

Mente Curiosa

O PAPEL DA RELIGIÃO

Por que não precisamos ser religiosos para trabalhar a espiritualidade

EQUILÍBRIO MENTAL

Enxergar além do material ajuda a ter uma vida mais tranquila



COMO ANDA SUA ESPIRITUALIDADE?

Seja qual for sua crença, conectar-se ao não concreto é importante para seguir caminhos

Muito além do material

A espiritualidade está presente em nossas vidas de diversas formas, não é preciso seguir uma religião para se conectar a ela. Sabe quando alguém diz: “Vou seguir a minha intuição”? Ou quando estamos tristes e olhamos para o céu buscando uma explicação para tudo o que vivemos por aqui? Quando paramos para enxergar algo que vai além do material e da nossa razão, estamos desenvolvendo nossa espiritualida-

de. Ela é importante para reconfortar, buscar um sentido para viver e principalmente para nos tornarmos pessoas melhores no dia a dia. Seja qual for a sua crença, nesta edição você vai ver como a espiritualidade faz parte de quem você é. Orando, meditando, ouvindo seu coração: que tal tirar uns minutos para senti-la?

Marisa Sei, editora

CAPA

PRODUÇÃO GRÁFICA Tácia Mota

FOTO Jackie Niam/Shutterstock Images

Toque para ir na matéria desejada



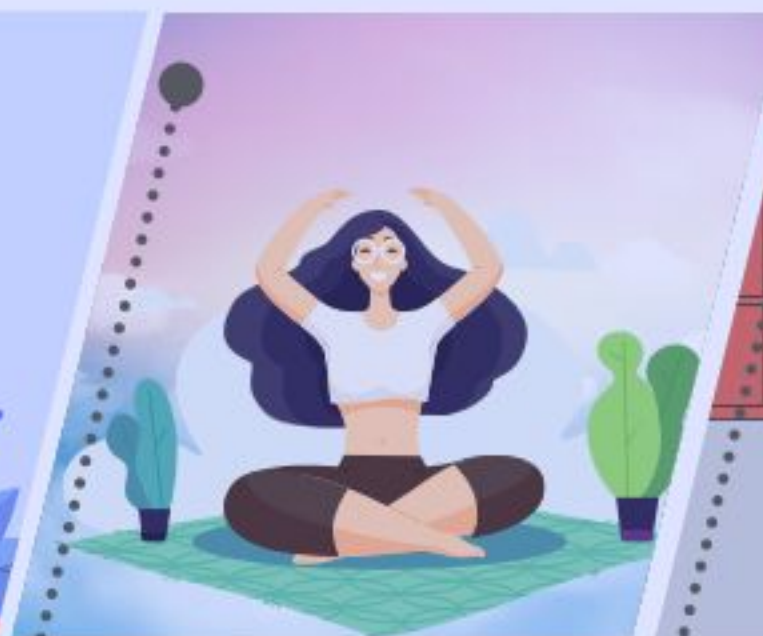
**NINGUÉM É
UMA ILHA**

**A espiritualidade
explica que
somos parte de
um todo**



**EQUILÍBRIO
MENTAL**

**Corpo, mente,
espírito: a tríade**



RELIGUE-SE

**Religião não é
o mesmo que
espiritualidade**



**O MELHOR
RUMO**

**Como tomar
boas decisões**

Ninguém é UMA ILHA

**A inteligência espiritual ensina que é
preciso ser consciente, rever os princípios
que movem nossa vida e entender que
todos fazemos parte do mesmo mundo**



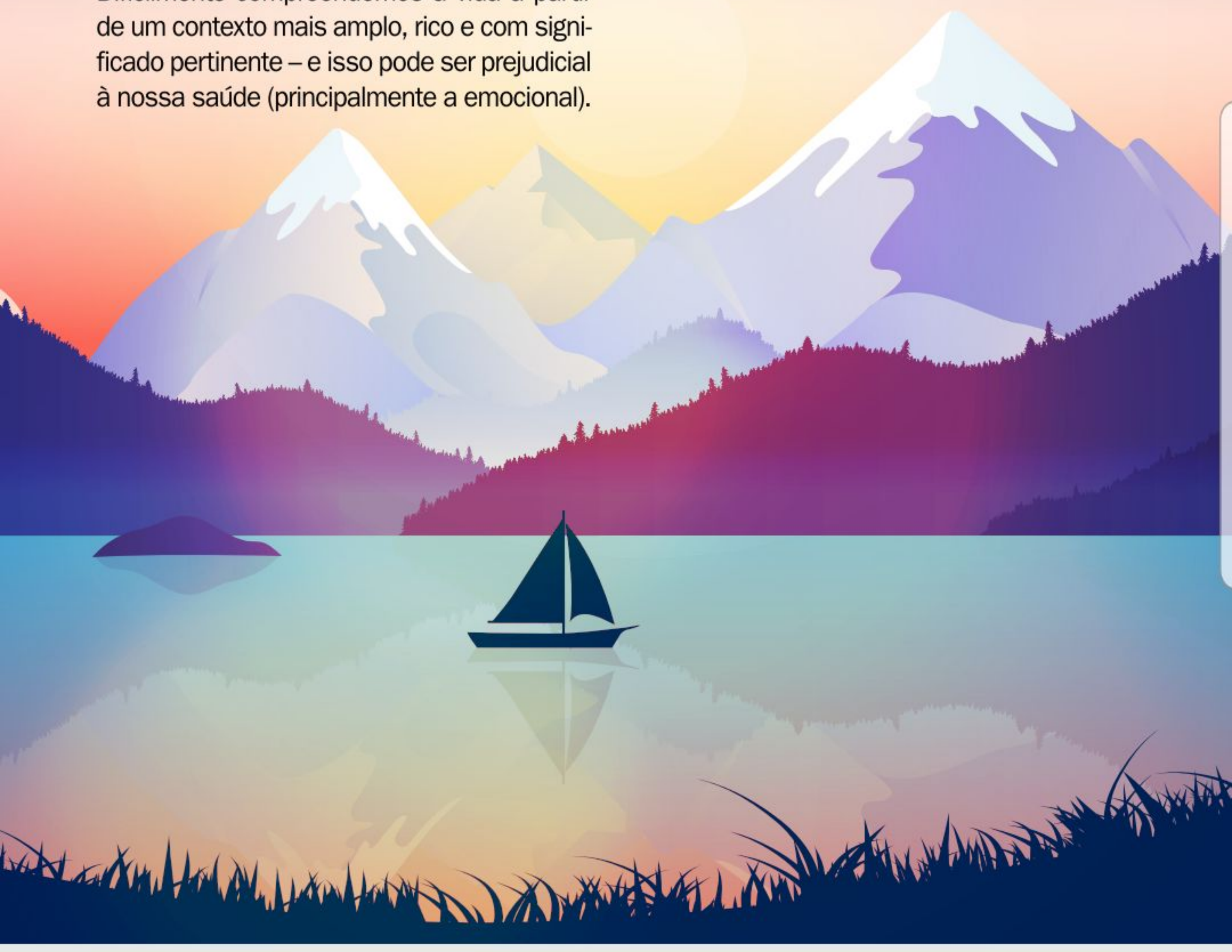
Em 1624, o poeta inglês John Donne escreveu que nenhum homem era uma ilha entregue a si só. Em suas palavras, “cada homem é um pedaço de continente, a parte do todo”. Por isso, cada pequena ação humana afeta a vida de outra pessoa, seja o que você come, o ar que respira ou mesmo como se desloca de um lugar a outro.

