

Maratona da
Gratidão

Presente Aula 2

**Exercício da
Revisão Interna**

com Marcia Luz

Você costuma fazer uma autoanálise periódica, uma revisão interna, como um raio x do que está acontecendo num período de sua vida? Pois eu quero te apresentar um dos exercícios que proponho no meu curso “A Gratidão Transforma”, que possui este objetivo.

O motivo de compartilhá-lo com você é simples: percebi, através dos relatos de muitos de meus quase 3 mil alunos do curso, que este exercício tem trazido muitos resultados positivos. Eles relatam mudanças na vida financeira, restabelecimento da saúde, superação de mágoas e perdão, a auto estima reforçada e melhora nos relacionamentos em todos os níveis.



Quero muito que milhares de pessoas experimentem o poder da gratidão em suas vidas, pois sei que esta é uma forma de tornarmos o mundo em que vivemos mais harmonioso. Tenho convicção de que nada é por acaso, e se você está lendo este artigo, neste minuto, e porque precisa deste material que estou disponibilizando.

Você está pronto?



O exercício de Revisão Interna

Como expliquei, você fará uma reflexão sobre o momento que vive agora em sua vida. Para fazer a Revisão Interna, você irá precisar de:

- duas folhas de papel em branco
- uma caneta

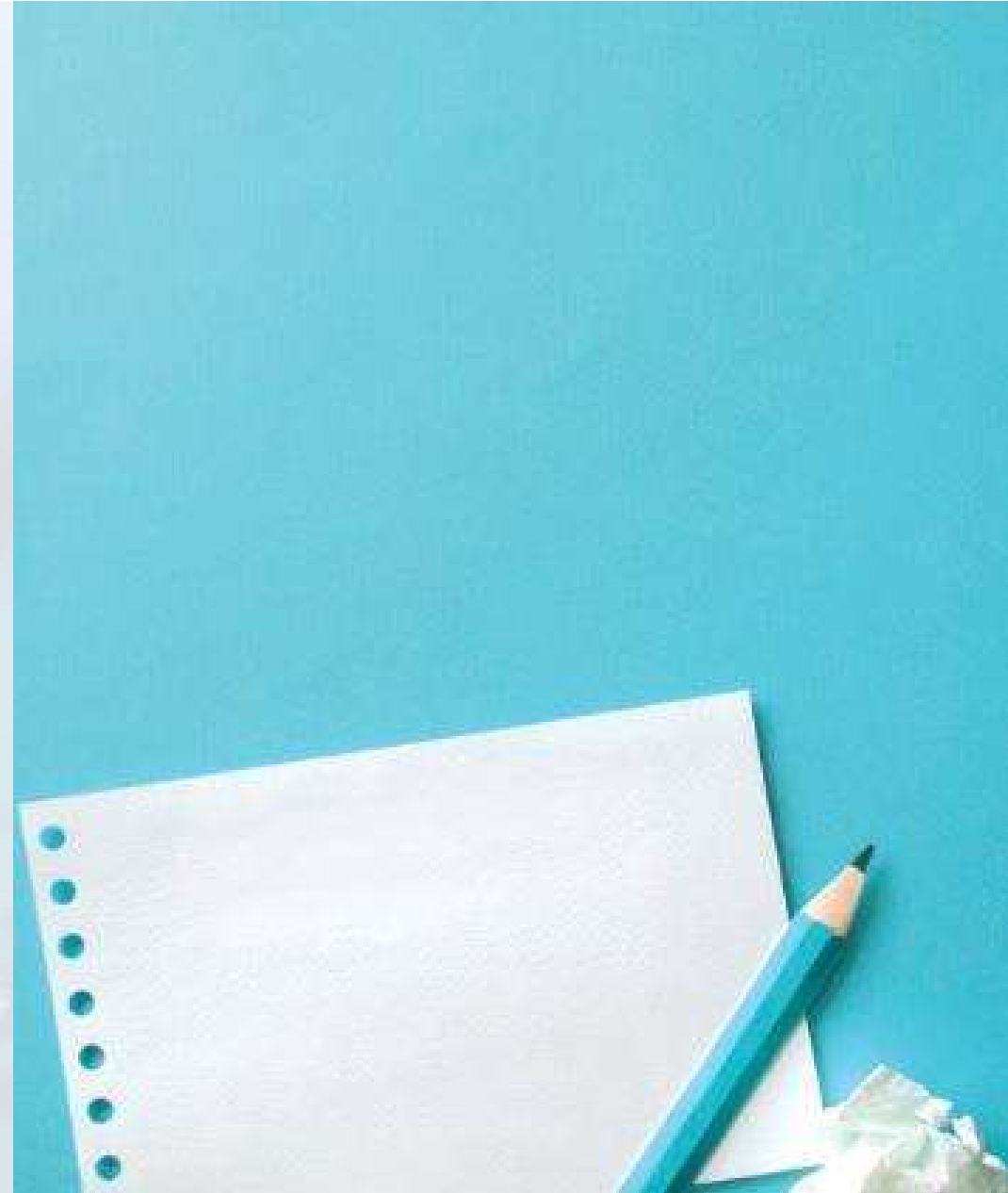
Pegue o material e sente-se num lugar em que possa ficar sozinho, sem distrações. Desligue o celular agora. Nada de TV, whatsapp, conversas com alguém. Este é um momento particular seu.

