e a segunda é a que não deve fazer. Mas iremos tratar depois disto tudo detalhadamente(14).

A questão aqui é não ficar a remoer o assunto e seguir para a frente. A pergunta "se quer um café?" não é irónica é apenas a oportunidade que você dará a si mesmo de retificar a situação(15) porque acabou também por gritar.

As emoções vêm do nosso interior, são provocadas por nós, por causa dos pensamentos que temos - podemos pensar(16):

- "tu me magoas";
- "tu fazes com que me sinta mal"...

São frases que vêm do nosso interior(17).

Exercício 4

Releia várias vezes esta frase

"Agora, não são os outros que magoam, somos nós que não sabemos lidar com as emoções que vêm do nosso interior provocado pelos pensamentos que temos".

Aceitar as frases como verdadeiras:

- "Tu me magoas, ou,
- "Tu fazes com que me sinta mal",

É o mesmo que dizermos que não somos responsáveis pela maneira como nos sentimos(18).

Exercício 5

Por favor releia várias vezes esta frase, apenas para perceber o sentido:

"Eu sou responsável pela maneira como me sinto"

Nós somos responsáveis pela maneira como sentimos e é isso que precisa mudar em nós(19).

Eu não posso estar constantemente a sentir-me mal e isso passa por uma mudança da forma como penso sobre as pessoas, sobre as situações que acontecem(20).

Se eu sou responsável pelo que eu penso, eu também posso ser responsável para não permitir que me sintam mal, deixando de pensar nas coisas que me magoam, ou que me magoaram(21).

Exercício 6

Releia: "Nós nos magoamos por causa das coisas que dizemos a nós mesmos e podemos alterar essa maneira de sentir".

Exercício 7

Releia também algumas vezes: "Nós também nos magoamos por causa das coisas que pensamos e podemos alterar também essa maneira de pensar".

Podemos alterar(22):

- Alterar as coisas que digo de mim mesmo;
- Alterar as coisas que penso em mim mesmo.
- Nós somos responsáveis pela maneira que sentimos.
- Nós somos responsáveis pela maneira que pensamos.

Exercício 8

"Você sente aquilo que pensa e pode aprender a pensar de modo diferente sobre qualquer coisa, para deixar de ter os sentimentos que não precisa ter".

Releia por favor.

O foco é na felicidade somente e podemos dizer que esta tarefa é bem árdua, bem difícil, porque é mais fácil pensar naquilo que não devemos pensar(23).

É mais fácil manter o pensamento naquilo que me faz sofrer(24).

É mais difícil ter pensamentos de felicidade, mas tudo é um treino, um hábito urgente que precisamos adquirir para alterar por completo o rumo da nossa existência(25).

É uma aprendizagem nova que estamos a empreender, aprender a não ser infeliz, tendo domínio sobre os pensamentos(26).

E desaprender tudo o que temos vivido até ao presente momento antes de iniciarmos esta caminhada que fazemos juntos(27).

Este raciocínio abrirá um outro horizonte, um estilo de vida que vai alterar por completo a forma como devemos pensar(28).

A questão aqui é que não queremos ser afetados com aquilo que nos acontece, e por isso temos de mudar por completo a forma como vivemos com os nossos pensamentos(29).

Uma das melhores formas de reagir perante situações que nos afetam, é agir em diplomacia [havemos de abordar muito esta temática](30).

Exercício 9

Releia: "Aquilo que pensamos pode ou não afetar-nos".

Exercício 10

Releia também algumas vezes:

"Optamos por não ser afetados por pensamentos, e a viver uma vida de felicidade, sendo responsáveis pela forma como pensamos"

Exercício 11

Releia várias vezes as duas frases:

- "Se eu sou responsável pelo que penso, então sou responsável pelo que sinto".
- "Se deixar de ter sentimentos de tristeza, então deixarei de ter sentimentos de tristeza".

Neste novo cenário entramos na fase de sermos responsáveis pela maneira como pensamos e deste modo viver ou não em felicidade depende só de um fator: "eu mesmo!", depende "do que eu penso!"(31).

Exercício 12

Aqui vai o segredo:

"Quando você pensa: "ele(a) me magoou", pense antes: "eu me magoei".

Consegue ver a diferença?

Quem se magoa? Você se magoa voluntariamente (32).

Exercício 13

Releia: "Nós nos acostumámos a um padrão mental que situa fora de nós a causa dos nossos sentimentos".

Releia por favor!

As pessoas colocam a causa dos seus sentimentos nas circunstâncias, a causa dos seus sentimentos nas pessoas à sua volta(33).

A causa dos seus sentimentos está exclusivamente "em si"(34).

Exercício 14

Releia a frase anterior várias vezes.

Não há aqui nenhuma mentalização quando solicitamos para reler. É apenas para meditar sobre as frases quando as relê de forma a verificar em si mesmo se têm sentido para si(35).

É o que você pensa que afeta a sua pessoa. Dito isto, o problema está "em si" na maneira como pensa das coisas e das pessoas(36).

Não é o "fora de nós", é o "dentro de nós"(37).