Pense, por um instante, como o carro ou ônibus que utiliza para chegar ao trabalho emite gases poluentes que podem afetar a qualidade do ar inalado por quem está a seu redor. Esse é um exemplo simples, mas que costumamos esquecer por conta da rotina agitada. Dificilmente compreendemos a vida a partir de um contexto mais amplo, rico e com significado pertinente – e isso pode ser prejudicial à nossa saúde (principalmente a emocional).

MOMENTO PARTICULAR

De acordo com um estudo realizado no Laboratório de Neurociência Social da Universidade de Chicago, nos Estados Unidos, a solidão pode tornar as pessoas menos empáticas e, por conta disso, mais egoístas.

Na pesquisa, 229 norte-americanos tiveram seu comportamento avaliado durante uma década. Os estudiosos observaram que os participantes solitários possuíam uma percepção diferente dos demais: aqueles que se sentiram mais sozinhos em um ano, no seguinte demonstraram tendência a se colocar em primeiro lugar.



Isso ocorre, segundo os pesquisadores, porque o sentimento de solidão faz com que a pessoa fique mais atenta à própria vida, trata-se de uma espécie de autopreservação. Logo, em um período considerável de tempo, podem surgir sintomas de depressão ou outros distúrbios mentais.

Porém, você deve estar se perguntando: o que a inteligência espiritual tem a ver com isso? Bem, de acordo com pesquisas, ela ajuda pessoas que buscam um propósito, algo que dê sentido aos dias e, assim, ensina a enxergar a vida de forma mais ampla, compreendendo o porquê de cada escolha.

CONCEITO

A ideia de inteligência espiritual foi formulada por Danah Zohar – pós-graduada em ciência da religião, filosofia e psicologia pela Universidade de Harvard – e Ian Marshall, psiquiatra e psicoterapeuta formado pela Universidade de Oxford na Inglaterra. Juntos, escreveram o livro *QS – Inteligência Espiritual*, em que investigaram as relações entre a espiritualidade e intelectualidade.

Eles compreenderam que nossa inteligência vai muito além do racional – popularmente, lembrado por conta do teste de QI – e emocional (referente à percepção de sentimentos, empatia, capacidade de reagir à dor e ao prazer). Para os pesquisadores, o Quociente Espiritual (QS) seria uma forma de abordar e solucionar problemas de sentido e valor, ou seja, questões morais.

O QS “permite que seres humanos sejam criativos, mudem as regras, alterem situações. Permite-os trabalhar com limites, participar do ‘jogo infinito’. O QS nos dá a habilidade de escolher. Presenteia-nos com um

senso moral, uma competência de amenizar normas rígidas com compreensão e compaixão, bem como com a capacidade de saber quando a compaixão e a compreensão chegaram a seus limites. Usamos o QS (Quociente Espiritual) para lutar com questões acerca do bem e do mal, e imaginar possibilidades irrealizadas – sonhar, aspirar, superar situações difíceis”, explicam Danah e Ian em seu livro. Assim, tal inteligência seria desenvolvida para ampliar nossa criatividade, questionando regras e situações.

“A inteligência espiritual proporciona uma vida mais cheia de sentido, pautada em valores e propósitos. Ela nos motiva ao caminho do autoconhecimento e a sermos mais fraternais, cooperativos, reflexivos, estimulando a solidariedade, generosidade, operosidade, desprendimento e bondade”, conceitua Mahesvara Caitanya Das, sacerdote brâhmana.

RELIGIÃO

No entanto, o que essa intelectualidade tem a ver com religiosidade? Bem, quase nada! Para desenvolver sua inteligência espiritual, não é preciso que tenha alguma crença religiosa, mas suas premissas são semelhantes a muitas religiões. “O conceito de inteligência espiritual está fundamentado nas atitudes humanas mais alinhadas com a compaixão e a sabedoria, independentemente de rótulo religioso, mas calcados em valores humanistas universais. Embora não seja um conceito religioso, seus princípios se alinham 100% com os propostos por Sidarta Gautama, o Buda”, explica o monge budista Mauricio Hondaku. Alguns exemplos são o autoconhecimento, respeito à diversidade, humildade, resiliência e positivismo.

