

7 Dicas para uma Vida mais Inspirada



Ana Machado

Dream Coach

MAD
about dreams



7 Dicas para um a Vida Inspirada

Estás preparada para te deixares inspirar pela vida? O que te inspira atualmente? O que te faz vibrar numa sintonia diferente logo pela manhã? O que te faz querer seguir a caminhada com mais alegria e entusiasmo? O que precisas para seguir em frente?

O ponto de partida é sempre esse diálogo interno connosco mesmo, em que se silencia o exterior, focando-nos na nossa respiração, entrando em níveis de consciência mais profundos, pois é aí nesse patamar que encontramos geralmente as respostas. Respira fundo. Fala a verdade a ti mesmo. Sente-te. Aceita-te inteiramente.

Nesse teu espaço interior interroga-te sobre o que tem sido o teu propósito de vida, a tua missão, o que tens feito para o descobrir ou para o viver e como podes fazer algo para o começar a conhecer. Reflete sobre o modo como estás a conduzir a tua vida. Estarás a dar o teu máximo, a viver todo o teu potencial de forma apaixonada?

Imaginando que este poderia ser o teu último ano de vida (sei que isto pode parecer mórbido mas é um dos mais fortes paradoxos que conheço que me ajuda a viver sempre focada na vida e no modo como posso rentabilizar os momentos em que ando por cá), pensa se tens amado e sido amado, se tens feito a diferença no teu mundo e no mundo dos outros? Focado nos dias limitados que tens pela frente e que ainda te faltam viver, estarias disposto a conhecer aquele país distante que tanto falas, mas nunca te chegas à frente? Atrever-te-ias a realizar aquele teu sonho de saltar de paraquedas e vir pelos céus fora em queda livre? Subirias montanhas como o Everest? Ou conhecerias templos onde

poderias fechar os olhos e meditar ou rezar? Calçarias as tuas melhores botas de caminhada e arriscar-te-ias numa peregrinação de fé? O que farias tu?

Estas questões servem para que possas olhar bem para dentro de ti, pois só tu tens as tuas respostas, só tu sabes o que queres encontrar e experimentar. Lembra-te que a verdadeira inspiração só pode nascer dentro de ti!



Dica 1 - Aceita-te!

«A felicidade só pode existir na aceitação!»

George Orwell

Hoje é o dia perfeito para aceites todas as tuas imperfeições, para assumires a pessoa que és, com todos os teus defeitos e virtudes. Faz as pazes contigo mesmo, apazigua o ruído interno que te demove e retira energia. Abraça o dia que começa com o foco na pessoa que és e que podes ainda melhorar mais. Aceites o momento presente e quem tu és, é verdadeiramente libertador, fazendo-te abandonar as dores emocionais do passado.

A sugestão que tenho para ti é que faças uma carta de perdão a ti própria. Escolhe aquele momento do passado que mais te agonia e liberta-o. A aceitação e o perdão alivia-nos a alma do pesado fardo que carregamos nas costas, do que nos faz ainda emocionar quando nos confrontamos com a sombra que deixou ficar como um rasto. Às vezes, até achamos que está tudo resolvido, mas basta olhar para trás e perceber que há feridas que ainda sangram por dentro e dores que colocámos debaixo do tapete da alma.

Apesar da dor que possa provocar em ti, não te nego, todos temos as nossas por resolver, garanto-te que é bastante poderoso. Olhares bem no fundo de ti e dizeres-te «eu perdoo-te por teres sido quem foste naquela ocasião». Se achares mesmo necessidade, escreve também a uma carta a quem tu sintas que te tenha magoado muito e precisas mesmo de perdoar, porque o peso da mágoa é superior à paz de espírito que não consegues sentir.

Depois da carta escrita, o alívio que vais sentir é muito superior ao impacto das lágrimas que podem surgir. Confrontas-te com a tua essência e com quem és de verdade. Se puderes, queima a carta e liberta-a no universo. Ele ouvirá o teu coração.

Que tal? Disposta limpar a tua alma e sentires-te renovada?



Dica 2 – Reinventa-te!!

«Aceitar cria espaço para a transformação. Aceita isso e a tua vida ficará mais fácil. Toda a transformação é precedida de aceitação, aceita que criarás espaço para exercer o teu poder de mudança».

Pedro Vieira, In: Inspiração para uma Vida Mágica

A segunda dica que tenho para ti para te sentires mais inspirada é que te reinventes. O que quer isto dizer? Que introduzas na tua vida novas dinâmicas, novos hábitos, algo que transforme a tua vida e te faça viver coisas diferentes, dando-lhe um colorido que não é habitual. No fundo, é pedir-te que “saias da tua caixa” e te atrevas a viver experiências que te renovem e te dêem um novo sentido.