Se feito da forma correta, ele pode te ajudar muito. Dê-se este momento e invista em seu futuro.

Passo 1

Agora pegue a primeira folha de papel e a caneta. Para começar esta revisão interna, anote tudo que te traz tristeza, infelicidade. Descreva o que não está bom em sua vida, o que te deixa magoado.

Escreva aquela ação que se repete, mas que está sempre dando errado na sua vida. Você vai falar de derrotas? Vai. De decepções? Também. Pode falar dos bens materiais que sempre quis ter mas nunca consegue alcançar? Claro. De problemas de saúde, ou de relacionamento familiar ou no trabalho que sempre te desanimam? Com certeza! Passe para o papel tudo o que te aflige, sem esconder nada. Ninguém irá ler, é a sua autoanálise, não terá um júri, nem plateia. E prepare-se, pois virá muita emoção à tona. Sabe aquele aperto no peito, aquele nó na garganta que vez por outra acomete você? Pois é isto que estará soltando, enquanto estiver escrevendo no papel. Não economize. Escreva até ter certeza que colocou todas as coisas que estão te incomodando.



Prepare-se, pois virá muita emoção à tona. Sabe aquele aperto no peito, aquele nó na garganta que vez por outra acomete você? Pois é isto que estará soltando, enquanto estiver escrevendo no papel.

Não economize. Escreva até ter certeza que colocou todas as coisas que estão te incomodando.