Isso porque religiões costumam nos colocar em contato com outras pessoas e exercer nosso senso de altruísmo. Além disso, suas regras nos fazem questionar determinadas ações e hábitos que, anteriormente, pareciam banais ou não nos afetar. O mandamento cristão referente ao resguardo em um dia da semana, por exemplo, é importante para a compreensão do momento de descanso, de relaxar e conservar a qualidade de vida.

Se pararmos para observar, as recomendações de Danah Zohar e Ian Marshall se assemelham muito aos princípios de algumas religiões. Por exemplo, a prática de solidão para adquirir maturidade, silêncio com o intuito de experimentar a realidade interior, contemplação e o hábito da solidariedade com o objetivo de se conectar aos outros, suas dores e sofrimentos.

PONTO DE DEUS

Contudo, para entender amplamente a inteligência espiritual, é preciso compreender o funcionamento do ‘ponto de Deus’, também conhecido como glândula pineal ou epífise. “A importância do estudo do ‘ponto de Deus’ para o conceito de inteligência espiritual se faz primordial, segundo a leitura dos autores, por ser a condição necessária à própria existência. Porém, não é suficiente apenas ‘existir’. As percepções e habilidades especiais conferidas pelo ‘ponto de Deus’ devem ser alinhavadas com as emoções, motivações e potenciais, e postas em diálogo com o centro do Eu e sua maneira especial de conhecer”, explica Mary Jane Shalders Pereira Mendes na dissertação de mestrado *O conceito de “inteligência espiritual”*.

A epífise é uma espécie de relógio interno que define o ciclo biológico humano, pois secreta o hormônio melatonina que tem como principal função sincronizar o organismo com os ritmos diários por meio de informações luminosas obtidas pelo nervo óptico acerca de claro ou escuro (respectivamente, dia e noite). Pesquisas também sugerem que a pineal capta som, aroma e outros aspectos que interferem no sono para encontrar as condições corretas para dormir. No caso da inteligência espiritual, a glândula permite a compreensão do ambiente que, muitas vezes, pode estar tumultuado.

ORGANIZAÇÃO

O monge Mauricio explica que o ser humano sempre viveu em dukkha, palavra sânscrita para definir desalinhamento. Por isso, para buscar o alinhamento, é preciso seguir alguns passos. “Isso significa que devemos exercitar nossa capacidade de tomarmos consciência de nossa condição e da condição da sociedade na qual estamos inseridos e isso passa por modificar a maneira que pensamos. O ser humano normalmente pensa de forma dual, ou seja, se fixa em um único conceito e elimina os demais como sendo antagônicos, rejeitando a possibilidade de equilibrar uma visão ou opinião. Assim, se nos permitirmos ter uma consciência plena e correta do que nos cerca, aprenderemos a não julgar tão rápido nosso semelhante”, elucida.

Depois de compreender quem somos, passamos a ter atenção plena e controlar pensamentos, palavras e atitudes. Observamos a realidade como ela tende a ser, reconhecendo a interligação entre os seres e, mais importante, descobrindo que o que fa-

zemos afeta diretamente as pessoas ao redor e somos os únicos responsáveis pelas nossas atitudes.

“E aí partimos para mais duas etapas: o pensamento correto e a atitude correta. O pensamento serve para não julgarmos nosso semelhante e com isso temos uma visão mais leve de tudo. Passamos a compreender o outro de forma mais singela e também aprendemos a não ter tantas expectativas. Já a atitude correta nos ajuda a desenvolver a compaixão e passamos então a trocar ações positivas com outros seres humanos, com a sociedade e com a natureza”, esclarece o monge.

“Precisamos cuidar do nosso meio ambiente, não só o externo, mas também o interior. Ouvir a si mesmo, ficar longe das nossas

guerras internas. Estar abertos para viver cada dia com plenitude, cuidar do físico, estimular os neurônios, manter a mente ativa e ter um coração bondoso”, afirma a monja Coen em palestra realizada em agosto de 2013.

Na verdade, somente quando somos capazes de entender o que há fora de nós é que conseguimos “olhar para dentro” de forma genuína. “Somos impulsionados, na verdade determinados, por um anseio especificamente humano: o de encontrar sentido e valor no que fazemos e experimentamos. Sentimos a vontade de ver nossa vida em um contexto mais amplo, que lhe confira sentido, seja sobre a família, a comunidade, o clube de futebol, o trabalho, as convicções religiosas ou o universo em si”, pontuam Danah e Marshall em seu livro.



MENTE INCESSANTE

Como compreender o mundo e todas as sensações humanas? Bem, a meditação pode ser um caminho para observar sentimentos e problemas de outras perspectivas. Porém, diferente do que muitos pensam, a meditação não tem por objetivo criar um “vazio”. “A mente nunca é completamente vazia, ela pensa, tem impressões, percepções e conexões neurais. O que acontece é que quando nós iniciamos práticas meditativas, percebemos que existem pensamentos e há espaços entre eles”, explica a monja Coen.

Funciona como colocar um monte de sal dentro de um copo com água. Em um primeiro momento, fica con turbado e pouco se enxerga. Porém, conforme se assenta, a água se torna translúcida, assim como as oscilações e estímulos da mente. “Essa é a mente natural. Os estados alterados de consciência são as ansiedades, as raivas, os ciúmes, as alegrias exageradas. Estado natural da consciência é neutro”, caracteriza. Assim, as técnicas de meditação são utilizadas para acalmar esse turbilhão de emoções.