As milhares de horas a que dedicámos essa forma de pensar, são as milhares de horas que vamos precisar para alterar todo o padrão que temos dentro de nós, para este novo processo(38).

Exercício 15

Releia:

"Segredo: Ficamos infelizes e magoados automaticamente porque estamos habituados a um padrão de pensamento de ficarmos magoados com as atitudes das outras pessoas para conosco, quando na verdade o padrão que desenvolvemos não é provocado pelo fora de nós, mas pela forma que pensamos dentro de nós"(39)

Analise estas duas frases: (40)

Esta frase está incorreta: - "ele(a) me magoou",

A frase correta é: - "eu me magoei!"

Então, eu posso alterar esta forma de pensar, do "ele(a) me magoou" e começar a pensar: "eu me magoei". O desafio é este: destruir todos os pensamentos que são causa da nossa paralisante infelicidade. A questão não é se você pode ou não controlar os seus sentimentos, mas sim, se o fará!

Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

Comentário

- "Acredito que somos responsáveis pelos pensamentos que alimentamos, não pelos que temos. Às vezes existe uma distância enorme entre aquilo que pensamos e o que sentimos. Cuidado com frases simples para explicar assuntos complexos e pessoais."

Resposta

- "Esta é precisamente a questão: Que pensamentos temos? Eu por exemplo fui avaliado recentemente. Como [penso] que a avaliação foi injusta, que pensamentos estão na minha mente? Constantemente penso pensamentos de injustiça, e pensamentos de tristeza. Sendo assim, que sentimentos são produzidos pelos meus pensamentos? Os meus pensamentos produzem sentimentos de tristeza profunda e de injustiça profunda. Conhecendo eu este raciocínio e o seu encadeamento, sou levado para bem da minha felicidade a arranjar estratégias para não ficar a pensar este tipo de pensamentos. Na verdade, posso garantir-lhe que sou constantemente assaltado com estes pensamentos de tristeza e de injustiça e que é demasiado complexo alterar este tipo de pensamentos.

Exercícios do Raciocínio 14/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

- 14.1. O que nos faz infeliz, não é o que a outra pessoa pensa de mim. Desenvolva [14:1,2]
- 14.2. Quem precisa de alterar a forma de pensar? Desenvolva [14:3,4,5,6]
- 14.3. O que pensamos pode afetar-nos. Desenvolva [14:7,8,9,10]
- 14.4. Quando gritam consigo quem se afeta? [14:11,12]
- 14.5. O que significa ficar no aí e o sair daí? [14:13,15]
- 14.6. Gritam consigo, como agir? [14:14]
- 14.7. De onde vêm as emoções? O que as provoca? [14:16]
- 14.8. Indique dois tipos de frases que por vezes vêm do nosso interior [14:17]
- 14.9. Se essas frases foram verdadeiras o que significa então? [14:18]
- 14.10. Afinal somos responsáveis com o quê? [14:19,20,21]
- 14.11. Afinal o que podemos alterar? [14:22]
- 14.12. Qual é o foco que precisamos ter [14:23]
- 14.13. Onde é mais fácil manter o foco? [14:24]
- 14.14. Onde é mais difícil manter o foco? [14:25]
- 14.15. Qual é a nova aprendizagem? [14:26]
- 14.16. O que vamos alcançar com este processo? [14:27,28,29]
- 14.17. Qual uma das melhores formas de reagir? [14:30]
- 14.18. O que eu penso me afeta. Desenvolva [14:31]
- 14.19. Quem se magoa? [14:32]
- 14.20. Onde está a causa dos seus sentimentos? [14:33,34]
- 14.21. Porque constantemente temos exercícios onde pedimos para reler? [14:35]
- 14.22. O que afinal afeta a sua pessoa? [14:36]

- 14.23. Explique o que significa "o fora de nós" e o "dentro de nós" [14:37]
- 14.24. Vivemos uma grande parte do tempo com outro padrão de pensamentos. Desenvolva. [14:38,39]
- 14.25. Qual a frase incorreta e qual a frase correta? Explique [14:40]

A LEI DA FÉ

SOU EU QUE TRANSFORMO A REALIDADE:
QUEM TRANSFORMA? EU!
É A MINHA AÇÃO QUE ALTERA TUDO.

Muito se fala da fé ou do "poder da atração" algo que já discutimos anteriormente, pelo menos já manifestámos o que pensamos sobre este tema ([raciocínio 9/200](#)).

O que se pretende nesta caminhada é o desenvolvimento do seu eu interior.

Não precisa errar para aprender. Precisa apenas ter o conhecimento necessário para não errar. Não precisamos experimentar droga para saber os seus efeitos. Por conhecimento já sabemos que muitos que experimentaram simplesmente ficaram agarrados a um estilo de vida degradante.

Quando falamos no "poder da fé", ou quando alguém fala sobre isso, independentemente do credo religioso, o que se fala verdadeiramente ou o que está subentendido é o que pensamos sobre algo. É um "rasgo de fé", ou "tenho fé que..." - nada mais é do que algo na nossa própria mente de uma confiança sobre algo exterior para nos ajudar.

