

DS

ARTIGO

COMO VOCÊ PODE
CURAR SUA VIDA?

O primeiro passo para o processo de cura na filosofia da Louise Hay é estar disposto a mudar. É compreender que as doenças e desequilíbrios quaisquer que sejam têm origem dentro de nós mesmos, em estados mentais e emocionais de desamor.

No livro ‘Você pode curar sua vida’, um best-seller mundial, Louise argumenta que os processos de adoecimento em geral começam no estado de não-perdão, da não-aceitação do outro e de si mesmo. “Sempre que estamos doentes, precisamos procurar dentro dos nossos corações para descobrirmos quem precisamos perdoar”.

Ela diz ainda que a pessoa a quem achamos mais difícil perdoar é aquela da qual mais precisamos libertar através do perdão. Perdoar no sentido de soltar, desistir. Não tem nada a ver com desculpar ou justificar um determinado comportamento. Perdoar é simplesmente deixar a situação ou a pessoa que feriu ir embora.

Não precisamos saber como perdoar. Tudo o que precisamos fazer é estarmos dispostos a perdoar, então, o universo cuidará de que maneira isso vai ser feito. “Como é difícil para a maioria de nós compreender que eles, sejam lá quem forem, que mais precisam de nosso perdão, também estão sofrendo dor”.

Amar e aprovar a si mesmo cria um espaço de segurança, confiança, merecimento e aceitação que resulta na reorganização da nossa mente. Deste modo, começamos a manifestar relacionamentos e ambientes mais amorosos e acolhedores, que nos permitam ser mais felizes e saudáveis (corpo, mente e emoções).

Como terapeuta com formação no método da Louise que há alguns anos conseguiu ressignificar a própria vida, posso assegurar que essas pequenas e cotidianas atitudes pautadas no autoamor e na autoaceitação são transformadoras. Amar a si mesmo é uma tarefa árdua no mundo onde vivemos, é uma decisão.

Quando adentramos esse portal de consciência, a primeira atitude que abandonamos é a crítica, por nós mesmos e em relação aos outros. Observe que por muito tempo você funcionou desse jeito e não deu certo. Tente se aprovar e veja o que acontece. Posso falar por mim, a vida deixou de ser um peso e passou a fluir quando aceitei o erro como parte integrante do meu processo de crescimento e a partir daí a culpa desapareceu.

O amor é o remédio milagroso. Amar a nós mesmos é algo que realiza milagres e não estamos falando de vaidade, arrogância ou convencimento, pois isso não é amor, é sobre ter um grande respeito por nós mesmos e uma gratidão pelo milagre de nosso corpo e nossa mente.

"Amor, para mim, é apreciação a tal ponto que ela enche meu coração ao máximo e extravasa. O amor pode tomar qualquer direção. Posso sentir amor pelo processo da vida em si. A alegria de estar viva".

Infelizmente para a nossa cultura ocidental e eurocêntrica, as terapias holísticas e até a medicina oriental são vistas como “autoajuda” ou misticismo. Mas será que são mesmo? Por que não unir as duas correntes filosóficas-científicas? A Louise jamais induziu alguém a parar o tratamento médico, mas ela nos convida à reflexão sobre aquilo que adoeceu nossas mentes e emoções e que vem provocando as doenças do corpo físico.

Gosto do conceito adotado pelo escritor, filósofo e educador Jiddu Krishnamurti (1895-1986) que passou sua vida meditando e buscando uma sociedade moderna e sem violência. Segundo ele, “não é sinal de saúde estar bem adaptado a uma sociedade doente”. Que “a forma mais elevada da inteligência humana é a capacidade de observar sem julgar”. Por fim, que “o autoconhecimento é o começo da sabedoria, em cuja tranquilidade e silêncio encontra-se o imensurável”.

Curar a nós mesmos exige disposição para mudar. Mas, ao darmos esse primeiro passo, é como quando nos propomos a fazer uma faxina em casa, não importa a área que começamos, apenas comece. As demais virão por si mesmas. Não espere que um desconforto se transforme em dor, em doença, escolha mudar por amor!