CONSULTORIAS Coen Roshi, monja zen budista brasileira, missionária oficial da tradição Soto Shu e Primaz Fundadora da Comunidade Zen Budista; Mauricio Hondaku, monge budista pertencente à Ordem Shinshu Otani - Higashi Honganji; Mahesvara Caitanya Das, sacerdote brâhmana que estuda temas relacionados à Filosofia Oriental e Ocidental | **FONTES** Dissertação de mestrado *O conceito de “inteligência espiritual”*, Mary Jane Shalders; Livro *QS – Inteligência Espiritual: Aprenda a desenvolver a inteligência que faz a diferença*, Danah Zohar e Ian Marshall; Pesquisa *Reciprocal Influences Between Loneliness and Self-Centeredness: A Cross-Lagged Panel Analysis in a Population-Based Sample of African American, Hispanic, and Caucasian Adults*, John T. Cacioppo, Hsi Yuan Chen e Stephanie Cacioppo; Poema *No Man is an Island*, John Donne | **FOTOS** Overearth/ Shutterstock Images

Toque aqui para
retornar ao índice



Equilíbrio MENTAL

**Conheça a inteligência espiritual e as
vantagens que ela pode oferecer**



Inteligência espiritual é um conceito criado pelos pesquisadores Danah Zohar e Ian Marshall e apresentado no livro QS – *Inteligência Espiritual*. O QS “permite que seres humanos sejam criativos, mudem as regras e alterem situações. Presenteia-nos com um senso moral, uma competência de amenizar normas rígidas com compreensão e compaixão, bem como com a capacidade de saber quando a compaixão e a compreensão chegaram a seus limites”, explicam Danah e Ian em seu livro. A seguir, conheça os princípios descritos pelos pensadores para desenvolver a inteligência espiritual.

1 AUTOCONSCIÊNCIA ESPIRITUAL

É preciso descobrir quem você é e quais são as características verdadeiras da realidade em que vive. Busque a autenticidade e deixe falar o seu “eu interior”.

2 ESPONTANEIDADE

Encare cada problema como algo novo. Aprenda a desapegar de suposições, interpretações antigas, preconceitos ou dificuldades vividas na infância. Aproveite o momento e se situe no presente.

3 VISÃO E VALORES

Quais são os princípios que regem a sua vida? Com o que se compromete no trabalho, em relações pessoais e sobre o futuro da natureza?

4 HOLISMO

Seus sentimentos e pensamentos influenciam todo o sistema. Assim, assuma sua parcela de responsabilidade sobre o mundo.

5 COMPAIXÃO

Preste atenção nas dores, frustrações e comportamentos alheios. Entenda como se dá determinada sensação e seja compreensivo.

6 CELEBRAÇÃO DA DIVERSIDADE

A diferença é essencial para o surgimento de novas ideias. Conviver com pessoas que nada se assemelham com você faz com que questione suas afirmações e desenvolva interesse pelo novo.



7 INDEPENDÊNCIA

Nade contra a maré! Mesmo que sua opinião seja impopular – mas fiel aos seus princípios –, defenda-a. Só tome cuidado para não ser arrogante.

8 HUMILDADE

Esse conceito se relaciona com o anterior. É preciso duvidar de suas visões de mundo e perguntar-se: “Será que já ouvi tudo de todos?”.

9 PERGUNTAS FUNDAMENTAIS

Por que faço algo de um jeito e não de outro? Qual a finalidade disso? O mundo poderia ser diferente? Em suma, não aceite afirmações sem questionar o que dizem e muito menos faça coisas porque somente disseram a você. Questione o porquê daquilo.

10 REFORMULE OS PARADIGMAS

Se distancie da situação e tenha uma visão mais ampla do todo. Aprenda a observar de outra perspectiva.

11 TIRE VANTAGEM DA ADVERSIDADE

Reconheça e aceite os próprios erros – afinal, cometer equívocos é humano e o sofrimento é algo inevitável. O segredo é saber lidar com decepções e falhas.

12 SENSO DE VOCAÇÃO

Gerencie sua vida com um propósito maior do que apenas ganhar dinheiro, pois você pode fazer a diferença e beneficiar quem está próximo ou o mundo todo.

FONTE Livro QS – *Inteligência Espiritual: Aprenda a desenvolver a inteligência que faz a diferença*, de Danah Zohar e Ian Marshall |

FOTOS BRO.vector/ Shutterstock Images



RELIGUE-SE

Ainda que comumente associadas, religião e espiritualidade devem ser desmembradas e entendidas separadamente, afinal, é possível desenvolvê-las independentemente e sob perspectivas diversas



Basta uma rápida olhada para as religiões mais conhecidas para que encontremos um ponto convergente entre elas: a busca por algo maior.

Há muito tempo, tentamos provar os eventos descritos nos livros sagrados dos credos que conhecemos. Do Cristianismo ao Islamismo; do Budismo ao Hinduísmo.

Mas a religião é a resposta para todas as questões subjetivas e imateriais da humanidade? Se sim, por que muitas dessas dúvidas permanecem sem respostas? Há um Deus único ou deuses múltiplos? Os questionamentos continuam a nos rondar e nos mover à investigação. Num cenário otimista, as respostas não estão tão longe quanto parecem.

BUSCA COMUM

A religião é, de longe, a primeira coisa que pensamos quando falamos de um Deus ou de deuses. Essa associação é causada pelas milenares tradições de que nós devemos cultuar um ser maior e mais poderoso que nós — seja qual for sua forma. Nesses superpoderes, geralmente, estão inclusos o dom do amor, do perdão, da passividade e da resiliência.