No meu caso, ultimamente a minha vida é uma autêntica reinvenção diária, o que me agrada muito por me permitir viver coisas sempre entusiasmantes, que não estariam previstas no formato normal da minha vida. Assim, além do meu trabalho, incluí outras atividades que me trazem satisfação plena e me colocam em planos díspares, tais como dar aulas numa universidade sénior, ser coach, escrever no blogue, alimentar uma página no facebook, ou dinamizar sessões de escrita criativa, ir ao ginásio dançar e melhorar a minha condição física. Parece que não, mas tudo isto me faz acrescentar algo de inovador na minha vida, possibilitando-me ter vários papéis diferentes em simultâneo e enriquecer os meus dias.

De que modo podes tu reinventar-te? Já pensaste no que gostavas de fazer de diferente este ano? Pode ser ir mais vezes ao ginásio, por exemplo, e tornares-te uma atleta disciplinada, pode ser decidires ter

aulas de pintura, ou inscreveres-te naquele curso que gostavas tanto, mas nunca te atreves a decidir-te, pode ser propores fazeres um voluntariado e apresentares uma candidatura espontânea, ou fazeres um grupo no facebook sobre algum tema que te seja particularmente caro; escrever num blogue e transformá-lo numa experiência de diálogo e partilha sobre algo que te interessa; pode ser decidires viver o teu propósito de vida, mais que não seja em part-time ou aos fins de semana; ou até acordares meia hora mais cedo para meditar, fazer ioga, fazer abdominais ou ir correr a essa hora, ou simplesmente ir treinar para o ginásio às 7 da manhã.



Aqui o que importa é que te sintas inspirada, realizada com vontade de viver coisas novas e a ter sentido para ti, porque há sempre algo que nos falta fazer e que é sem dúvida extraordinário. Por isso, ausculta o que te dá prazer, os hobbies que tens adiado, e se queres viver um ano inspirado, coloca-te em ação.

Dica 3- Merecimento

Vais parar de te lamentar, de te queixar, de lamuriar que nada dá certo na tua vida, que há uma enorme conspiração de agentes infiltrados a derrubar-te e a impedir que desenvolvas o teu intuito, a tua progressão e os teus sonhos.

É hora de deixar esse discurso de negativismo e derrota, parar de culpar os outros de todas as tuas falhas e impedimentos, olhar para dentro de ti, e sentires que na tua essência tu és um ser merecedor de felicidade. Nesse sentido, é importante que tomes consciência das crenças limitadoras da tua mente, que te sabotam e impedem de ultrapassar obstáculos, arrastando-te para resultados medíocres ou mesmo para a falta de atitudes, por te sentires paralisado pelo medo e pela descrença em ti mesma.

Acredita mais em ti, muda os teus pensamentos bloqueadores, abandona os velhos hábitos, a procrastinação, o desânimo, a tristeza, a frustração, a melancolia, inverte a rotina em aventura, transforma o negativo em positivo. Que as pedras no caminho não te impeçam de caminhar, mas te fortaleçam, te façam refletir e aprender lições das experiências vividas. Como dizia o Gandhi, «sê a mudança que tu queres ver no mundo».

Se te deres conta que és merecedora, acreditarás que tens direito a viver o amor, a amar e a ser amado, acreditarás que és merecedor da abundância financeira, que mereces a paz e o descanso, que mereces ser realizado no trabalho e no seio da tua família. Tu mereces tudo, mas para isso tens de acreditar que sim.

Dica 4 – Escuta o teu coração. Sorri Mais. Julga Menos

Esta dica é uma espécie de 3 em 1, mas é igualmente uma dica preciosa para tornar os nossos dias mais intensos, mais sinceros, inspirados e positivos.

Escutar sempre o coração, só ele nos indica a nossa verdade e aquilo em que devemos realmente confiar. A mente engana-nos por vezes, coloca-nos em dúvida, faz-nos questionar, confunde e baralha. O coração, esse, sabe sempre o caminho, basta silenciar para ouvir o seu batimento, chamá-lo a meio da noite e pedir-lhe as respostas. Se és crente, o coração é o órgão que melhor se comunica com o divino, com o teu eu superior, e é natural por isso, que te diga tudo aquilo que procuras saber, basta poderes auscultá-lo.

Sorri mais...ainda que seja difícil, garanto-te que nos dias em que sorrio mais, sinto a vida a agradecer o meu sorriso. Não custa nada e pode ter um efeito tremendo não só em nós, como nos que o recebem. Sai para a rua com ele vestido e sentirás diferenças no teu dia. Sempre que o meu teima em não mostrar-se, tenho certamente um dia difícil pela frente... sinto tanto a sua ausência...Experimenta mostrá-lo logo de manhã ao espelho enquanto te penteias, dizer-te um «olá! Vai correr bem o dia», e depois oferecê-lo aos que te rodeiam. Há quanto tempo não sorris para o teu companheiro logo pela manhã? Há quanto tempo não lhe dizes que o amas? Experimenta e vais ver que o efeito pode ser surpreendente.