Já antes dissemos que não acreditamos em nada exterior a nós mesmos, acreditamos precisamente o oposto que é o em nós mesmos apenas. É o por nós.

É em nós, é dentro de nós, é a forma como pensamos sobre a realidade que vivemos que pode alterar as situações que vivemos.

Eu acredito em mim, acredito no que sou capaz de fazer, se estou num emprego onde sou maltratado, não é confiar em algo exterior a mim mesmo que vou resolver a situação, é precisamente o oposto.

É confiar em mim mesmo, nas minhas capacidades, é um agir sobre mim mesmo que poderá alterar a situação. Isto poderá significar em sair do emprego que temos porque almejamos algo melhor, pelo menos sermos bem tratados. Não há mais nada importante na vida do que a paz dentro do nosso ser.

Essa paz para ser adquirida envolve agir sobre diversas circunstâncias da nossa vida.

Não podemos acreditar em algo fora de nós, precisamos acreditar em nós, numa caminhada de conhecimento gradual que é aquilo que temos vindo a ensinar por raciocínios.

Na verdade, o que pensamos determina muito o sucesso da nossa vida, determina as escolhas que fazemos.

Se pensamos em pensamentos de tristeza, é isso que temos, uma vida triste.

Exercício 1

Releia a frase anterior e releia novamente até fazer sentido.

Mudar esses pensamentos de forma consciente significa alterar por completo a trajetória da nossa vida.

Já antes vimos que um estado depressivo é obtido por pensamentos de tristeza. Quem está depressivo, não pensa em pensamentos de alegria. Imagine por favor se estiver com pensamentos de tristeza, se conseguir alterar esses pensamentos para pensamentos de alegria, como isso iria alterar a depressão?

Muitas vezes acontecerá consigo, estar sempre a pensar naquele pensamento, algo que incomoda, algo que simplesmente não sai de nós e que nos deixa cativos naquilo. Se estamos a desabafar com alguém sobre esse pensamento, vai constatar que estará a falar longamente sobre esse assunto que inquieta. Verificará que por várias horas estará a falar sobre aquilo. E isso estará a ocupar um lugar na sua vida que não tem direito porque lhe tira a paz.

Já antes dissemos que não podemos ignorar o que pensamos nem o que sentimos. Mas está em nós mesmos a decisão de permitir que um determinado assunto negativo tenha assim tanto destaque na nossa paz interior.

O melhor mesmo é quando estamos a desabafar com alguém sobre algo, que determinemos mesmo antes de começar que só vamos falar daquilo durante 10min, e findado esse tempo, passaremos para aquilo que verdadeiramente importa: a nossa vida, o que nos faz feliz.

As coisas não vão simplesmente cair do céu, é você que terá de fazer esforçadamente algo para que boas coisas aconteçam.

Talvez isso envolva voltar a estudar e fazer faculdade, terminar um curso que ficou por fazer, fazer aquele mestrado que queria fazer; mudar de rumo profissional...enfim um sem número de situações que poderão ser alteradas por nós mesmos.

Repare que se você alterar a sua vida, será você mesmo que vai adquirir competências para alterar o rumo da sua vida sempre que precise.

Em vez de depender de (a) ou (b), comece por depender de si mesmo para alterar situações.

Acreditar em algo fora de nós é o mesmo que me desresponsabilizar daquilo que eu mesmo preciso fazer.

Sem dúvida alguma que é mais fácil esperar que "deus" altere a situação enquanto eu não faço nada.

É mais fácil depender de um subsídio em vez de trabalhar, há na verdade caminhos muito mais fáceis de forma a não nos mexermos se quer.

Há, no entanto, um caminho superior, o caminho da minha mudança pessoal, de ser eu mesmo autónomo(a), realizador(a) do meu futuro, independente da idade ou outros fatores que possa considerar como possíveis entraves.

Está em si e em mim esta possibilidade de alterar o nosso futuro não pela "fé", mas por nós mesmos. Deste modo acreditamos não numa fé, mas em nós mesmos. É esta capacidade que podemos ter através do raciocínio para tomarmos as mais diversas decisões para alterarmos o rumo das nossas vidas.

Como já antes verificou tem vindo a ser explicado sucessivamente sobre deixar pensamentos penosos do passado. Imagine então o facto de ter este conhecimento e o quanto isso pode mudar todo um futuro e um sem número de situações, e como isso pode mudar a sua pessoa para alguém mais risonho e feliz.

Esta mudança interior ocorre pela alteração da forma que pensamos e no poder que isso tomará na ação que temos sobre as nossas vidas. Esta tomada de consciência nada tem a ver com fé em "deus". Não é o exterior que tem poder de alterar a nossa vida, é precisamente o que se passa no nosso interior.

Simplesmente por exemplo decidimos não viver mais a pensar em recordações penosas do passado e isso provoca uma mudança no nosso presente.

Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

O QUE FAZER COM A INVEJA?

