

Você sabe dar “boas-vindas” a tudo que é novo?

escrito por Ana Miranda | 17 de dezembro de 2016



Jeanine Wandratsch Adami

Novos começos

Para aqueles que respondem conscientemente ao ritmo constante da evolução, a mudança é essência da vida, uma convocação para sermos plenos. Mudar é desafio: alivia, frustra, ameaça, entristece ou alegra. Acima de tudo, obriga-nos a crescer. É o mecanismo através do qual a natureza nos garante a evolução e o modo como somos chamados de volta para casa.

Mudar é desfazer ilusões sobre nós e os demais. Quando aceitamos a mudança, ela catalisa nossa vida, amplia nosso conhecimento e faz com que nossa perspectiva passe do medo à afirmação da vida. A mudança anuncia-se com um nascimento, uma morte, um emprego, um sucesso ou fracasso, sem aviso prévio

muitas vezes. Se observarmos melhor, veremos que ela é a única constante da vida, pois toda natureza está num contínuo processo de nascimento e morte.

Estamos enganando a nós mesmos quando tentamos aprisionar a vida e imobilizá-la no seu estado de permanência. Vivemos no sonho de ontem que se torna manifesto, sendo que amanhã veremos os resultados daquilo que somos hoje. Travam-se verdadeiras guerras em todos os setores da vida humana, quando as crenças do passado são desafiadas por mudanças no presente.

Geralmente, tomamos decisões julgando a situação e consultando o passado para saber o que devemos mudar e como fazê-lo. Porém, se continuarmos a conduzir nossas vidas estritamente dentro dos limites ditados pelo nosso passado nada de novo entrará nelas. Ao parar de julgar, ou seja, aplicar padrões exclusivamente baseados no passado, poderemos olhar diretamente para o que está acontecendo e ao voltarmos para essa outra realidade dentro de nós, que não está presa a experiências antigas, teremos um novo entendimento, inclusive o de que criamos nossa própria realidade.

Quando observamos os enormes desafios de nossas vidas e dos tempos, vemos que vale a pena empreendermos uma investigação séria sobre a possibilidade de sermos de fato criadores, o que se encontra além da personalidade, o Eu Verdadeiro, sempre existiu. Certamente o tipo de vida que estamos vivendo hoje nos proporciona oportunidades de crescimento e contribuição, portanto tem uma razão de ser.

Cada um de nós vive em meio a muitas realidades e exerce a capacidade de criar dentro de todas elas. Temos a experiência de fazer escolhas baseadas em predisposições, necessidades pessoais, preferências e motivos inconscientes. Essas escolhas criam nossas realidades.

Também vivemos contextos nos quais desempenhamos um papel. O segredo é compreender que somos os criadores e não os filmes

que criamos. Não somos nossas carreiras, nosso dinheiro e nossos relacionamentos. Os papéis vêm e vão. Nós os criamos porque eles oferecem cenários perfeitos para explorar e aprender, acelerando nosso processo evolutivo, atraindo todos os atores de que necessitamos para o drama, inclusive inimigos que espelham o que há dentro de nós.

Somos participantes de um mundo que influenciemos mediante a escolha que fazemos. A evolução nos obriga, pela vontade ou pela força, a aceitar isso. Abrir mão de nossa vontade individual em função de uma vontade superior, pode ser comparada a algo que morre ou nasce, iniciando um novo despertar.

O despertar chega quando o desejamos em algum nível da consciência. Ele pode surgir do desejo sincero de resolver um conflito em andamento ou de uma vontade mais profunda do inconsciente, ou de ambos. Em nossa jornada, todo grande passo é cronometrado e o despertar nos faz olhar para o relógio interno e reconhecer que estamos em cima da hora.

Tudo o que aconteceu no passado é uma preparação. O velho é então transformado à medida em que deixamos que as coisas aconteçam. A resistência está relacionada com o confronto dos fragmentos de nossa psique que ainda não se adaptaram ao novo programa. A purificação exige a transmutação, e a confrontação total. É o momento de morrer para o velho e testar nossa fé na nova orientação, queimando as limitações passadas, sejam hábitos, desvios da mente ou padrões emocionais. Eles não costumam acabar gratuitamente.

