

Então, como manter a mente sã? Podemos desenvolver nossas faculdades de auto-observação para que tenhamos a capacidade de observar até mesmo nossas emoções mais fortes, em vez de sermos definidos por elas, permitindo que enxerguemos o todo. Auto-observação nos ajuda a evitar autojustificação demais e a ficarmos presos em padrões de comportamento que não funcionam mais para nós. Podemos priorizar nutrir relacionamentos e nos permitir estar abertos. Podemos nos relacionar não como quem achamos que deveríamos ser, mas como quem realmente somos, e assim dando a nós mesmos a chance de se conectar e formar laços com os outros. Podemos buscar o “estresse bom” para manter nossas mentes e corpos preparados para a finalidade pretendida, e podemos ficar atentos às histórias que ouvimos e aos sistemas de crenças pelos quais vivemos nossas vidas.

PHILIPPA PERRY _ COMO MANTER A MENTE SÃ