Julgar menos é outra dica preciosa, nada fácil, mas importante, pois ao criticarmos os outros exaustivamente esquecemo-nos de olhar para nós, para o espelho que nos reflete. Ninguém está impune de errar, mas não

adianta passarmos a vida a julgar e a descarregar neles o nosso fel. Em vez de condenar é importante que nos coloquemos na pele do outro e avaliemos desse modo as suas ações e atitudes. Em vez de criticares, procura elogiar mais. Revolucionário, não?

Certamente desafiante, mas aqui estamos dia a dia para colocar estes princípios em prática, para errar, para acertar, para voltar a tentar, o que é necessário é estarmos alertados e conscientes que estas pequenas dicas aplicadas podem mesmo mudar as nossas vidas.



Dica 5 – Reúne-te de pessoas inspiradoras

As nossas vidas por vezes precisam de abanões, exigindo que sejamos seletivas com quem deixamos entrar nas nossas vidas, seja em termos de amizades ou de relacionamentos. Quantas vezes damos por nós completamente consumidas em relações tóxicas, que nos diminuem os níveis de energia, em que não nos revemos, nem identificamos mas não temos coragem para cortar os laços?

O que te peço é que identifies quais as pessoas que te fazem sentir esse lixo tóxico, constantemente focadas nelas próprias e afasta-te delas, porque não são mais do que sugadoras de energia não te valorizando em nada, precisando de ti apenas para cultivar o seu enorme vazio. Pensa em ti em primeiro lugar, se é esse tipo de relações que queres cultivar na vida, se estás a aprender alguma coisa de válido com essas pessoas, se elas te inspiram e te fazem ser a melhor versão de ti própria.

Porém não te isoles, não deixes que a solidão invada os teus dias, pelo menos no sentido negativo da solidão, porque também há a solidão que nos enriquece e fortalece, procura alternativas de pessoas que te possam inspirar, passa mais tempo com elas, combina cafés, almoços ou saídas, partilhem programas que vos façam crescer junto dessas pessoas. São elas que te arrancam da escuridão, que põem luz no teu caminho, que te fazem sentir a esperança no coração, com quem podes ter conversas únicas e espetaculares, são elas que te confrontarão com as tuas próprias dúvidas, que te desafiarão e te farão sair da tua zona de conforto. As mais céticas que leiam estas palavras, dirão que sou uma simplista da vida, mas a verdade é que tem sido através deste tipo de iniciativas que tenho arranjado os amigos que fazem parte da minha vida, alguns por uma estação, outros por um período de tempo, muitos por longos anos. E o que vos posso dizer é que são os amigos

inspiradores que valem a pena, os que nos colocam desafios, com quem partilhamos ideias e questões da nossa vida, com quem vivemos momentos e nos sentimos valorizados.

E como podes fazer para encontrar pessoas assim? Sei que pode não ser fácil, mas porque não começas por encontrar locais, hobbies, voluntariados, aulas de dança, cursos e formações que gostas de fazer, possivelmente lá encontrarás pessoas com os mesmos interesses do que tu? Na net encontras tantas alternativas, nos grupos das redes sociais, em plataformas como o Meet up, aí poderás escolher o grupo temático com que mais te identificas, que são bastante diversificados. Sabes não és a única pessoa do mundo a gostar das mesmas coisas, a pensar da mesma forma...

Sai da casca, liberta-te do que já não te faz falta, nem acrescenta, ri-te com outras pessoas, tem conversas estimulantes e interessantes, deixa-te inspirar pelo movimento da vida!



Dica 6 – Ser grata

Uma das dicas de inspiração que aqui te deixo hoje é que passes mais tempo da tua vida a agradecer do que a reclamar. Sei que começa a parecer um lugar comum essa história de se ser grato por tudo e por nada, traduzido com um mero hashtag (# gratidão) nas redes sociais, assemelhando-se quase a uma lengalenga um tanto gasta, mas a verdade é que se colocares em prática este princípio de agradecer, vais ver que vais focar-te mais no que tens de bom na tua vida, em vez do que tens de mau. É aquela velha história de ver o copo meio vazio ou meio cheio, é tudo uma questão de perspetiva.

Dizem os estudos científicos relacionados com a psicologia positiva, que agradecer faz bem à saúde, promove e encoraja os nossos comportamentos, incentiva e dá ânimo à pessoa.

