

OTIMISMO

Ser otimista é uma característica individual que pode ser aprendida e passa por se ter a capacidade de ter expectativas positivas acerca do futuro e acreditar que o melhor ainda está para vir. Mesmo nos momentos mais difíceis, o otimismo pode tornar-se numa forma de ser, onde podemos acreditar que somos capazes de nos superarmos e concretizarmos determinados objetivos. Podemo-nos perguntar se será assim tão simples? Diria que se procurarmos e esperarmos o melhor de nós e dos outros, estamos a abrir diferentes possibilidades para atingir sonhos e objetivos.

Então, o que nos limita? A forma como vemos o mundo leva-nos muitas vezes a verbalizar ideias e pensamentos enviesados, que temos como certos e verdadeiros, e por vezes isso nos limita-nos. Quantas vezes já ouvimos alguém dizer “não sei”, “não posso”, “não consigo”, “nunca irei conseguir”. São expressões que revelam a forma como cada um olha para as situações e que muitas vezes se convertem em auto-profecias, acabando por nos limitar. Os pensamentos negativos impõem-nos limitações ao contrário dos pensamentos positivos, que nos despertam e permitem que o melhor de nós venha ao de cima. Se os pensamentos a nosso próprio respeito estão distorcidos, e achamos ser difícil mudar, experimentamos então passar tempo com quem acredita em nós. Não é assim também na educação, pais a acreditarem nos seus filhos?

Muitas vezes não temos pensamentos negativos só em relação a nós próprios. Também o fazemos constantemente em relação aos outros. E a forma como muitas vezes pensamos sobre os outros também pode estar distorcida. Por que somos tão rápidos a julgar, rotular, ou formar opiniões?

Devemos abrir os nossos corações e as nossas mentes para novas perspectivas, novos pontos de vista. Assim, estamos também a dar a oportunidade de mudar a todo o instante a nossa forma de pensar.

Se repararmos, a maior parte dos nossos problemas é proveniente das nossas mentes confusas e, na maioria das vezes, sofremos demais.

As percepções são como paradigmas, onde muitos estão longe de ser verdade. O modo como nós olhamos para a realidade, condiciona a forma como nos sentimos e vivemos o dia-a-dia.

Porém, há um caminho que podemos seguir para nos sentirmos bem. Agir em função dos nossos princípios e valores. Eles são como guias, são bússolas orientadoras. Quando os princípios e valores se elevam, caminhamos com um propósito maior, uma finalidade e tudo à nossa volta ganha mais sentido. A distância entre o sonho e a realidade é menor.

Ser otimista é procurar soluções e diferentes possibilidades, mas nem sempre é fácil, porque dá trabalho. Mas treina-se. Comece já!

Sandra Maurício

Artigo: Entrelinhas