Dentro do nosso contexto, religioso ou não, a tentativa de encontrar algo que dê sentido a nossa existência faz com que nos inclinemos

à busca em religiões distantes de nossa realidade. A curiosidade ou ânsia pelas indagações irrespondíveis que nos cercam pode nos levar a equívocos.

Em seus estudos sobre crenças, que resultaram no livro *As Grandes Religiões do Mundo*, o escritor Marcus Bach pondera sobre a busca facilitada de soluções. “Intrigados pelas torturantes narrativas das religiões exóticas, atraídos pela esperança de uma descoberta fácil, miraculosa, ou seduzidos pela promessa de alguma realização mística, vários de nós sentem que precisam procurar, mais adiante, as pérolas que lhes trarão o grande prêmio”, explica.

A necessidade de sair do lugar comum em que nos encontramos para confrontar nossas explicações com os eventos cotidianos é benéfica à medida que reafirmamos o nosso credo. Isto é, o benefício da dúvida e a li-



berdade de culto — sobretudo no ocidente — nos permite transitar entre as diferentes formas de entender a relação entre o espírito e o corpo e, com isso, conseguir confrontar nossos princípios e dogmas.

ESPIRITUALIDADE E RELIGIÃO

As principais orientações religiosas do mundo têm seus fundamentos registrados em livros sagrados ou transmitidos por gerações como forma de perenidade de crença. A Torá dos judeus, a Bíblia dos cristãos, o Corão dos muçulmanos e os Livros Sagrados hindus têm em comum os direcionamentos a uma vida com propósitos. O que fazer, o que dizer, como agir, o que comer, como rezar... As bússolas religiosas apontam os caminhos a serem seguidos e, conseqüentemente, aqueles a serem evitados.

O olhar para fora, para além de si, é uma tentativa de explicar o caos e espreitar a ordem que a divindade sagrada, razão de toda a existência, pode proporcionar. Mas qual o limítrofe entre a individualidade e a unicidade comunitária difundida pelas orientações religiosas? A resposta está na espiritualidade.

Deepak Chopra, especialista em religião, ressalta no livro *Ciência x Espiritualidade*, que é necessária a diferenciação. “Religião não é o mesmo que espiritualidade. Nem Deus é a mesma coisa que espiritualidade”, pontua. Isso porque, segundo ele, os mestres que passaram pela Terra, como Jesus e Lao-Tsé, difundiram uma visão profunda sobre a vida. Assim, há um “domínio transcendente” que ultrapassa os sentidos que observam o mundo visível.

Na contramão do olhar para fora, a fim de encontrar o sentido às inquietações interiores, os sábios que inspiraram as religiões que

conhecemos hoje faziam o caminho inverso. Antes do convívio social como forma de interação e uniformidade, a fonte do despertar era a própria consciência, afirma Chopra. “Foi essa extraordinária promessa que a religião deixou de realizar”, complementa.



SÍMBOLOS SAGRADOS

As religiões por todo mundo preservam signos sagrados que remetem a rituais, cultos, deuses e procedimentos sacros das suas doutrinas. Os fiéis cultivam profunda admiração e se esforçam para que eles não sejam maculados ou percam seus significados.

Flor de lótus

Assim como a flor de lótus tem suas raízes no pântano, ela representa o florescer interno da percepção. Como ela não é puxada para baixo, serve para representar o puro ser do Buda que se eleva do emaranhado do mundo para a claridade da Iluminação. Ela pode ser encontrada em ilustrações ou representações artísticas. Por ser amplamente difundida, é aceita e tem validade para todas as orientações do Budismo.

Menorá

Confeccionada durante os 40 anos de migração dos israelitas pelo deserto, a Menorá é um dos símbolos sagrados judaicos mais conhecidos. Feita de ouro puro, seus sete braços representam as sete direções do mundo. Com a destruição do templo, ela desapareceu e, segundo a profecia, somente poderá ser reconstituída com a volta do Messias. Foi adotada como emblema oficial do brasão de armas do Estado de Israel.

Caligrafia

Se durante muito tempo as iluminuras

embelezavam os escritos medievais, no Islã, as caligrafias servem para adornar espaços de oração, construções de variados tipos e até edições do Corão. A “arte da bela escrita”, como é conhecida, é comumente empregada como sinal de bênção e proteção. Assim, os calígrafos se dedicam a aperfeiçoar suas letras, sobretudo a desenho da palavra “Alá”.

AUM

A sílaba mais importante e sagrada do Hinduísmo é a aum XE “aum” ou om. Esse escrito em sânscrito representa o Hinduísmo em geral e é o emblema de Brahma. Além disso, é representação do poder do som. Na época védica, acreditava-se que o som era uma maneira de experimentar o poder divino do universo. Aum é o caminho que abrange desde a ignorância até a consciência.

Cruz

O mais importante símbolo do Cristianismo é a representação da vida e da morte. Foi numa cruz que Jesus foi morto como sacrifício pelos pecados da Humanidade. A vergonhosa morte de Cristo é a lembrança da obra e da salvação prometida por Deus a todo o povo. O símbolo da cruz é feito como emblema de bênção e consagração. Ainda, para os católicos, sinal de respeito ao adentrar igrejas e catedrais.

PERCEPÇÕES E REAFIRMAÇÕES

Muitas pessoas tendem a se encontrar na religião de forma a interpretar o mundo e suas vivências por uma ótica única e esclarecedora. A busca pelas respostas das perguntas que nos rondam pode culminar com alguma orientação religiosa que compartilhe da nossa maneira de lidar com nossos anseios, medos e projeções.

