

# Como ter mais coragem

Como desapegar do que faz mal e como encontrar seu propósito.

## Dicas concretas, palpáveis, conselhos e estímulos para reflexões

Coragem é uma virtude importante. Sempre foi, mas talvez nos dias de hoje esteja sendo algo essencial. Coragem o que é? É conseguir olhar para si mesmo de forma honesta e profunda. Ver em que temos traído o melhor de nós. Conseguir enxergar nossos defeitos, nossas mesquinhas, nossa vaidade que solapa nossa alma, nossa essência. Coragem é reconhecer tais coisas, não mentir para si mesmo, mas ao mesmo tempo saber que você não é isto em sua essência. A vaidade, o egoísmo, a ambição desmedida são nossos desafios para alcançar a condição de ser humano potente, filho de Deus, essência divina, o lugar da paz e da alegria de poder, de ter coragem de somente ser, sem ter que ser mais do que o outro ou mais do que eu mesmo, aquilo ruim que está sempre cobrando dentro da gente, empurrando a gente, exigindo. Coragem é aceitar a si mesmo, sabendo das próprias mazelas, das carências, mas sendo presentes para nos mesmos, amigos.

Coragem é enxergar nossas carências com amor, a criança carente, abandonada, desamparada que tem dentro da gente, acolher esta criança com amor e dar a ela condição de crescer, amor de verdade, é sermos a mãe que não pudemos ter, o pai que nos faltou.

Coragem é desafiar o desconhecido, é perder o medo do desconhecido, enfrentá-lo.

## Coragem: cinco pequenos desafios para pôr a coragem à prova

Arrisque: Que tal fazer um corte de cabelo diferente e ver que você consegue viver sem aquela autoimagem que está te aprisionando? Estes pequenos gestos de coragem são na verdade grandes gestos e é assim que a gente se liberta do medo de ser o que somos na essência.

Que tal deixar seu coração ter sua vez na conversa e dizer coisas que nunca ousou dizer? Uma palavra de carinho, uma expressão de amor? Ou dizer não a alguém, ou a situações em que você engoliu sempre sua dor, forçou sua barra. Não tenha medo de dizer não, quando significa dizer sim para sua alma, seu ser mais profundo. Chega de engolir sapos! Dizer não nem sempre é agredir! Muitas vezes, dizer não é apenas dizer sim a si mesmo!

E que tal ter a coragem de olhar sua postura de peito apertado, ombros curvos, costas curvas e ousar se colocar mais ereto, corrigir a postura encurvado, endireitar as costas, respirar mais, olhar os outros e a vida de frente, tirar os olhos do chão? Corrigir a postura é uma grande coragem! É se reposicionar na vida, é olhar de frente quando precisa, erguer o olhar, ou, em certos casos, deixar de ter o olhar vazio de que olha sem vê e se perde no infinito por medo de enxergar o que está acontecendo agora, ali na sua frente?

## Desapego: abra espaço para o novo

Desapego faz parte da coragem! O apego é uma prisão, é medo no final.

Você nunca tem tempo para fazer o que quer de coração? Pratique o desapego diariamente. Arrume um tempo para ler aquele livro que sempre quis ler mas achava que não tinha tempo. Faça tempo para seu ser mais profundo! Leia aquele livro, vá aquele tal lugar que sempre quis ir, pelo prazer, liberte-se de seu cotidiano de obrigações que parecem ser absolutamente necessárias. Seja livre para reorganizar suas prioridades!

Que tal você parar o trem da vida e dar a si mesmo aquele tempo só seu? Ficar quietinha, no seu cantinho, sem ter que se ocupar de nada e nem de ninguém, só de você mesmo, voltar-se para dentro de si e descobrir o que todos os grandes místicos dizem: o seu está dentro de você, é preciso saber encontrar o caminho. Para isto, é preciso priorizar sua vida interior, seu tempo.