O QUE ME DANIFICA SÃO AS MINHAS PALAVRAS, OS MEUS PENSAMENTOS E O MEU AGIR

Começaremos vários exercícios de motivação. Poderá comentá-los, ou enviar mensagem em privado para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

Motivação para viver, a busca pela felicidade através de um método de esforço cognitivo(1). O método que usamos é efetuado por etapas graduais(2). Será o encadeamento destas etapas que nos levará a entender este processo complexo constituído por 200 raciocínios(3).

Hoje iremos estar a falar sobre "a inveja". Este é o nosso 16º raciocínio.

Alguém comentou: "Todos temos razão nos nossos pensamentos, mas quanto mais abrimos o nosso livro mais despertamos vontade à inveja alheia. Com ela vem a manipulação de quem destila inveja com influência social, familiar"(4).

A nossa resposta: "é precisamente aí que temos a capacidade de nos desenvolvermos mais interiormente. Saber lidar com a inveja alheia, influencia social, familiar...só nos capacita mais"(5).

Não há nada demais em sermos um livro aberto. Não há nenhum "medo" de inveja, mal olhado...isso sempre haverá(6). Não é evitar isso que muda as situações, somos nós que mudamos as situações com as nossas atitudes, as nossas ações, o modo como falamos com os outros(7).

Se há alguém em constante mudança interior, somos nós mesmos!(8)

Se queremos viver uma vida confiante em nós mesmos não podemos culpabilizar coisas exteriores a nós. É um olhar para dentro de nós que deve invocar a nossa atenção extrema:(9)

- São as minhas palavras que podem afetar a vida das outras pessoas;
- É a forma como digo essas palavras;
- São as expressões que utilizo que podem melindrar e estragar relações;

- São as minhas ações que destroem;

- Por fim os meus pensamentos se não forem domesticados, poderão não só afetar-me como poderão levar-me a agir de uma forma pouco diplomática e por isso afetar os outros

Portanto, o centro de mudança está no "em nós". Se alguém terá de mudar, será eu mesmo! Um sorriso da minha pessoa pode fazer tanta diferença. Um silêncio pode evitar os maiores estragos(10).

Se há forças negativas, influências negativas ou o que quiserem chamar ao exterior a nós, isso nada tem a ver com aquilo que se passa no nosso interior(11). Pelo contrário, são essas situações que nos capacitam mais ainda para nos tornarmos fortes de carácter(12).

Não é o fora de nós que nos deve preocupar. É o dentro de nós!(13) Se tem de haver aqui alguma preocupação essa preocupação só tem de estar centrada numa pessoa: Eu!(14)

Quem precisa de mudar? Eu preciso de mudar!(15)

Se calhar sermos mais humildes, assumirmos mais os nossos erros, ajudará mais na nossa vida do que culpar o "outro" ou as "influências negativas" ou "forças" ou "energias" ou o que quiserem chamar a tudo aquilo que for exterior a nós mesmos(16). Voltamos a repetir que não são os outros a causa de muitos problemas, somos apenas nós, decisões erradas, pensamentos errados, e claro palavras pronunciadas pela nossa boca que danificam o outro(17).

Não é o contar da nossa vida amorosa, financeira ou sonhos que vai "atrair" seja o que for(18).

O exterior a nós mesmos só nos ajudará a ser mais fortes(19).

A história da humanidade está cheia de exemplos onde o exterior foi terrível, e onde homens e mulheres brilharam, porque encontraram a força apenas num único lugar: dentro deles mesmos!(20)

Deste modo, não é o "fora de nós" a causa dos nossos problemas(21).

É precisamente o oposto, é o "dentro de nós", é o nosso conhecimento das coisas e sobre as coisas que determinará grande parte do nosso sucesso(22).

É a forma como lidamos com as situações no nosso trabalho, na nossa família, nos nossos relacionamentos(23). É este saber agir que fará a diferença(24).

A "inveja" é definida como "o desejo do outro em possuir algo que temos; sentimento de desgosto diante da nossa felicidade"(25).

Onde está esse desejo?(26) Está na outra pessoa, e é a outra pessoa que tem essa inveja sobre nós.

Quem inveja?(27) É a outra pessoa!

Onde está a inveja?(28) Está dentro da pessoa que inveja!

Se temos de ter alguma preocupação essa apenas deve estar em não termos inveja de ninguém e deixarmos os outros na sua felicidade e desejarmos a máxima felicidade aos outros(29).

Não nos deve preocupar se quer se o outro nos inveja, isso é problema da outra pessoa, só temos de preocupar connosco mesmos(30).

A inveja não tem qualquer poder sobre nós, porque é um sentimento mau que é tido pela outra pessoa(31).

Todas as más atitudes, maus comportamentos, maus desejos que sejam dos outros, pertencem a eles mesmos, são deles mesmos, e não devem fazer parte se quer da nossa esfera de preocupação(32).

Exercício 1

"Estamos centrados na mudança de uma única pessoa: nós mesmos!"

Releia por favor esta frase várias vezes, apenas para ganhar sentido [não há aqui nenhum poder de mentalização, termo que não acreditamos].

Se os outros sentem inveja de si, problema deles(33).

A nossa única preocupação é a nossa mudança pessoal, os nossos atos, as nossas palavras e como isso pode ou não afetar a nossa vida e determinar grande parte do nosso sucesso(34).