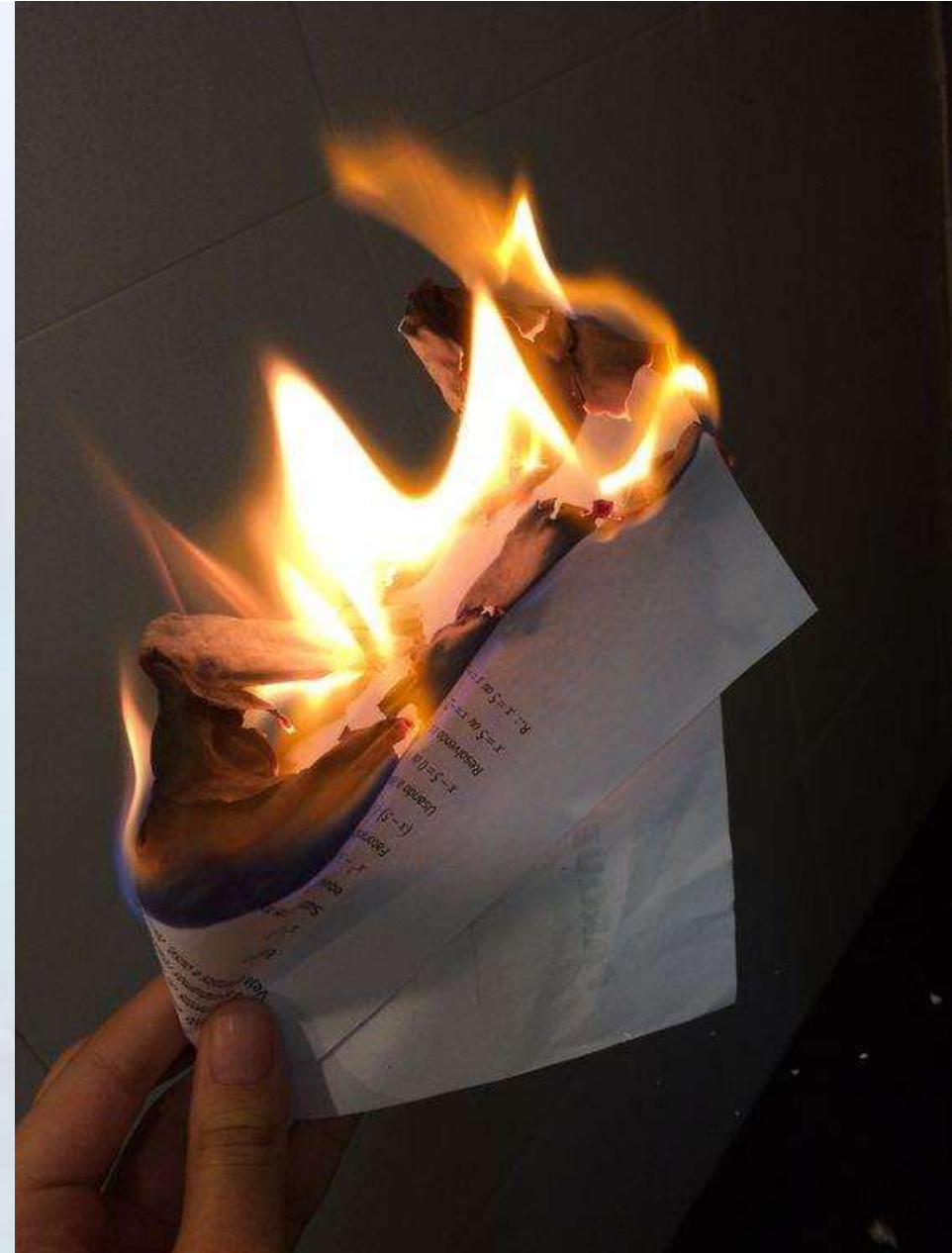


Passo 2

Depois que você tiver anotado tudo, vem a próxima etapa da revisão interna. Para esta, você vai precisar de fósforo ou isqueiro, um baldinho de metal ou outro recipiente aonde você possa queimar a folha de papel.

Leia mais uma vez tudo o que escreveu. Sinta a emoção que vem com a leitura. Você quer isto na sua vida? Se não quer, queime a folha. Por questão de segurança, dentro do recipiente de metal, porque não vamos querer o bombeiro na porta de sua casa, não é mesmo?

Sobrarão somente as cinzas deste papel. Jogue-as no vaso sanitário e dê descarga, se despedindo sinceramente de tudo o que você escreveu e não quer mais para você. Neste momento terá se livrado de várias amarras, e sentirá um certo alívio ao fazer isso.