O olhar para outras religiões deve ser cuidadoso. É preciso entender os contextos em que elas estão inseridas, suas origens e seus dogmas. “Para muitas pessoas, em outras épocas e em outras terras, Deus foi simbolizado de muitas formas”, pondera Bach. Isto é: por mais inclinados que sejamos a ter nosso deus como o único válido, não podemos esquecer que esse mesmo deus pode ser cultuado e interpretado de outra maneira. “Quando visitamos outros lugares e ganhamos experiência acerca de outras religiões, descobrimos que cada uma tem algo que a diferencia e algo que se deve orgulhar. Mas o maior tesouro está dentro de nossa própria religião”, completa Marcus.

Ainda que não tenhamos uma crença, mas estejamos preocupados com nossa espiritualidade, é importante rememorar o porquê dessa necessidade de conexão. A forma que nosso corpo reage aos estímulos espirituais que recebemos e os benefícios trazidos para uma comunhão íntima e interna são perceptíveis. Nas tomadas de decisão, na maneira como reagimos às adversidades e, principalmente, no trato com o próximo.

Conhecer a si mesmo é se reafirmar diante do nosso propósito como ser humano e social. É entender o nosso lugar na Terra e, para além dessa percepção, nossa missão enquanto agentes transformadores sociais. E é preciso se transformar paulatinamente de dentro para fora.

Por isso, pense como uma turbulência no avião. Antes de ajudar o próximo, é necessário que você mesmo coloque sua máscara. Ela lhe dará o oxigênio necessário para conseguir ajudar outra pessoa sem que você mesmo perca o ar. Uma ajuda mútua é bem-vinda. Por isso, tenha mente que sua espiritualidade não precisa estar ligada a uma religião. Cuidar dela é uma importante tarefa para que você consiga se relacionar melhor com seus pares. Quanto mais diversificadas as fontes, maior a variedade de riquezas que podemos encontrar.

FONTES Livros *As Grandes Religiões do Mundo*, de Marcus Bach; *Histórias de Religião e Fé*, com tradução de Constantino Kouzmin-Korovaeff; *Ciência x Espiritualidade*, de Deepak Chopra e Leonard Mlodinow | **FOTOS** hanibacom/ Shutterstock Images e vector_s/ Shutterstock Images



Toque aqui para
retornar ao índice



O melhor rumo A SER TOMADO

Equilibrar a forma como decidimos as coisas da vida pode ser, no fim das contas, a decisão mais importante



A

mente é uma caixa de surpresas. Em inúmeras situações, sejam elas difíceis ou fáceis, a nossa cabeça dá um jeito de analisar cada ponto para que o próximo passo de como agir seja feito da melhor forma possível.

É claro que existem momentos em que o emocional quer falar mais alto. Mas, até aí, nossa mente não deixa minimamente de trabalhar.

PRECISO ESCOLHER. E AGORA?

Imagine que você está no mercado e se depara com dois tipos do mesmo produto. Neste segundo, a sua mente tem que lidar com a tarefa de escolher entre um e outro. Por mais bobo que possa parecer, essa situação é bem comum e pode deixar várias pessoas de cabelo em pé. Isso porque tomar decisões não é algo fácil e, para uma parcela da população, é um bicho de sete cabeças.

No contexto do mercado, a mente irá fazer um levantamento do custo-benefício, da qualidade das mercadorias, da afetividade pela marca, das suas experiências anteriores com ambas. Todos esses elementos serão imprescindíveis na hora de decidir qual levar.

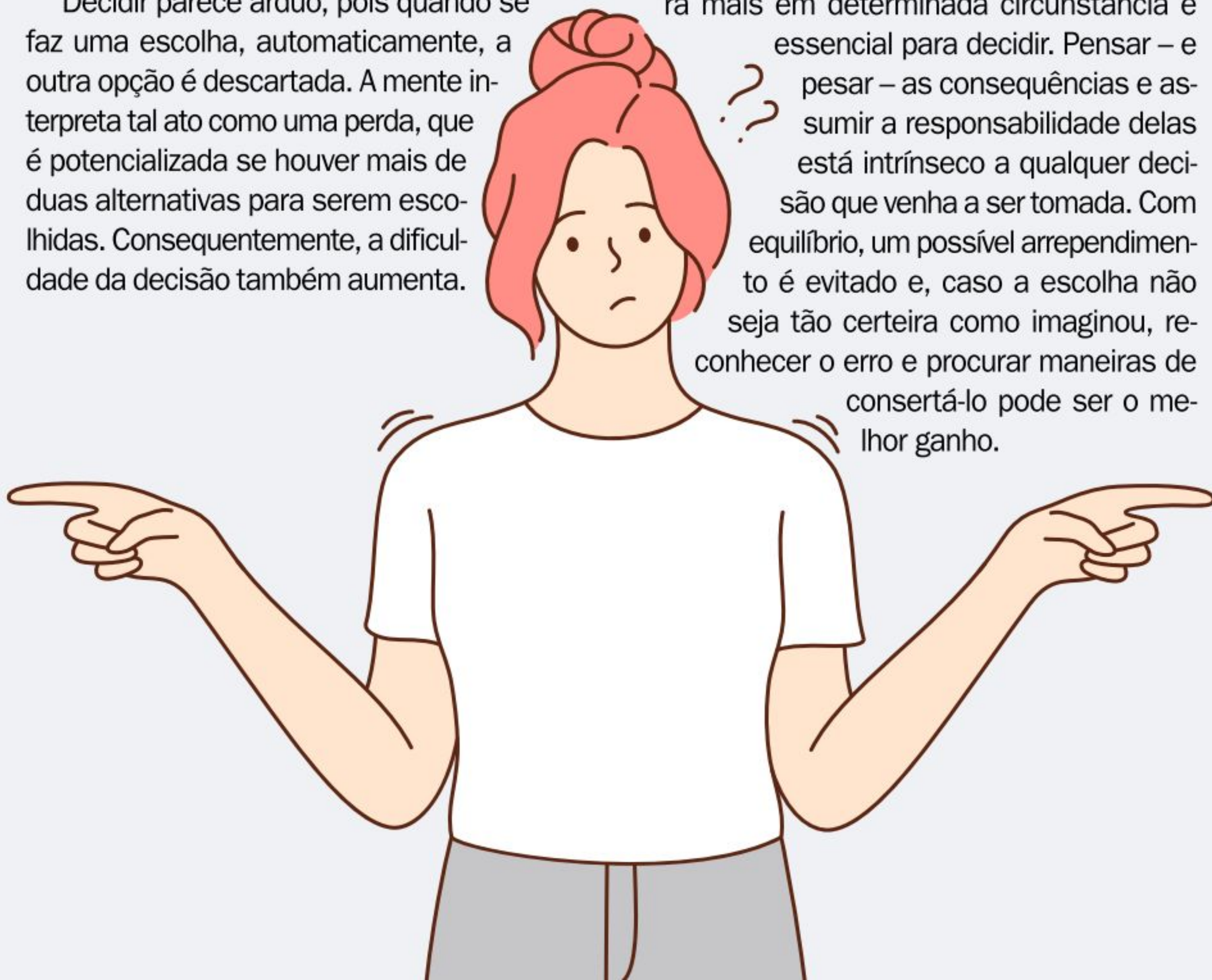
Decidir parece árduo, pois quando se faz uma escolha, automaticamente, a outra opção é descartada. A mente interpreta tal ato como uma perda, que é potencializada se houver mais de duas alternativas para serem escolhidas. Consequentemente, a dificuldade da decisão também aumenta.