Já antes referimos que são as minhas palavras que podem danificar a outra pessoa. Se tem de haver aqui alguma preocupação será sempre com a forma como eu falo para os outros. Na verdade a minha preocupação será sempre em ter uma atitude o mais diplomata possível com cada pessoa(35) [é um tema que iremos desenvolver muito].

Exercício 2

Releia a frase várias vezes:

"A crença de que se eu contar alguma coisa a alguém invejoso, não tem qualquer poder, nem nos afeta em nada. Só afeta quem inveja!"

Acreditar no poder da inveja é o mesmo que negar todo o tipo de raciocínio e negar todo o desenvolvimento pessoal que aqui defendemos(36).

Acreditamos que podemos agir com conhecimento, com discernimento, sabendo discernir que tipo de comportamento devemos ter em determinadas situações(37).

Acreditamos que é este discernimento que nos capacita a tomar as devidas decisões cruciais que podem alterar por completo o rumo da nossa vida e conseqüentemente alterar as nossas relações, sendo pessoas sábias, que agem de acordo com o raciocínio(38).

Destituímos assim o "poder" da "inveja" ficando esta restringida ao domínio da credice e conseqüente falta de raciocínio(39).

Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 16/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

- 16.1. De que forma é estabelecido o nosso método de Auto-Ajuda? [16:1,2,3,36,37,38]
- 16.2. Como é encarada socialmente a inveja? [16:4,18,25]
- 16.3. Como encaramos nós a inveja através do nosso programa de Auto-Ajuda? [16:5,6,12,18,21,22,23,24,39]
- 16.4. Como podemos alterar situações? [16:7]
- 16.5. Quem deve estar em constante mudança interior? [16:8,13,14,15]
- 16.6. O que afinal pode afetar os outros? [16:9,10,34,35]
- 16.7. Como classificamos o exterior a nós e o que isso pode implicar com a sua pessoa? [16:11,16,17,19,20]
- 16.8. Onde se encontra a inveja? Desenvolva. [16:26,27,28]
- 16.9. Qual deve ser a única preocupação que devemos ter relativamente à inveja? [16:29,30]
- 16.10. Porque a inveja não tem poder sobre nós? [16:31,32,33]

QUANDO ESTÁ TUDO ESCURO E A LUZ QUE BRILHA ESTÁ BEM LONGE

ALTERAR POR COMPLETO O RUMO DA NOSSA EXISTÊNCIA

Começaremos vários exercícios de motivação. Poderá comentá-los, ou enviar mensagem em privado para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

Hoje iremos estar a falar sobre o nosso 17º raciocínio: "Quando está tudo escuro e a luz que brilha está bem longe".

Tantas e tantas vezes estamos assim tal e qual, está tudo escuro, o vazio permanece continuamente, não há luz radiante à nossa volta, as folhas da nossa árvore simplesmente caíram e estão no chão, não vemos mais oportunidade de crescer e florir, a Primavera se foi, é apenas uma imensidão de vazio, tudo escuro e a luz permanece lá bem longe. As folhas simplesmente secaram, caíram, e não existe mais força em nós para vingar novamente, e estamos cansados, sim, muito cansados desta existência! Tudo se foi, a alegria sumiu, o cansaço permanece.

Choramos sim, porque a caminhada é muito difícil e árdua, e queremos desistir! E ninguém consegue compreender a nossa dor, não existe ninguém que nos abrace, aquele abraço de conforto, de alguém que entenda a nossa dor. Mais uma vez as lágrimas escorrem nas nossas faces, e só pensamos em uma coisa: desistir!...

Não queremos alongar esta tentativa de descrição de sofrimento. Já antes dissemos que normalmente é muito difícil que outras pessoas entendam o nosso sofrimento.

E ainda que numa primeira fase seja útil ter alguém para desabafar, é necessário buscar força dentro de si mesmo.

Para isso estes raciocínios irão ajudar a perceber o encadeamento de pensamentos que temos vindo a desenvolver:(1)

- (a) para reforçar a beleza da sua vida,
- (b) a beleza da sua existência,

(c) mostrando-lhe as oportunidades que encontramos a cada momento

(d) para alterar por completo o rumo da nossa existência.

Em momentos de grande sofrimento será necessário possivelmente buscar ajuda de um psicólogo e psiquiatra para que ajudem em todo o processo.

Em todo o caso, o nosso programa de Auto-Ajuda é uma forma de manter a mente ocupada e de refletir dentro de si mesmo uma outra perspectiva e visão da vida(2).

Como sabe, buscamos dentro de nós mesmos a resposta para as situações que enfrentamos(3).

Esta busca faz-se através de um reconhecimento que precisamos de ajudar-nos a nós mesmos a encontrar alternativas ao nosso modo de pensar, falar e agir(4).

Os raciocínios que temos vindo a desenvolver são por isso mesmo gradativos e isto significa que precisa entender o encadeamento de cada um deles com o raciocínio a seguir. É por isso que aconselhamos a começar em 1/200, depois 2/200, 3/200 e assim por diante até chegar a este 17º raciocínio(5).