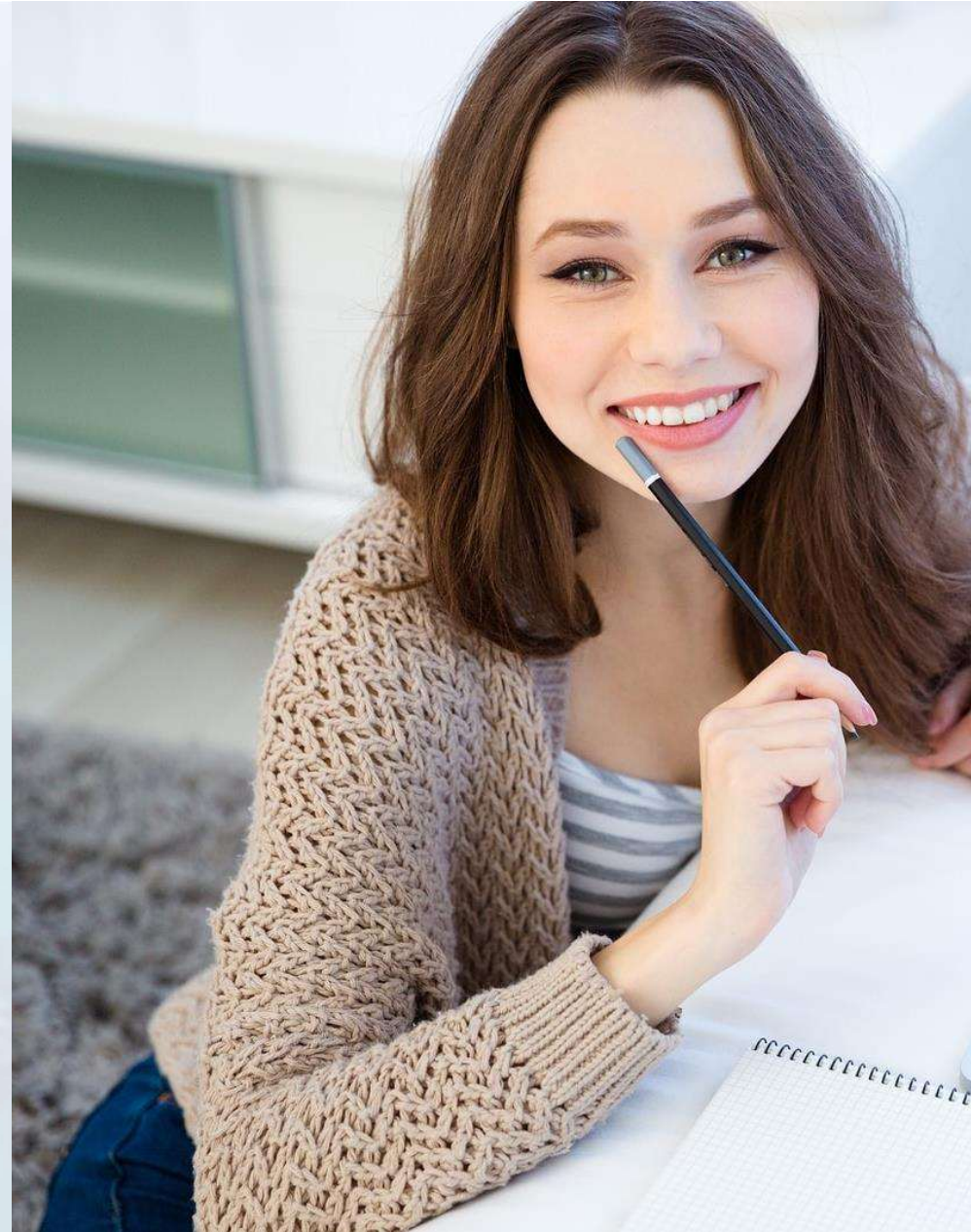


Passo 3

Agora pegue a folha em branco restante. Nela anote tudo que você quer na sua vida. Descreva com detalhes o que você quer de seus relacionamentos, de seu trabalho, estudos, moradia. Viagem que quer, o quanto quer ganhar. Tudo.

Mas atenção: escreva o que você **quer**, e não o que **não quer**. Existe uma explicação para isto: o nosso cérebro não registra a palavra “não”, e portanto se escrever na negativa, terá mais do que está querendo se livrar.

Ex: a frase “eu não quero ser pobre”. Tire o não da frase e torna-se: “Eu quero ser pobre.” Pronto! Teu cérebro vai fazer de tudo para satisfazer seu desejo expressado de forma errada!



Então, escreva de forma positiva! Ao invés de “ não quero a casa velha e mal cuidada, diga “eu quero uma casa nova e bem cuidada.” Ao invés de dizer: “não quero mais andar de carro velho”, diga: “eu quero andar com meu carro novo.” Ou ao invés de dizer “não quero ter dívidas”, diga “quero estar com minhas contas em dia.”

Capriche na sua lista de coisas boas que você quer ver em sua vida. Não economize palavras. Sinta como você quer cada uma dessas realizações e sentimentos no seu dia a dia.

Pronto? Agora vamos ao passo seguinte.



Passo 4

Agora releia tudo o que escreveu, e diga três vezes: “sou grato, sou grato, sou grato!” Quando falar isto, visualize o que você escreveu acontecendo, entrando em sua vida. Imagine como sua vida irá mudar com tudo isto.

Dobre esta segunda folha de sua revisão interna, e guarde-a em algum lugar em que você obrigatoriamente olhe todos os dias. Pode ser em sua carteira, em um livro de cabeceira ou na sua agenda.

Todas as vezes que avistar a folha, leia de novo o que escreveu, e repita: “sou grato(a)” três vezes.



Qual é o segredo da Revisão Interna?

Quando muitas coisas negativas acontecem ou se repetem em nossas vidas, nos acostumamos a ver o mundo de forma pessimista. Entramos num novo emprego, mas a cada mês temos medo de ser despedidos; estudamos para um concurso, já imaginando que seremos reprovados; entramos num relacionamento nos perguntando por quanto tempo ele irá durar. Fazemos isto de forma involuntária, pois nos “acostumamos” com este tipo de fatos se repetindo. Tanto que achamos natural!

Mas vou te contar um segredo: não é natural dar tudo errado na vida! A única coisa natural nisto tudo é a Lei de Ação e Reação, que está agindo direitinho contigo: se você só pensa que as coisas irão dar errado, que tudo é ruim, ela te devolve, em seu colo, vários acontecimentos ruins, que foi o que você pediu...

Portanto, se você começar a ver o seu dia a dia por uma ótica positiva, enxergando a enorme gama de possibilidades de ser feliz, naturalmente a Lei de Ação e Reação vai se ajustar ao seu pensamento, e começar a te devolver, em seu colo, acontecimentos bons.

A ótica positiva pode ser treinada

Sei que você pode começar a pensar “mas isto é difícil”. Não é não. Faça o exercício da Revisão Interna. Com ele você estará treinando o olhar para ver coisas boas e positivas, oportunidades que estavam debaixo de seu nariz, pessoas que querem e ajudar.

Lembre-se: a vida te dá mais do mesmo. Quando a voz na sua cabeça começar a dizer “é difícil”, “não consigo”, “é baboseira”, faça como eu: experimente. Não custa nada nem dói no corpo. Faça o teste. Eu fiz, pois quando li a teoria, também estava cética quanto aos resultados.

Minha vida mudou. E se você se der esta chance, também irá mudar a sua. Faça este exercício e verá como vai atrair coisas positivas!