



GEILA CARLA DE SOUZA SANTIAGO

COMO VENCER A ANSIEDADE EM CRISTO

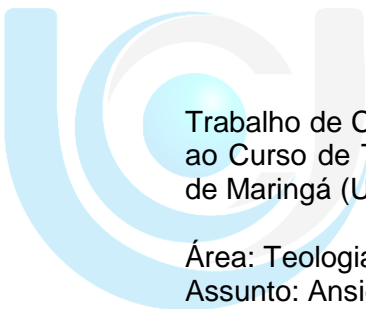


Brasília - DF

2018

GEILA CARLA DE SOUZA SANTIAGO

COMO VENCER A ANSIEDADE EM CRISTO



Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Teologia do Centro Universitário
de Maringá (UNICESUMAR).

Área: Teologia Pentecostal.
Assunto: Ansiedade e Felicidade.

UniCesumar

Brasília - DF

2018

Dedico este trabalho a maior obra da criação:
VOCÊ.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pela vida. Gratidão ao meu pai Manoel Jovino e a minha mãe Ana Soares, que me ensinaram a admirar as coisas simples da vida. Agradeço ao meu esposo Gilberto Gil, você é o meu universo. Aos meus lindos filhos Davi e Hadassa, vocês fazem meus dias felizes.



Não estejais inquietos por coisa alguma; antes, as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus, pela oração e súplicas, com ação de graças. (Filipenses 4-6).

RESUMO

Estamos diante da geração mais ansiosa de todos os tempos. Nesse cenário, busca-se, nesse estudo, compreender um dos principais fatores que geram a ansiedade: a preocupação excessiva. Busca-se, também, analisar como Jesus deixou lições para exercer o autoconhecimento. Estar presente, viver o agora, dissipar a preocupação, praticar os ensinamentos que Jesus deixou para a humanidade é viver com altruísmo, é se autor de sua própria felicidade, é escrever sua própria história.

Palavras-chave: Ansiedade. Autoconhecimento. Felicidade.

1. INTRODUÇÃO E PROBLEMATIZAÇÃO

A felicidade é o fenômeno que tantos procuram ao longo da história da humanidade; todos querem e buscam serem felizes, contudo, grande parte da humanidade está silenciosamente sofrendo, chorando em seus porões obscuros de suas mentes, minando a sua própria fé, um ânimo asfixiado, uma alegria "momentânea" e/ou superficial.

O que será tematizado nesse artigo é analisar como podemos ser felizes em uma era denominada era da ansiedade. No entanto, a felicidade não é algo que se busca no exterior, nas coisas, no sucesso, no dinheiro. Felicidade é um estado de espírito. Podemos ser bem sucedidos financeiramente, espiritualmente, no entanto sermos completamente infelizes emocionalmente. O tema foi escolhido devido ser tão latente a quantidade de pessoas que estão em uma busca desenfreada por prosperidade financeira, sucesso, realização pessoal, preocupação excessiva com o futuro, gerando então a ansiedade, enclausurando sonhos e perturbando mentes.

Justifico a importância desse breve artigo, visto que estamos diante da geração mais triste de todos os tempos, a humanidade está adoecendo emocionalmente. Segundo Jesus, fomos chamados para serem livres, e não para nos aprisionamos por dentro. A emoção de crianças, adultos, idosos, religiosos, ateus tem sido uma terra de ninguém, sem proteção.

A ansiedade é um conjunto de respostas cognitivas e comportamentais, que as pessoas enfrentam em situações adversas; é sofrer por antecipação sobre um futuro distante. Com isso as pessoas começam a sofrer transtornos que podem levar a quadros clínicos gravíssimos. No entanto, há diversas maneiras e hábitos, que podem afastar a ansiedade e deixar a mente tranquila e saudável. Por outro lado, a felicidade é um estado de alma, é subjetiva, é individual. Normalmente quando as pessoas têm um propósito de vida, aí a felicidade está ligada. Concernente ao autoconhecimento, podemos perguntar quem somos? Quem sou eu na essência? O que me faz feliz? É necessário sabermos os nossos limites e oportunidades, nossos comportamentos, conhecer nossas crenças e valores, estar consciente, viver o presente. Assim com o autoconhecimento seremos capazes de criar habilidades e podemos finalmente então, só assim, cuidar do outro. Vejo então, uma relevância e urgência em tratarmos do assunto ansiedade na sociedade de modo geral. Assim, espero contribuir de maneira simples e objetiva na vida de muitas pessoas..