É normal o sentimento de "desistência", ou de uma "profunda depressão" e só nós mesmos sabemos do que padecemos ou podemos nem mesmo compreender, mas o sentimento está lá, permanece em nós(6).

É preciso que compreenda pelo menos que estamos aqui para ajudar naquilo que estiver ao nosso alcance(7). Nós somos de facto uma voz de alento e essa tem sido a nossa tentativa ao longo dos anos para tentar chegar ao máximo de pessoas esta mensagem, que não tem qualquer cariz religioso, nem mesmo monetário(8).

Só estamos vocacionados com um intento: "a sua transformação pessoal, a alteração da sua pessoa interior visando o seu fortalecimento interior"(9).

Somos um programa de Auto-Ajuda que tem alcançado centenas de pessoas em todo o mundo. Recebemos todo o tipo de mensagens, e temos vários processos em andamento para chegarmos às pessoas através de várias plataformas. Fazemo-lo em amor, num gesto puro de entrega e de ajuda sem querer nada de volta, a não ser tão somente ajudar(10).

Para alcançarmos este imperioso objetivo, apenas precisamos que fale connosco, em comentários, em mensagens privadas para podermos ajudar(11).

O Administrador Nuno Miguel R. S. Gomes, Sociólogo e Filósofo tentará responder a cada pessoa, mesmo aos comentários jocosos, e àqueles que de cima olham para esta pequena formiga que se atreveu a passar à sua frente para ser esmagada por eles(12).

Foi pois um cancro desde 2007 [crónico] que fez alterar toda a trajetória do Administrador, e hoje através de outras formas de Auto-Ajuda conseguimos chegar a milhares de pessoas com o propósito de as ajudar(13).

Muitos dos nossos raciocínios suscitam o diálogo, pois causam diversas dúvidas que poderão ser esclarecidas(14).

Acima de todas as coisas: "Nós estamos aqui!"(15)

Gostaríamos de explicar que por vezes ou muitas vezes não existe força para levantar se quer, e não há palavras nem pessoas que consigam levantar-nos(16).

Na verdade nem dentro de nós há força se quer para continuar. E assim por diante(17).

Mas de facto há algo que pode ser alterado num cenário destes, e essa alteração vem através de um conjunto de estratégias que podemos aprender para não estarmos à deriva(18).

Iremos abordar esta temática muitas vezes e teremos vários exercícios para desencadear em nós uma mudança que precisa ser empreendida - Um empreendimento de felicidade(19).

O que iremos adquirir serão um conjunto de estratégias de Felicidade(20). Iremos empreender o maior projeto de todos - a nossa felicidade(21).

Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 17/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

- 17.1. Neste pequeno texto de sofrimento chamamos a atenção para algo que já antes dissemos, o que é?(1)
- 17.2. Em vez de desabafarmos o que fazer?(1)
- 17.3. O encadeamento de pensamentos que temos vindo a desenvolver irão providenciar quatro situações nesta temática do sofrimento, quais são?(1)
- 17.4. Qual o apelo que fazemos relativamente à ajuda através de outros profissionais de saúde?(2)
- 17.5. Para que servirá o nosso programa de Auto-Ajuda?(2,9,10,15,19)
- 17.6. Onde encontrar a resposta para as situações que enfrentamos?(3)
- 17.7. Como se faz isso?(4)
- 17.8. Porque os raciocínios são gradativos?(5)
- 17.9. O que acontece com os sentimentos de sofrimento?(6)
- 17.10. Qual a intenção do nosso programa de Auto-Ajuda e Motivação?(7,8,9,10,13)
- 17.11. O nosso programa de Auto-Ajuda e motivação é religioso?(8)
- 17.12. Para fazer o nosso programa de Auto-Ajuda e motivação precisa fazer algum pagamento?(8)
- 17.13. Para este processo de Auto-Ajuda o que poderá fazer?(11,14)
- 17.14. O que devemos desenvolver em nós?(18)

CONTATOS

Aqui segue a nossa lista de contatos principais em várias plataformas onde promovemos o nosso programa de Auto-Ajuda e Motivação.

Site Oficial: <https://www.auto-ajuda-mundo.pt/>

[Conheça a história do Administrador](https://auto-ajuda-mundo.pt/sobre-nos/)
<https://auto-ajuda-mundo.pt/sobre-nos/>

[Raciocínios](https://www.auto-ajuda-mundo.pt/aulas/)
<https://www.auto-ajuda-mundo.pt/aulas/>

[Raciocínio 1 – Como funcionarão os Raciocínios?](https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-1-200/)
<https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-1-200/>

[Raciocínio 2 – O problema de atribuir significado a pensamentos que não interessam](https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-2-200/)
<https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-2-200/>

[Raciocínio 3 – Não permita que o passado exerça poder sobre si](https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-3-200/)
<https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-3-200/>

[Raciocínio 4 – Transcenda as limitações do passado](https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-4-200/)
<https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-4-200/>

[Raciocínio 5 – A mente e o poder incrível da imaginação](https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-5-200/)
<https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-5-200/>

