



PENSAMENTO POSITIVO

por Graeme Kapon Urlich
do texto original "[Positive Thinking](#)"

Tradução de Luiz Carlos Jacobucci (Brasil)

Esta é uma ferramenta de mudança que foi mal-compreendida e muito desacreditada ao longo dos anos. A questão é: o que verdadeiramente é o pensamento positivo e como fazer com que ele trabalhe a seu favor? Parte do problema que as pessoas têm é que ele parece muito simples para ser verdadeiro. Bem, é simples mas, na verdade, não é fácil.

Pensar positivo "não" é estar numa situação ruim e tentar convencer a si próprio de que tudo está bem. Pensar positivo "não" é sentir-se abalado por algum problema interno e tentar demonstrar uma atitude positiva aos outros. Pensar positivo "não" é estar numa situação bastante difícil e achar que não há nada que possa ser feito sobre ela.

No modo de pensar Huna, pensar verdadeiramente positivo é ter uma atitude positiva diante de qualquer situação, evento ou relacionamento que você experimentar. Pensar verdadeiramente positivo é saber que, independentemente da circunstância que você está enfrentando, ruim ou boa, há sempre uma maneira de melhorá-la e de torná-la útil. Não obstante quão desesperadora uma situação pareça ser, o pensamento positivo sempre oferecerá algo para corrigí-la ou melhorá-la.

A maioria de nós consegue ser positiva diante de algumas situações mas não diante de outras. À medida que você toma uma atitude positiva em relação a qualquer situação, sua vida será positiva. Se o seu pensamento for 50% positivo, conseqüentemente sua vida será 50% positiva. Se o seu pensamento for 100% positivo, sua vida será 100% positiva.

Então, como dizer se estamos sendo positivos? Se o pensamento é decorrente de uma situação de medo, ciúmes, cobiça, falta de esperança, desejo de controle, sensação de carência ou qualquer outra coisa dessas, então ele não é positivo. A raiva quando é decorrente do medo, também não é positiva. Quando a raiva se manifesta e inspira uma ação positiva, então ela é positiva. Estamos sendo positivos quando pensamos em uma situação de uma maneira construtiva.

A seguir, nos perguntamos: como mudamos nossa forma de pensar ao descobirmos que não estamos sendo positivos? Como transformamos o pensamento mudado em uma ação que venha a criar uma mudança no mundo real? O pensamento na sociedade moderna se tornou muito negativo e crítico, focado em derrubar a outra pessoa para que possamos seguir em frente. Esta forma de pensar se tornou um comportamento muito enraizado, um hábito que requer tempo e esforço para ser mudado.

Quando procuramos por uma forma de sermos eficazes, mesmo que muito pouco, em qualquer situação, estaremos sendo positivos. Quando mudamos nosso modo de pensar para nos ver fazendo coisas bem-sucedidas, não importando o que, mesmo quando a situação não parece estar relacionada com a situação que queremos corrigir ou melhorar, estaremos sendo positivos. Quando identificamos pensamentos limitantes e destrutivos, nós os transformamos em pensamentos expansivos e construtivos. Isto é ser positivo.

Estas mudanças que fazemos são eficazes quando fluem através de nossas imagens mentais, nossas emoções e nosso comportamento. Também são eficazes quando influenciam um assunto específico que está sendo trabalhado. Precisamos ser persistentes ao fazermos isto até que a nova forma de pensar substitua a velha forma e se torne um hábito, até que não precisemos mais colocar muita atenção consciente para mantê-la. O pensamento, por si só, não muda nada. Se não decidirmos agir de acordo com os novos pensamentos e não perseverarmos nessa decisão, nada estará mudado.

Uma forma de praticar isto no dia-a-dia é reconhecer que você é bem-sucedido em tudo o que faz, qualquer coisa, por menor que seja. Eu acordei muito bem nesta manhã. Eu caminhei muito bem do meu quarto até o banheiro, tomei um bom banho e me vesti muito bem. Levei meu filho de carro com sucesso até a escola e cheguei lá no horário. Cheguei bem em casa sem sair da estrada. Depois, fiz um bom café da manhã e tomei meu café sem me queimar ou derramar e, mesmo se tivesse derramado, eu teria limpado tudo muito bem.

Uma grande quantidade de pessoas passa a vida fazendo um imenso número de coisas bem-sucedidas e mesmo assim elas se vêem como uma falha total. Uma das muitas opções que temos é trabalharmos firmemente nesse processo que nos ajudará a enxergar o quão bem-sucedidos realmente somos todos os dias. No início, as pessoas podem se desestimular por descobrirem o quão negativas elas realmente são; no entanto, isto é bom, não se desestime. À medida que começarmos a mudar nosso foco e a desenvolver o hábito de sentir e agir como bem-sucedidos, esse hábito se expandirá por todas as áreas das nossas vidas que se tornarão cada vez mais alegres, prósperas e positivas.

Toda vez que começamos um programa de mudança como este, os velhos hábitos sempre tendem a resistir. Nos descobriremos pensando e agindo da maneira antiga. Simplesmente mude sua maneira de pensar, sua emoção e sua atitude logo que perceber isso. Não fique chateado consigo mesmo. Ficar chateado irá fortalecer o antigo padrão (isto também requer prática). Gradualmente, faça as mudanças e reforce os hábitos positivos. Treine os novos padrões e atitudes na sua imaginação até que eles comecem a formar hábitos e você passe a agir dessa maneira na realidade.

Como eu disse, este processo é simples mas, definitivamente, não é fácil. Requer tempo e concentração, determinação e esforço. Todos podemos chegar a um estado onde nossos pensamentos sejam 100% positivos e nossas vidas sejam 100% positivas. É uma jornada e um esforço que vale muito a pena. Quando começamos, a realidade começa a mudar, gradual e magicamente. Livros, pessoas e situações surgem para nos auxiliar na jornada. Apenas temos de começar e continuar seguindo em frente.



© Direitos Reservados da Aloha International
Organização criada pelo Dr. Serge Kahili King ([contato](#))

Visite o site [Hawaiian Huna Village](#) para conhecer mais sobre a filosofia Huna
Procure por outros artigos traduzidos para o português em [Global Hut - portuguese](#)
Tradução para o idioma português (Brasil) feita por Luiz Carlos Jacobucci (lcjacobucci@gmail.com)

No Brasil, foram publicados os seguintes livros do Dr. Serge Kahili King:

Xamã Urbano – esgotado

Imaginação Ativa – Editora Pensamento-Cultrix

Magia e Cura Kahuna – Editora Madras