

Programação para o sucesso

Atribuo muito do sucesso que tive na vida ao fato de exercer uma reprogramação constante ao longo dos anos.

Criei fórmulas segundo as necessidades de cada momento e fui aperfeiçoando-as. Com o passar do tempo, descobri construções de frases com a propriedade de ir diretamente aos setores do inconsciente que determinam as reações do indivíduo. Ora, são as reações da pessoa, ou seja, sua maneira de reagir às circunstâncias da vida, que a direcionam para o sucesso ou para o fracasso, a ter amigos ou não tê-los, a ser saudável ou cultivar uma enfermidade, ser feliz ou infeliz.

Por exemplo, quando um desconhecido olha alguém insistentemente, uma pessoa menos educada poderá reagir com agressividade, retrucando: "O que é que você está olhando?". Enquanto outra mais refinada poderá retribuir o olhar um sorriso espontâneo e automático, pois essa é a forma pela qual reage naturalmente. O primeiro terá ganho um inimigo, poderá escutar o que não gostaria, poderá mesmo chegar às últimas consequências de um confronto. Já o segundo terá conquistado mais um amigo, uma pessoa que poderá ajudá-lo no futuro. De reciprocidades fazem-se as histórias de sucesso na vida.

Portanto, não convence essa conversa de que tudo acontece de mal com você. As mesmas coisas acontecem com todo o mundo. São que alguns reagem com esportividade e simpatia, outros com paranoia e histeria.

Quanto à reprogramação emocional positiva, ela se mostra eficaz dependendo das construções verbais utilizadas. É preciso levar em conta que nosso emocional é uma criança. Vai pelo que lhe for mais agradável. Uma frase verdadeira que, entretanto, não tenha a métrica, a melodia e o sentido cativante, não consegue penetrar a blindagem com que o psiquismo se protege do bombardeio constante de sugestões procedentes do exterior, seja pela propaganda, seja pelas tentativas naturais de um interlocutor convencer o outro numa simples troca de ideias ou numa discussão sobre algum assunto mais acalorado.

Uma afirmação tal como "sou bonito", provavelmente seria rejeitada pelo inconsciente e, portanto, nula para a maior parte das pessoas. Por outro lado, se aceita pelo psiquismo, tal afirmação constituiria a implantação de uma mera auto-sugestão, simples enganação que não levaria a nenhum progresso verdadeiro no sentido de aperfeiçoar sua boa aparência.

A reprogramação progressiva funciona assim:

(1o. estágio) "quero melhorar minha aparência pessoal", consequentemente;

(2o. estágio) "vou progredir gradualmente para melhorar minha aparência pessoal", e, conclusivo;

(3o. estágio) "estou melhorando sempre mais a minha aparência pessoal".

Essa, sim, é uma estratégia convincente. Transmite maturidade, veracidade, consistência. Proporciona tempo e condições para que a ordem seja obedecida. Estabelecer metas e prazos é bem eficaz.

Para mentalizar de manhã, ao levantar: Recebo este novo dia em minha vida com a disposição de ser uma pessoa melhor e mais feliz. Quero me reeducar gradualmente para servir melhor as pessoas com quem me relacionar neste dia. Vou aprender mais coisas, realizar algo de bom, regozijar-me com as coisas belas e simples como uma brisa, um raio de sol, um pássaro, uma flor. Quero ser mais tolerante hoje do que ontem, e amanhã mais do que hoje. Desejo compartilhar as boas coisas, bons pensamentos.

Se receber uma agressão: Sei que essa pessoa está com problemas. A vida não deve ter sido boa com ela quanto tem sido comigo. Sou grato por isso. Assim, encontro forças para superar este incidente e seguir em frente a fim de usufruir o que a vida me reserva de melhor. Quando alguém precisar de auxílio: Sou mais feliz do que a maioria das pessoas. Quero fazer o máximo ao meu alcance para levar um pouco de felicidade a todos. Ainda que isso me custe algo, sinto-me recompensado por ter sido mensageiro da felicidade. Portanto, não espero nenhum reconhecimento nem gratidão.

Se algo correr mal: Podia ter sido pior. Estou feliz por ter sido só isto. Mesmo assim, quero que no futuro minhas atitudes reduzam as probabilidades de que circunstâncias assim voltem a acontecer. Extraído do livro Tratado de Yoga do Educador DeRose