A MELHOR DECISÃO

Apesar de parecer a melhor opção, decidir algo somente pela razão pode não funcionar em certas ocasiões. Isso ocorre porque a vida não é só um compilado de momentos decisivos. Escolher qual cor de lençol usar, por exemplo, não parece ser algo que irá fazer diferença a longo prazo e, por isso, não precisa ser perfeitamente calculado.

Decisões banais e cotidianas podem ser feitas por meio da experiência ou do impulso. Quando colocamos a razão em primeiro lugar, coisas pequenas, como a descrita anteriormente, se tornam um martírio. Às vezes, o melhor é deixar fluir.

Saber medir qual engrenagem influenciará mais em determinada circunstância é essencial para decidir. Pensar – e pesar – as consequências e assumir a responsabilidade delas está intrínseco a qualquer decisão que venha a ser tomada. Com equilíbrio, um possível arrependimento é evitado e, caso a escolha não seja tão certa como imaginou, reconhecer o erro e procurar maneiras de consertá-lo pode ser o melhor ganho.



AS FORMAS DE PERFORMANCE DA MASSA CEREBRAL

A nossa mente interpreta as situações de jeitos diferentes, ligados a três partes em determinadas áreas cerebrais.

EXPERIÊNCIA: aqui, a tomada de decisões será por meio do que cada um já passou. Ou seja: o cérebro irá acessar nossa memória para ver como reagimos numa situação parecida e se ela foi satisfatória ou não. Se positiva, você será redirecionado a tomar a mesma decisão que anteriormente. Em momentos favoráveis, liberamos dopamina, substância responsável pela felicidade e prazer, e isso fica registrado na mente.

INSTINTO: por sua vez, o instinto vai agir como um sistema de alerta. Disparado pela amígdala e ínsula, ele serve para conservar nossa sobrevivência e está presente em ocasiões mais corriqueiras. Além disso, o impulso vai surgir no imediato da decisão; nem antes, nem depois.

RAZÃO: a tomada de decisões pela razão se pauta unicamente em comparações. O nosso córtex pré-frontal irá avaliar todas as nuances de cada opção e decidir, pela lógica, qual o melhor caminho a ser tomado a favor do futuro.

