



Quantas vezes você tentou mudar algo ou alguma coisa em sua vida e fracassou?

Quantas vezes você quis mudar mas acreditou que isso levaria muito tempo e seria doloroso? E se a mudança fosse rápida e fácil, você não pensaria que teria que enfrentar os parentes e amigos dizendo “se era tão fácil, por que não fez isso antes?”

Esses argumentos negativos internos e externos nos impedem no processo de mudança e nos colocam num processo de adiamento da felicidade.

Outra observação que tenho feito em minha vida e que você pode fazer na sua é analisar mais profundamente o que você está ganhando em não mudar.

Você deve ter ficado com um ponto de interrogação enorme na cabeça agora...”Como assim? Eu quero mudar! Não estou ganhando nada em não mudar”

Eu também pensava assim, porém, na maioria das vezes nosso cérebro trabalha em busca do prazer, e frente àquilo que você quer mudar, você pode estar tendo algum “ganho secundário”.

Vou dar um exemplo, sabe aquela tia ou avó ou amigo (tenho certeza que você conhece alguém assim) que está com a saúde plena e de repente, adoece sem causa aparente? E por mais que a pessoa queira ficar boa, ela demora dias para se curar...

Apesar dela realmente querer se recuperar, o prazer de receber atenção e cuidados, adia inconscientemente sua cura. Isto é um ganho secundário.

E o ganho secundário costuma ser um impedimento a uma mudança verdadeira e duradoura.

Para que essa semana se inicie com mudanças em sua vida, vou te deixar um exercício reflexivo para que identifique o que está te impedindo de mudar:

- Pense naquilo que você está querendo mudar há algum tempo e não está obtendo sucesso: o que você ouve, vê ou sente de você mesmo sobre essa situação?

- O que você ouve, vê ou sente das pessoas ao seu redor sobre essa situação? Qual é o grau de importância que você dá aos comentários internos e externos?

- Agora, analise que benefícios ocultos você está recebendo nesta situação. Qual é o seu ganho secundário?

De posse das percepções internas e externas da situação que você quer mudar e da identificação do seu ganho secundário, reposicione seu foco de mudança. Concentre-se na causa e na solução. Naquilo que realmente você quer. Pode ser que você esteja almejando cura para sua alergia insistente, mas no fundo você está precisando mesmo é de maior convivência com seus amigos, ou fazer novas amizades...

Fonte: aleteia.org