[Raciocínio 6 – Os rituais do imaginário](https://www.auto-ajuda-mundo.pt/6-200/)
<https://www.auto-ajuda-mundo.pt/6-200/>

[Raciocínio 7 – Preferir a "felicidade" à "depressão"](https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-7-200-preferir-a-felicidade-a-depressao/)
<https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-7-200-preferir-a-felicidade-a-depressao/>

[Raciocínio 8 – Vamos criar um raciocínio produtivo](https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-8-200-vamos-criar-um-raciocinio-produtivo/)
<https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-8-200-vamos-criar-um-raciocinio-produtivo/>

[Raciocínio 9 – O problema da crença do poder da atração](#)

<https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-9-200-o-problema-da-crenca-do-poder-da-atracao/>

[Raciocínio 10 – Escolher a felicidade e recusar a infelicidade
https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-10-200-escolher-a-felicidade-e-recusar-a-infelicidade/](https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-10-200-escolher-a-felicidade-e-recusar-a-infelicidade/)

[Raciocínio 11 – A explicação do nosso "SEGREDO"
https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-11-200-a-explicacao-do-nosso-segredo/](https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-11-200-a-explicacao-do-nosso-segredo/)

[Raciocínio 12 – O Problema da Ataraxia
https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-12-200-o-problema-da-ataraxia/](https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-12-200-o-problema-da-ataraxia/)

[Raciocínio 13 – A Emoção da Tristeza
https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-13-200/](https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-13-200/)

[Raciocínio 14 – Nós somos responsáveis pela maneira como nos sentimos
https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-14-200-nos-somos-responsaveis-pela-maneira-como-nos-sentimos/](https://www.auto-ajuda-mundo.pt/raciocinio-14-200-nos-somos-responsaveis-pela-maneira-como-nos-sentimos/)

[Raciocínio 15 – A Lei da Fé
https://auto-ajuda-mundo.webnode.pt/raciocinio-15-200-a-lei-da-fe/](https://auto-ajuda-mundo.webnode.pt/raciocinio-15-200-a-lei-da-fe/)

[Raciocínio 16 – O que fazer com a inveja?
https://auto-ajuda-mundo.webnode.pt/raciocinio-16-200-o-que-fazer-com-a-inveja/](https://auto-ajuda-mundo.webnode.pt/raciocinio-16-200-o-que-fazer-com-a-inveja/)

[Raciocínio 17 – Quando está tudo escuro e a luz que brilha está bem longe
https://auto-ajuda-mundo.webnode.pt/raciocinio-17-200-quando-esta-tudo-escuro-e-a-luz-que-brilha-esta-bem-longe/](https://auto-ajuda-mundo.webnode.pt/raciocinio-17-200-quando-esta-tudo-escuro-e-a-luz-que-brilha-esta-bem-longe/)

[Donativos
https://www.auto-ajuda-mundo.pt/donativos/](https://www.auto-ajuda-mundo.pt/donativos/)

[Cancro e doenças Crónicas
https://www.auto-ajuda-mundo.pt/cancro-e-doencas-cronicas/](https://www.auto-ajuda-mundo.pt/cancro-e-doencas-cronicas/)

[Mensagem importante
https://www.auto-ajuda-mundo.pt/mensagem-importante/](https://www.auto-ajuda-mundo.pt/mensagem-importante/)

[Livros
https://www.auto-ajuda-mundo.pt/livro/](https://www.auto-ajuda-mundo.pt/livro/)

[Formulário de Contato
https://www.auto-ajuda-mundo.pt/contacto/](https://www.auto-ajuda-mundo.pt/contacto/)

Facebook

Motivação e Auto-Ajuda

1. Grupo: Motivação: Auto-Ajuda em Portugal e no Mundo
<https://www.facebook.com/share/g/1LAJp9gstr/>
2. Página: Motivação: Auto-Ajuda em Portugal e no Mundo
<https://www.facebook.com/share/1CGTbJQH2J/>
3. Whatsapp privado do Sociólogo e Filósofo
<https://chat.whatsapp.com/ExDGFdUgKKbExJGgdooLit>
4. Canal Youtube
<https://www.youtube.com/@SociologoNunoMiguelGomes>
5. LinkedIn
<https://www.linkedin.com/in/nuno-gomes-7793a6377/>
6. Email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

Outros Grupos que partilham Motivação e Auto-Ajuda

7. [Lisboa Antiga](#) (Grupo Oficial)
<https://www.facebook.com/share/g/1ECAN5JbsY/>
8. [Lisboa Antiga](#) (outro Grupo, onde são permitidos vídeos)
<https://www.facebook.com/share/g/16k13mwKy6/>
9. [Página: Lisboa Antiga](#)
<https://www.facebook.com/share/19DnDfTmZc/>
10. [Grupo: Lisboa Bela Cidade](#) [aceita vídeos]
<https://www.facebook.com/share/g/1FAWhSmd37/>
11. [Grupo: Portugal Antigo](#)
<https://www.facebook.com/share/g/1AkzZjgQSZ/>
12. [Grupo: Portugal o nosso Belo país](#) [fotos atuais de Portugal; aceita vídeos]
<https://www.facebook.com/share/g/1EneqHrt6j/>
13. [Grupo: Personalidades Portuguesas](#)
<https://www.facebook.com/share/g/12MMJYuzRr/>
14. [Grupo: História Oculta de Portugal e do Mundo](#)
<https://www.facebook.com/share/g/1Bv2ZKxSAe/>
15. [Grupo: História Religiosa em Portugal e do Mundo](#)
<https://www.facebook.com/share/g/19H12x2EAa/>

