MELHORE O SEU HUMOR!

Professor Me. Ciro José Toaldo

Estamos inseridos em meio ao mundo de amarguras, desilusões que elevam o contingente de tristeza e doenças entre os seres humanos. Desde os Gregos Antigos, por meio da descoberta da dramaturgia, onde o teatro tornou-se sua maior expressão, a comédia e a tragédia levavam as pessoas a melhorar o seu humor e a enfrentar os desafios do cotidiano.

Na contemporaneidade, além de todas as mazelas e parafernálias da vida urbana, convivemos com um tipo de imprensa sensacionalista e que provoca amargura e discórdia entre os seres humanos. Os noticiários policiais, aliados com suas narrativas mirabolantes e muitas vezes transmitindo ‘ao vivo’ a desgraça alheia. Neste contexto, há um desejo de ver ‘sangue’, ódio e o rancor que se esbaldam nos meios de comunicação. Aliás, essa vontade sanguinária é antiga entre os seres humanos, remonta ao período do homem das cavernas.

Dentro de todo esse cenário, como contrapartida, apresentamos algumas dicas para elevar o humor, este pode contrapor todo o contexto da negatividade narrada anteriormente.

Amigo leitor tenha atenção, carinho e não esqueça, as digas apresentadas a seguir devem fazer parte de seu exercício diário. Primeiro, quando você estiver triste, busque fazer uma atividade relacionada à parte física, ou seja, cultive a atividade relacionada ao movimento do seu corpo. Segunda dica, quando se sentir cansado, não tome medicações, mas, busque dormir, assim, haverá o reparo de suas energias tão necessárias para enfrentar os desafios.

Terceira: ao se sentir estressado, faça uma caminhada. Quarta, quando estiver com preguiça, faça a redução do seu tempo com o celular, ou seja, não fique tanto tempo em frente a essa telinha. Quinto toque é se estiver com muita raiva, escute uma boa música e relaxe, pois se trata de uma excelente terapia. O sexto macete, ao sentir um ímpeto de ansiedade busque respirar fundo, e tenha a segurança que tudo irá passar. O sétimo refere-se ao ter pensamentos compulsivos, a recomendação é buscar escrever, inclusive com a sua outra mão, isso irá fazer seu cérebro desviar o seu pensamento compulsivo.

Por fim, a oitavo recomendação é quando sentir que está cansado mentalmente você deve tomar um banho, de preferencia que seja frio.

Não são pistas difíceis, mas elas nos levam a ter um maior cuidado com a nossa saúde, tanto do corpo, quanto da mente. Lembrando: neste mundo estamos de passagem e somos como uma vela acessa e, qualquer em instante ela pode se apagar. Portanto, tenha cuidado com seus níveis de estresse, visto que quanto mais se intensifica, abre-se o caminho para a depressão. Lamentavelmente ela dilacera tanto o corpo, quanto a alma, provocando profundo vazio, além da imensa dor no intimo do ser humano, em muitos casos, levando-o a atos terríveis, dentre eles, do suicídio.

A vida é bela, mas deve-se buscar o cultivo do humor por meio destas oito pequenas ações demonstradas; deste modo, haverá maior disposição e folego para enfrentar os percalços diários. Lembremo-nos que a felicidade reside em nosso modo de viver e agir frente às dificuldades e, nunca há tribulação que não possa ser superada e, o segredo reside na forma de como as encarramos.

Além da melhora do humor, acrescento a recomendação de cultivar a dimensão religiosa em seu viver! Quando cremos na espiritualidade como auxilio divino, começamos a perceber que somos seres movidos pelas energias advindas da espiritualidade maior, ela sempre está em nosso auxilio e socorro, infelizmente como criaturas imperfeitas, repelimos as boas vibrações que nos ajudam a vencer os obstáculos diários por meio da ajuda espiritual!

Pense estas dicas! Muita paz e luz para todos!