A metodologia escolhida para esse artigo foi a bibliográfica, assim trago como fundamentação teórica alguns autores que nos quais me amparo como: Dr. Augusto Cury, Eckhar Tolle, Anthony Robbins, Ana Beatriz Barbosa Silva e Hernandes Dias Lopes. Como objetivos de estudo, busca-se compreender os sintomas que causam a ansiedade; analisar alguns tópicos do Sermão da Montanha proferidos por Jesus e buscar entender como o autoconhecimento dissipa a ansiedade.

Para que se alcance os resultados esperados, é necessário passar por algumas etapas da vida como ter foco, disciplina, continuidade. É preciso desenvolver uma mente saudável sem ansiedade, viver simplesmente no presente, afinal é tudo que se tem: o agora. É necessário reforçar valores e crenças que nos levem em direção aos sonhos. A felicidade reside dentro de cada um! Praticar a gratidão, valorizar as lições aprendidas, concentrar na vida, traçar planos, objetivos, faz parte do autoconhecimento.

2. AUTOCONHECIMENTO

2.1. Exercício de uma vida plena

O homem que sofre antes de ser necessário, sofre mais que o necessário." (Sêneca).

O ser humano é tão complexo, que, quando não tem problemas, ele o cria. As pessoas sofrem por antecipação, não têm controle sobre suas mentes, suas emoções. É necessário as pessoas passarem por um autoconhecimento, de se perguntarem: quem sou eu? De analisar suas emoções e perguntar: como estou? O cérebro humano exerce funções intensas na busca de objetivos, gerando assim um índice altíssimo de hormônios como o colesterol e o cortisol. Quando esses hormônios são produzidos em quantidades altas demais, há uma produção de sentimentos negativos, como a ansiedade. É natural ter esses sentimentos, inclusive para ter uma vida equilibrada, o problema é quando a ansiedade atinge nível intenso e prolongado, além de causar um dano emocional no dia-a-dia das pessoas, há um risco também de trazer doenças mais graves.

Sentir ansiedade é, sem dúvida, uma condição humana inerente a todos. No entanto, evitar adoecer por excesso dela é uma escolha que cada um pode fazer. (SILVA, 2017).

Na busca de compreender os sintomas que causam a ansiedade, exponho, neste objetivo, o que a autora Ana Beatriz Barbosa Silva reflete em seu livro “Mentes ansiosas”, em que os pensamentos e ações exercem grande influência nos resultados esperados na vida das pessoas; o que temos analisado na sociedade informatizada, onde as redes sociais têm cada dia mais ganhado espaço na vida cotidiana das pessoas; há um grau elevado de autoafirmação de muitos que utilizam essas redes sociais, o que, infelizmente, desenvolve elevado nível de ansiedade. Nesta busca descomedida, com expectativas materialistas, a autoestima tem sido afetada de maneira drástica, pois não há mais uma preocupação em ser e sim em ter. Ou seja, não importa a minha essência, o quão feliz eu sou na minha vida atrás das telas, mas o que importa é ter os seguidores, as minhas postagens terem mais curtidas, a minha roupa ser melhor que a do outro, ou eu ter mais condições financeiras que o outro. A falta de equilíbrio entre o ser e o ter é exorbitante.

Dentre as diversas causas da ansiedade, focaremos aqui apenas em uma e que muito tem tirado o sono das pessoas: preocupação excessiva. É comum as pessoas se preocuparem com o futuro, é comum ver as pessoas preocupadas em relação ao emprego, é comum você ver adolescentes tão jovens sofrerem pelo futuro que muito demora a chegar. Mas por quê será tanta preocupação? A preocupação, de certa forma, nos arremete sempre ao ter, com isso a ansiedade é certa, pois o futuro não chegou e já estamos querendo viver um momento que ainda não chegou, esquecemos de viver então o presente, o agora. É necessário estar consciente do momento, construir uma imagem mental de nós mesmos baseada em nosso condicionamento pessoal e cultural. Ou seja, as nossas emoções são produzidas a partir da nossa mente, onde a nossa mente se encontra. É necessário concentrar no próprio corpo, sentir a energia do próprio corpo, isso é conhecer o seu próprio ser.

Para o autor Tolle:

Quando estamos presentes, podemos permitir que a mente seja como é, sem nos deixar enredar por ela. A mente em si é uma ferramenta maravilhosa. O mau funcionamento acontece quando buscamos o nosso eu interior dentro dela e a confundimos com quem somos. É nesse momento que a mente torna-se egóica e domina toda nossa vida. (Tolle, 2002, p. 37).