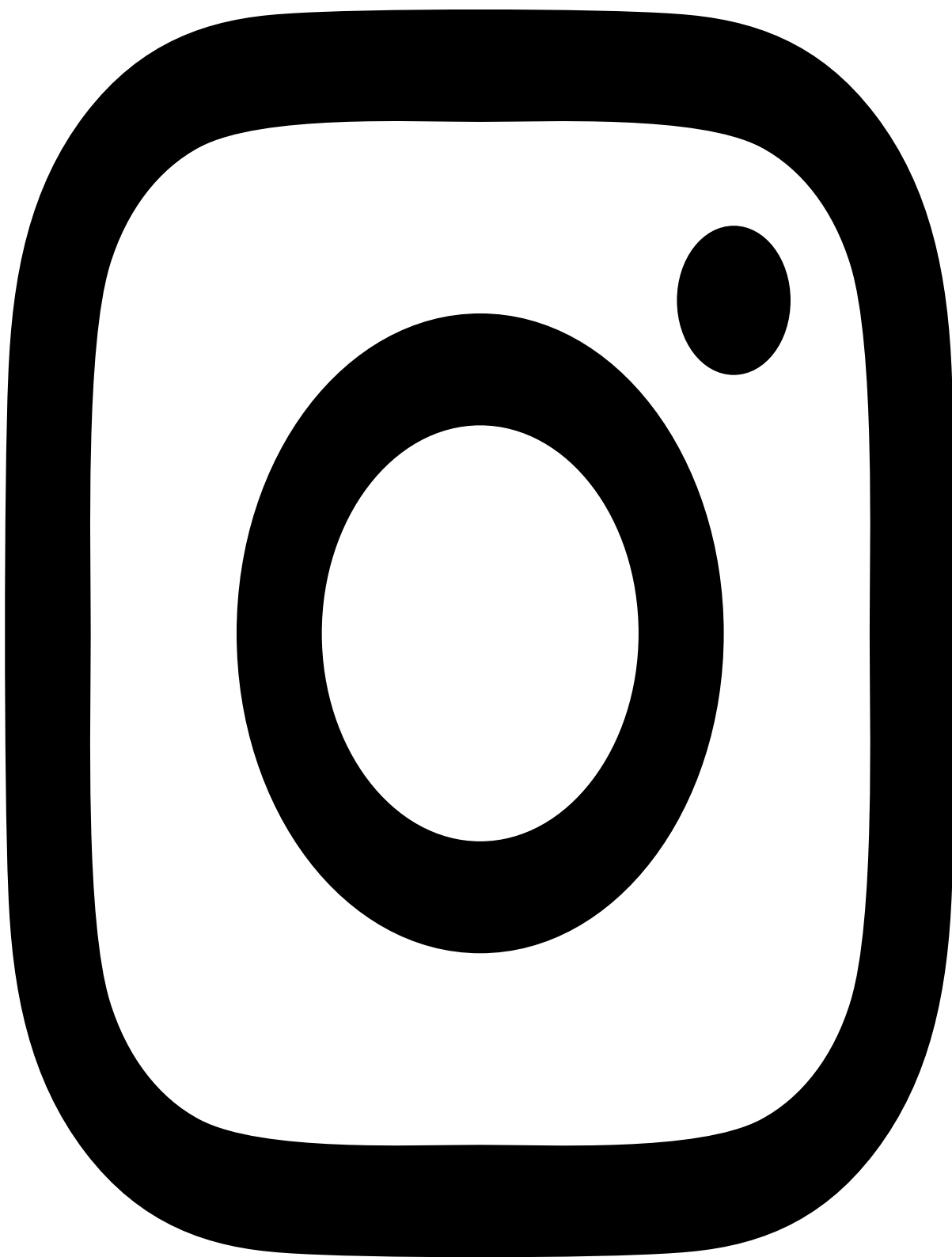
No entanto, perda após perda, morte após morte, aprendemos a nos desfazer de amarras acumuladas à nossa volta. Esse processo de esvaziamento pode ser monótono e doloroso, arrastando-se por alguns anos e se revelando de várias formas, como casamentos difíceis, doenças longas. A desorientação chama para o caminho de volta para casa como um convite para o renascimento.

Uma vez que nos comprometemos a viver a verdade, não podemos sair ilesos. A limpeza mata tudo aquilo que na forma antiga não consegue vibrar dentro de uma estrutura nova e mais complexa. A energia tem de ser transformada e reformada. Quando morremos para o que é velho, criamos um lugar vazio para o novo, onde reside o potencial para todas as coisas. Inicia-se o processo de integração. Como uma alquimia, o novo se torna uno com o ser total.

Neste momento, gentilmente comece a focalizar sua atenção na respiração. Respire lenta e regularmente. Ao expirar, libere toda tensão e tudo o que o está preocupando em sua existência. Ao inspirar, inale a energia pura e revitalizadora do Universo, focalizando os objetivos e coisas boas que você pretende alcançar no novo ano. Repita este procedimento algumas vezes, inspirando sempre os aspectos positivos e promissores embalados com a esperança de um futuro pleno de realizações e bem-estar. Sempre ao expirar, exale as dúvidas, incertezas e limitações.

De boas-vindas ao novo.

Transforme-se!



Jeanine Wandratsch Adami é psicóloga com formação na Abordagem Relacional Sistêmica, Gestalt-terapia, Bioenergética e Psicologia Transpessoal. Criou e desenvolve o trabalho “Novos Começos” há 20 anos. Ministra outros cursos: Autoestima, Comunicação para Casais, Corpo em Sintonia, Vestibular em Foco. Em Brusque, atende no Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias da Construção e do Mobiliário (Sintricom). É coautora do livro “Doutor Nica” (DOM, 2012) e coordenadora de oficinas literárias com Saulo Adami. Contatos: (41) 99992-2007 – Whatsapp – ou psicologajeanine@gmail.com.