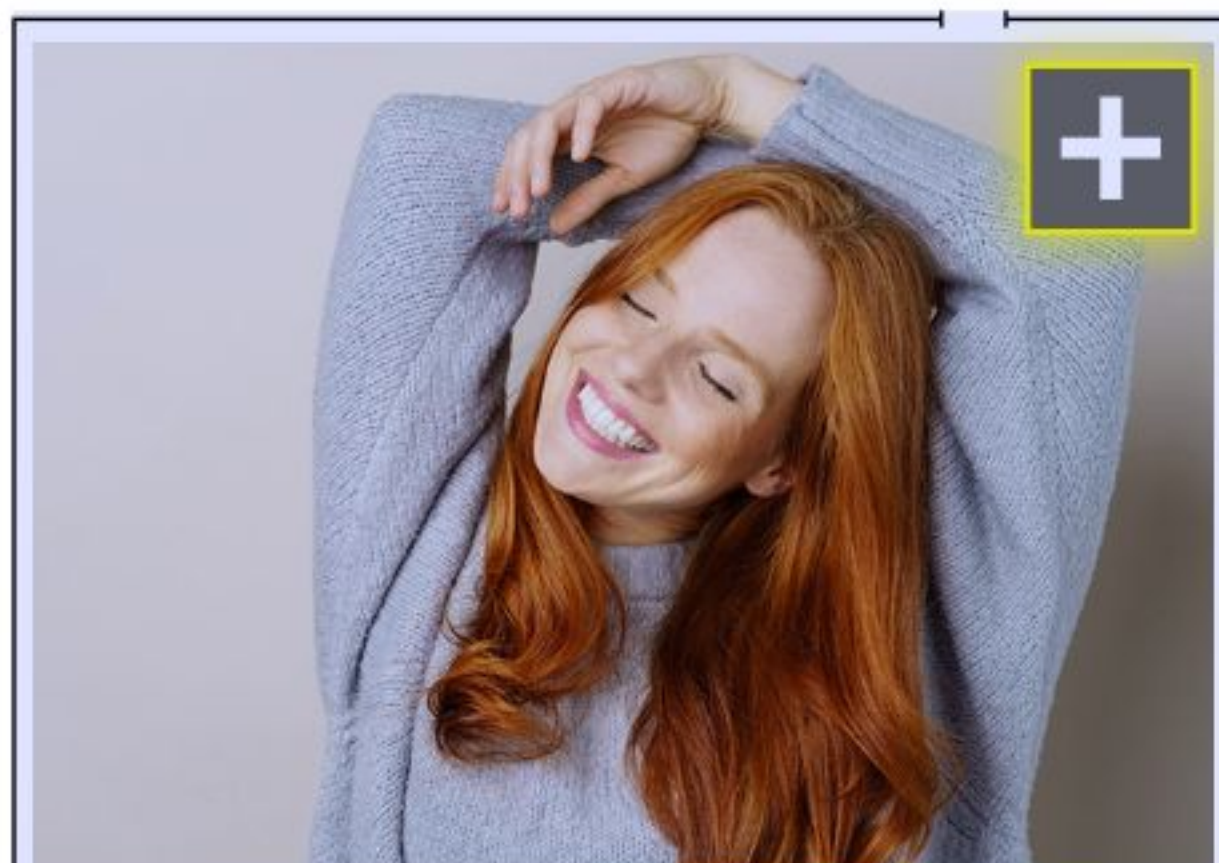
FOTOS Vectorium/ Shutterstock Images



QUER MAIS CONTEÚDO? Acesse o Portal Alto Astral!

Confira informações atualizadas sobre saúde e bem-estar, horóscopo, receitas, dicas de moda e beleza e muito mais!

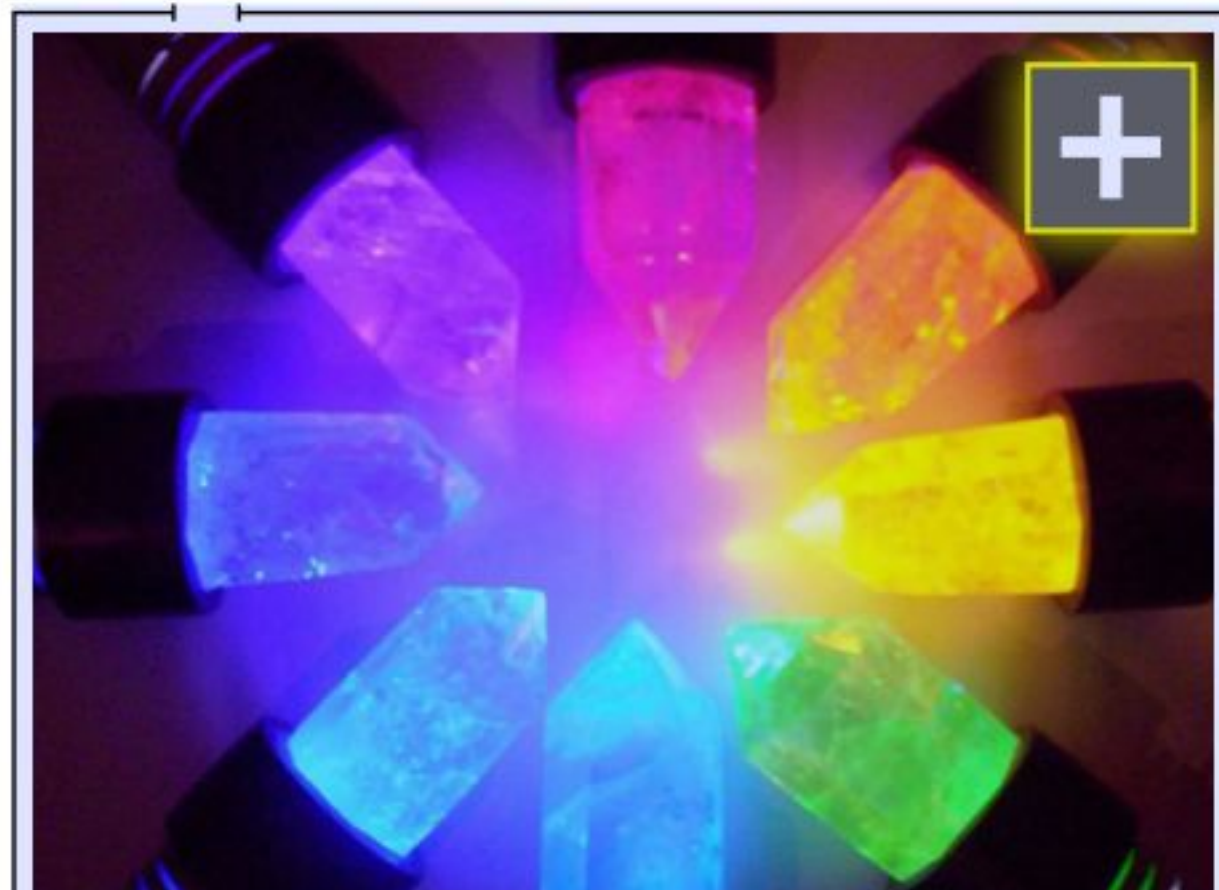
Toque na
matéria para
ver conteúdo
completo
no site



**10 DICAS PARA VIVER O DIA
A DIA COM MAIS CALMA**



**5 PASSOS PARA
COMEÇAR A MEDITAR**



**CROMOTERAPIA: OS
BENEFÍCIOS DE CADA COR**



**MITOS E VERDADES
MAIS COMUNS SOBRE DIETAS**

alto
astral

www.altoastral.com.br