Marilei Bahnert, graduada em Pedagogia, especialista em Psicanálise, Neuropsicopedagogia Clínica, Coaching em Ciências Sociais, Negócios e Direito, facilitadora do método Heal Your Life de Louise Hay no Brasil.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA Propriedade da AJOTA ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA CNPJ: 29.464.235/0001-16 Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78302-028 Tangará da Serra-MT ISSN 22386467	REDAÇÃO DIREÇÃO DE JORNALISMO Fabíola Tormes CONTATO ds@diariodaserra.com.br Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do DIÁRIO DA SERRA (65) 3326-4724 www.diariodaserra.com.br www.ds.jor.br
TIRAGEM 1 MIL EXEMPLARES CIRCULAÇÃO Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso. CENTRAL DO ASSINANTE (65)3326.6501	DEPARTAMENTO COMERCIAL PUBLICIDADE ASSINATURA PUBLICIDADE LEGAL Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA SERVIÇOS GRÁFICOS E. Tormes e Cia. LTDA CNPJ: 14.048.123/0001-07 CONTATO: adm@diariodaserra.com.br Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra®

O DIA-ADIA DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997

Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W

Parque Mansões - CEP:78300-000

Tangará da Serra - MT - Brasil

f

www.facebook.com/jornalds

@diariodaserra

SOLIDARIEDADE

Clube de Tiro Esportivo doa mais de R\$ 10 mil ao GAO

Recurso, entregue na sexta, será transformado em alimento

Recurso é resultado do Campeonato Municipal de Tiro Esportivo

FABÍOLA TORMES / Redação DS

O Grupo de Apoio Oncológico (GAO) Luz da Esperança, de Tangará da Serra, lançou na última sexta-feira, dia 6 de outubro, a Campanha Outubro Rosa e Novembro Azul – meses para conscientização, informação, prevenção e cuidados adequados com a saúde.

Na oportunidade, os voluntários se reuniram na sede do GAO para um bate-papo, através de palestras relacionadas a campanha, e também para receberem formalmente a doação de R\$ 10.935,00 do Clube de Caça e Tiro Tangará (CCTT).

O recurso é resultado do Campeonato Municipal de Tiro Esportivo re-

alizado em setembro no CCTT. Na oportunidade, participaram mais de 100 atletas deste evento, com entrega de troféus e medalhas aos campeões, e muita solidariedade. “Durante o evento foi feito um desafio com os atiradores e alcançado o valor de 81 cestas básicas, no valor total de R\$ 10.935,00 que foram destinadas ao GAO de Tangará da Serra, para que possam fazer uso dos recursos”, explica Murilo Nicolli, atleta integrante do clube de tiro.

Esse é o segundo evento realizado pelo clube e, no evento passado também foram doadas cestas básicas ao grupo. “A gente quer mostrar para a sociedade que, além da prática de tiro esportivo, estamos preocupados também com a comunidade”, explica.

“Além do esporte existe a parte do lazer, dos encontros, das amizades e neste momento, desta etapa final, achamos por bem

fazer essa campanha interna e arrecadamos esse valor com intuito de auxiliar o GAO”, completa.

A presidente do GAO Luz da Esperança, Marcela Nicolli, ao agradecer a doação, lembra que o trabalho desenvolvido pelo grupo é 100% voluntário e que os recursos são garantidos através de ações de promoção, como a venda de macarrão, venda de pizzas e do Chá dos Girassóis, entre outros. “Então, essas doações são extrema importância para nós, porque através delas que a gente consegue manter o GAO em atividade”, agradece.

O Grupo de Apoio Oncológico é uma sociedade sem fins lucrativos, formado por voluntários, com a missão de prestar apoio às pessoas portadores de câncer, acompanhar o tratamento de cadastrados no GAO, e também para apoiar atividades de promoção e prevenção do câncer.

maior expressão do grupo, com objetivo de angariar recursos para continuar prestando apoio às pessoas portadores de câncer, acompanhando no tratamento de cadastrados no GAO e suas famílias.

“Essa é a segunda edição do chá, que será no sábado, às 16 horas na Loja Maçônica Estrela Tangará”, convida a presidente do GAO, ao informar que o convite está à

Redação DS

Neste sábado, dia 14 de outubro, o Grupo de Apoio Oncológico (GAO) Luz da Esperança de Tangará da Serra realizará a segunda edição do Chá dos Girassóis, um evento voltado às mulheres tangaraenses.

Segundo a presidente do GAO Luz da Esperança, Marcela Nicolli, o Chá dos Girassóis é o evento de

venda por R\$85.

“No dia, além do chá e guloseimas, teremos o bingo, com vários prêmios muito legais e show musical. Será uma oportunidade de passar uma tarde em meio a amigas e, de uma forma legal, ajudar o próximo”, reforça.

Interessados em adquirir o convite podem fazê-lo na Nutricenter, Farmácia Mãe Terra e Boné.Com, ou através do (65) 9 9638-9565.

Chá dos Girassóis será neste sábado