- Liberte-se de tudo o que o magoa e lhe faz mal...

A vida é como uma viagem. Todos temos dias mais fáceis e outros menos fáceis. Mas cabe a cada um de nós a forma de como lidamos com os diferentes dias que a vida nos oferece. Viajar ou passear é algo que faz bem! Imagine uma viagem de comboio em que retira as boas imagens de um passeio numa tarde quente de Primavera. Os campos estão floridos, as borboletas voam de flor em flor, as abelhas colhem o pólen para o seu mel, os passarinhos voam alegres pelo céu: tudo na perfeita harmonia da natureza. Sinta que à medida que avança na sua viagem tudo lhe parece mais leve e o fardo pesado das más recordações ficam lá atrás, esvai-se como que uma paisagem cada vez menos densa e passageira. À medida que avança na viagem vá colecionando na memória as boas recordações da natureza em harmonia, deixe-se contagiar com cada pormenor que o faça sentir livre, que o acalme e relaxe. No caminho olhe sempre em frente, pois assim poderá chegar ao seu destino. Se olhar para trás vai certamente doer-lhe o pescoço. Assim é com as más recordações. Se olharmos frequentemente para trás das más recordações, vamos sentir uma dor de cabeça e maior tensão. Vamo-nos sentindo mais pesados e sem vontade de continuar a viagem. Deixe as más recordações lá atrás dissiparem-se com a velocidade da viagem. Olhe em frente para as boas surpresas da vida. Deixe a brisa afagar a sua face e respire fundo. Relaxe com a viagem cujo objetivo é de o fazer feliz. De facto, nascemos para sermos felizes nesta viagem que é a vida. Na viagem irá espairecer e libertar-se de todas as más recordações deixando o seu interior leve e brilhante. Dê espaço às boas surpresas e novidades que o podem revitalizar e animar-lhe a vida. Ao libertarmo-nos de fardos pesados e ao encontrarmos o nosso interior leve e iluminado e repleto de boas recordações, temos muito mais força para encararmos os dias menos fáceis, pois mesmo que os dias mais cinzentos pairem sobre a nossa cabeça, o nosso interior saberá como encontrar o rumo certo.

Quando entramos em sintonia com o nosso bem-estar interior, qualquer obstáculo passa a ser menor. Assim, criamos defesas e os dias não parecem tão difíceis de ultrapassar.

À medida que se liberta de tudo o que nos põe para baixo, estamos mais recetivos e somos mais calorosos, enfim, mais saudáveis. Depois é tudo contagiante. As boas sensações geram boas soluções para qualquer pequeno obstáculo que possa aparecer.

Quando dedicamos tempo a memórias negativas, estamos até mais suscetíveis a doenças, ficamos com depressões, impacientes e por vezes sem vontade de viver. Sentimentos como mágoa, rancor, ansiedade devem ser neutralizados. Se alguns momentos que tem na memória lhe causam dissabor para quê relembra-los. Os maus momentos são momentos que lhe retiram energia e deixam-no sem disponibilidade para as coisas que são realmente importantes. São fardos pesados que pomos continuamente para trás das costas mas que precisamos de libertar para dar espaço ao amor, à alegria e à paz.

Dedique o seu tempo a colecionar as boas recordações. Revitalize-se com as boas novidades que pode descobrir durante a viagem da vida. Faça uma seleção de momentos que são bons para recordar e os momentos que são para esquecer. Depois crie um tesouro das boas recordações que coleciona e que pode sempre voltar a recordar na sua memória. Volte sempre a recordar em imagem esses momentos que o fazem sorrir. Deixe-se contagiar pela boa sensação do momento que viveu e que pode sempre voltar a recordar pois como alguém disse: “recordar é viver”. E é sempre tão bom recordar o que nos faz bem. Em relação aos maus momentos dissipe-os da memória. Apague-os para não ameaçar o seu bem-estar e, dê espaço às coisas boas da vida como as boas recordações que o deixam feliz.

Ao libertar-se de tudo o que o preocupa, a viagem da vida torna-se mais agradável e divertida. Explore a viagem. Faça questão de a tornar agradável a cada momento, para retirar boas recordações e adicionar ao seu tesouro da memória. Conquiste os bons momentos e partilhe esses momentos com quem mais gosta, ou ainda, se lhe for possível, crie um álbum de fotografias e consulte-o sempre que lhe apetecer. Assim, durante a viagem da vida colecione os bons momentos e liberte-se do que lhe faz mal. Desta forma, pode estar disponível para a felicidade. E não se esqueça a caminho é sempre em frente.