16. [Grupo: Recordações Portuguesas](https://www.facebook.com/share/g/1CgzSjrsJw/)
<https://www.facebook.com/share/g/1CgzSjrsJw/>
17. [Grupo: História Política Portuguesa](https://www.facebook.com/share/g/16Yywg4C7z/)
<https://www.facebook.com/share/g/16Yywg4C7z/>
18. [Grupo: Futebol História em Portugal](https://www.facebook.com/share/g/1FHNjQ5ADR/)
<https://www.facebook.com/share/g/1FHNjQ5ADR/>
19. [Grupo: Vegetarianos e Vegans de Portugal e pessoas ainda em transição](https://www.facebook.com/share/g/15VxK1FPTE/)
<https://www.facebook.com/share/g/15VxK1FPTE/>
20. [Página: Vegetarianos e Vegans de Portugal e pessoas ainda em transição](https://www.facebook.com/share/g/15VxK1FPTE/)
<https://www.facebook.com/share/g/15VxK1FPTE/>
21. [Grupo: Crudivorismo em Portugal e pessoas em transição](https://www.facebook.com/share/g/15T9sc4JAw/) [permite partilha vídeos, links, outros perfis]
<https://www.facebook.com/share/g/15T9sc4JAw/>
22. [Grupo: Em nome do Amor Humano](https://www.facebook.com/share/g/1CCuhZPU2Z/)
<https://www.facebook.com/share/g/1CCuhZPU2Z/>
23. [Página: Em nome do Amor Humano](https://www.facebook.com/share/1E1il2amET/)
<https://www.facebook.com/share/1E1il2amET/>
24. [Página: Unir Forças em Portugal](https://www.facebook.com/share/1BYQUdMw3P/)
<https://www.facebook.com/share/1BYQUdMw3P/>
25. [Página: Plantas, Flores & Curiosidades](https://www.facebook.com/share/19ZNdqDh2/)
<https://www.facebook.com/share/19ZNdqDh2/>
26. [Página: Óbitos em Portugal e no Mundo](https://www.facebook.com/share/16pijqugPn/)
<https://www.facebook.com/share/16pijqugPn/>
27. [Página: Animais com direito à vida](https://www.facebook.com/share/16j8oQkyZf/)
<https://www.facebook.com/share/16j8oQkyZf/>
28. [Página: Livrofeira](https://www.facebook.com/share/1FdtKBidLG/) (em 2025 esperamos lançar a continuação deste projeto agora com a perspetiva para doarmos livros)
<https://www.facebook.com/share/1FdtKBidLG/>
29. [Página: Descobertas no Planeta Marte](https://www.facebook.com/share/1ApMaHbN9W/)
<https://www.facebook.com/share/1ApMaHbN9W/>
30. [Página: Chaplin & Comédia](https://www.facebook.com/share/1GSQfcm6F/)
<https://www.facebook.com/share/1GSQfcm6F/>
31. [Grupo: Receitas Maravilhosas em Portugal e no Mundo](https://www.facebook.com/share/g/16gEo3wA5G/)
<https://www.facebook.com/share/g/16gEo3wA5G/>

32. [Grupo: Personalidades o antes e o depois em Portugal e no Mundo](https://www.facebook.com/share/g/1M73iZtXh3/) (permite vídeos)
<https://www.facebook.com/share/g/1M73iZtXh3/>
33. [Grupo: Descobertas Fantásticas em Portugal e no Mundo](https://www.facebook.com/share/g/1DuSvE1YP2/)
<https://www.facebook.com/share/g/1DuSvE1YP2/>
34. [Grupo: Descobertas de Medicina em Portugal e no Mundo](https://www.facebook.com/share/g/18gQfLEcW1/)
<https://www.facebook.com/share/g/18gQfLEcW1/>
35. [Músicas Anos 70, 80, 90 em Portugal e no Mundo](https://www.facebook.com/share/g/19mKxNCoHR/)
<https://www.facebook.com/share/g/19mKxNCoHR/>
36. [Grupo: Rir - Os melhores vídeos para rir](https://www.facebook.com/share/g/1B4Ab77AgX/)
<https://www.facebook.com/share/g/1B4Ab77AgX/>
37. [Grupo: Vidas Transformadas - Associação Juvenil](https://www.facebook.com/share/1AqErm6Em3/) (uma organização que foi um Projeto que abrimos em 1993 e legalizada anos mais tarde. Foi fechada quando entrámos para a Faculdade).
<https://www.facebook.com/share/1AqErm6Em3/>
Site Oficial: <https://vidastransformadas2.webnode.pt/> [ainda em construção].