## Propósito: cinco boas ações para pôr em prática

Se você está deprimido ou vive pressionado, ansioso, angustiado, precisa necessariamente priorizar novamente sua vida, entender no fundo de si mesmo o que é realmente importante. Certamente você teve na infância um ambiente que forçava seu tempo, que te empurrava sempre a seguir em frente, desrespeitar seu

ritmo interior, seu ritmo próprio. Na verdade, você já talvez nem saiba qual é seu verdadeiro ritmo ! Sempre na pressa, correndo, cumprindo agendas diárias, sendo útil a qualquer preço? Ufa! Pare e respire! Fique consigo mesmo, seja para você o pai que não teve, tome seu tempo para poder saber o que é realmente importante na vida! Ame a si mesmo como a seu próximo! Não se esqueça de si mesmo! Se esta medida está boa para Cristo, porque para você não serviria? Você vale por si mesmo, não por ser útil! Sendo você mesmo, será também suficientemente útil, sem desespero, sem ficar queimando sua energia desnecessariamente.

Se está deprimido, lembre-se de que a depressão tem também ela uma função positiva: ela obriga a pessoa a entrar em contato consigo mesmo, a parar o trem da pressão da vida de correr e ser eficiente a qualquer custo. A depressão é uma tentativa do seu ser mais profundo, de sua alma, de encontrar a si mesmo, a reconstruir sua identidade, encontrar sua identidade. Uma depressão bem vivida te levará a um lugar de mais saúde, de maior potência, algo nunca antes conseguido! Respeite seu tempo, renuncie a coisas do passado que já não fazem mais sentido, procure ir atrás de coisas que sempre quis fazer, sentir, pensar, procure aquela energia de amor e vibração maior tanto dentro de si como fora de si, pessoas e situações que alavancam sua energia, que te fazem bem. Trate-se como mais amor.

Respirar é essencial. Preste atenção à sua respiração. Provavelmente ela tem um ritmo acelerado. Este é o ritmo típico da ansiedade e da angústia. Sente-se corretamente, no seu eixo, no seu prumo, sinta seu corpo ligado à terra e ao seu, a energia da terra te sustentando e a do seu também se sustentando, alavancando você suavemente para o alto. Deixe sua língua muito solta, no fundo da garganta. Os dentes não se tocam, ficam separados, tranquilos. Inspire suavemente e expire ainda mais suavemente. E depois, não se esqueça: faça uma pequena pausa após a expiração. Isto faz toda a diferença! Isto vai avisar seu cérebro que não há perigo real na vida neste momento e que, portanto, ele (o cérebro) não precisa fabricar adrenalina, que é o neurotransmissor que provoca ansiedade, angústia e depressão. A pequena pausa dá campo para o neurotransmissor do prazer, a serotonina. É um antidepressivo natural. Você entenderá isto bem claramente se pensar que se uma cobra venenosa aparecesse diante de você, de repente, você não iria respirar com calma e pausa após a respiração. Você respiraria num ritmo acelerado, sem pausa. E isto avisaria seu cérebro que você está em perigo e por isso o seu cérebro jogaria um monte de adrenalina no corpo para você poder correr muito! Ou talvez ficar paralisado de medo, o que também poderia ser funcional no caso da cobra. E muitas vezes isto ocorre com a gente quando estamos muito deprimidos ou angustiados (aceleração ou paralisação). Respire com calma e faça pausa por alguns minutos muitas vezes ao dia. Até que você comece a aprender a fazer isto automaticamente.

**Maria de Melo Azevedo** é formada em Psicologia pela USP (CRP 06/1114),

Com especializações e experiência profissional no Brasil e no Exterior.

<http://www.mariademelo.com.br>

Entrevista: Calendário 2018 - Revista Sorria- Droga Raia

Link: <http://lojabancadobem.com.br/bancadobem/produto/calendario2018-sorria.aspx>

**Editora: Mol**