Segundo um grupo de pesquisadores da Universidade de Indiana, nos Estados Unidos, estudos comprovaram que o facto de se ser grato pelas pequenas coisas quotidianas pode trazer enormes mudanças, inclusive a nível cerebral.

Para comprovar os efeitos da gratidão, estes pesquisadores realizaram uma experiência com 43 voluntários que estavam a fazer terapia para a depressão e ansiedade. Cerca de metade dos voluntários participaram numa sessão semanal, onde escreveram cartas em que revelaram gratidão, enquanto o restante grupo ficou de fora. Cerca de três meses depois do início desta experiência o grupo que escreveu as cartas de gratidão revelou maior atividade cerebral nas áreas relacionadas com este sentimento, comprovando que esta funciona como um músculo que se exercita, pelo que quanto mais se pratica, mais se sente a longo prazo, os seus efeitos benéficos, fazendo toda a diferença nas nossas vidas.



Inspirada por estas notícias, decidi começar não só a falar de gratidão, como a aplicar este princípio no meu dia a dia. Nesse sentido, sugiro que faças um pote da gratidão, que alimento diariamente à noite antes de dormir. E é tão simples fazer um, basta-te comprar um pote de vidro, ou mesmo aproveitares um velho frasco que tenhas em casa e pretendas reciclar, enfeitá-lo como melhor te parecer e enchê-lo com folhas coloridas, post-it, onde assinalas as bênçãos do teu dia.

Quando o pote estiver completamente cheio é hora de esvaziar, ler e voltar a enchê-lo. Desse modo verificarás que a tua vida afinal está repleta de excelentes momentos, significantes para ti, que valem a pena valorizar. Quantas vezes nos esquecemos de pensar no que de bom temos e nos queixamos do que nos falta? Aqui a ideia é inverter essa crença, fazendo-nos agradecer tudo o que temos e conquistamos

diariamente. Não te esqueças que segundo a lei da atração, quanto mais agradecermos o que temos, mais coisas boas entrarão nas nossas vidas.



Dica 7 - Deixar Fluir

A última dica que te proponho para uma vida mais inspirada consiste em que reserves tempo para ti, para não fazeres nada ou apenas aquilo que te dá prazer e te permite desligar o botão do mental, das listas de tarefas que tens para fazer, das obrigações, do dever, do trabalho, do que te sobrecarrega.

Nas últimas semanas, após começar a sentir algum cansaço pelo excesso de atividades em que me envolvi, comecei a sentir a necessidade de parar um pouco mais, e por isso re-introduzi na minha rotina, sempre que me é possível, um dia em que é dedicado à fruição do que mais me apetece fazer, seja ir ao cinema, ir a um museu, às compras, almoçar fora, estar com amigos, ou dedicar-me a um hobby que me agrada. Nesses momentos, em que te sentes a carregar a bateria para o resto da semana, estás a dar sentido ao que és e ao que gostas de fazer, sentes-te a viver, e sem dares pelas horas a passar, estás a fluir, num estado absoluto de descontração e de bem-estar, diminuindo o cansaço e ansiedade.

Segundo Mihaly Csikzentmihalyi, que escreveu um livro chamado «Fluir», esta poderosa forma de nos deixarmos levar por algo que gostamos de fazer permite-nos estimular a nossa criatividade, que por vezes está bem adormecida dentro de nós, e aumentar a nossa felicidade, pois quando estamos a “fluir” estamos concentrados e focados no que nos está a dar prazer, contrariando deste modo a avalanche de pensamentos, sobretudo dos mais nefastos, que nestes momentos são completamente “varridos” da nossa mente.

Neste sentido, sempre que vos seja possível, estipulem um tempo para vocês, seja um dia inteiro, dois dias, ou apenas umas horas, e vivam-nas com qualidade, de acordo com os vossos gostos e interesses. Há quem se sintam a fluir a correr, outros a ler, a ir ao cinema ou ao teatro, a pintar, a dançar, a cozinhar ou costurar, o que importa é que durante um determinado período de tempo se deixem levar e se entreguem ao momento, sem olharem para o relógio, sem terem de consultar a agenda ou atender o telefone, entregues à magia da vida.

Se não tens um hobby, esta é a altura de começares a experimentar coisas novas e diferentes até encontrares o que te faz vibrar e esquecer que o tempo passa. Equilibra o teu tempo profissional, com aquilo que te inspira, pois só assim vais sentir o stress e a tensão do dia-a-dia diminuir, e perceber que afinal és mais do que uma “máquina” de tarefas, és alguém que precisa de “fluir”.



Ana Machado
Mad About Dreams

Facebook:

<https://www.facebook.com/MadaboutDreams/>

Site:

<http://madaboutdreams.weebly.com/>

E-mail: madaboutdreams@gmail.com