Logo, é necessário deixarmos a nossa mente no presente. É no presente que a vida acontece, é no presente que respiramos; nós não temos em nossas mãos o

domínio do futuro, tudo que existe é o agora. "Nada demais aconteceu no passado, aconteceu no Agora. Nada jamais irá acontecer no futuro, acontecerá Agora" (TOLLE, 2002). O problema é criado em nossa mente quando passamos a nos preocupar com algo ou alguma coisa, mas quando estamos presentes, a vida flui. Em Mt 6. 25 está escrito:

Por isso, vos digo: não andeis cuidadosos quanto a vossa vida, pelo que haveis de comer ou pelo que haveis de beber; nem quando o vosso corpo, pelo que haveis de vestir.

Nesses versos, Jesus nos ensinou para que não ficássemos ansiosos devido às necessidades. A preocupação afeta negativamente o modo como tratamos os outros, reduz nossa produtividade e prejudica a nossa saúde. É necessário agirmos e para agirmos devemos deixar a preocupação de lado, pois a preocupação nos impede de "voar", de sonhar e realizar os sonhos.

2.2. O que Jesus ensinou sobre como vencer a ansiedade

Jesus nos ensinou a exercer o nosso autoconhecimento como requisito para uma vida plena. Por onde Jesus passava as pessoas se reuniam em sua volta para ouvi-lo. Jesus proferia as palavras certas no momento certo para a vida de cada um, em um discurso proferido há muitos anos atrás mas que ecoa aqui na nossa atualidade, que serve para nos tornarmos seres humanos melhores, e acreditar em nosso potencial, refiro-me ao Sermão da Montanha.

Dentre as dez bem aventuranças que Jesus disse, busco aqui analisar apenas três. Em Mt 5-1 lemos: "bem-aventurado os pobres de espírito, porque deles é o reino do céus." A expressão "bem-aventurados", segundo alguns filósofos, nos indica a excelência de caráter, outros nos indica que a expressão "bem-aventurados" pode ser sinônimo de "felizes". Fico aqui com este último termo. Para Augusto Cury (2017) esse versículo pode ser: "felizes os que esvaziam o ego, porque deles é o reino da sabedoria." A felicidade é um fenômeno que tantos procuram, Jesus falou palavras que nos trazem proteção para nossa emoção, aqui estamos falando de emoção, livre e feliz. E por que pobre de espírito? É uma atitude contrária ao orgulho espiritual, Jesus ensina aqui a ter e desenvolver simplicidade, humildade, mansidão

e bondade. Aqui trata de reconhecer a grandeza de Deus a partir de uma atitude do coração, daí nossa necessidade de desenvolvimento espiritual. Para Cury:

Quem discrimina tem um ego doente. Quem desinfla o ego de suas ideologias radicais corrige a própria miopia emocional, percebe que, antes de sermos brancos, negros, cristãos, muçulmanos, ateus, somos seres humanos. Devemos fazer parte de uma tribo só: a humanidade. (Cury, 2017, p. 30)

Na segunda bem-aventurança Jesus disse: "felizes os que choram, porque eles serão consolados." Há um paradoxo aqui: para ser feliz é preciso chorar? Novamente Jesus nos fala de um exercício espiritual, é necessário termos uma verdadeira humildade de espírito. Jesus nos ensina que é necessário superar a solidão, pois a solidão obstrui a felicidade e a saúde emocional. É necessário chorarmos pela dor do outro, sermos empáticos. No entanto, só conseguiremos nos colocar no lugar do outro quando desinflamamos nosso ego, segundo Cury (2017). Diante da sociedade informatizada onde todo tempo podemos estar conectados com o outro, ainda que virtualmente, a humanidade tem se tornado mais isolada social e emocionalmente. É a geração mais triste da história segundo Cury (2017), as pessoas não se abraçam mais, não são tolerantes com suas próprias falhas, é a geração mais consumista e individualista.

Analiso aqui também a sétima bem-aventurança de Jesus: "felizes os misericordiosos, porque eles alcançarão misericórdia." Quando nos preocupamos com o outro estamos cumprindo o chamado de Cristo, entende-se aqui a vivência do verdadeiro evangelho. Quando olhamos a vida de Jesus, podemos ver que ele assentava nas mesas com pecadores, ele conversava com prostitutas, ele tinha espaço em sua agenda para curar a dor de um leproso, Jesus exalava compaixão. Segundo Augusto Cury, as pessoas têm vivido uma falsa sociabilidade, um egocentrismo em ascensão, se tornaram pessoas mal resolvidas, frágeis, que pratica apenas o culto ao seu próprio ego. Em Ef. 4-32 o Apóstolo Paulo escreveu: "Antes, sede uns para com os outros benignos, misericordiosos...". O que temos praticado de misericórdia para com as pessoas? O tempo passa numa brevidade, a vida tão agitada, que uma das frases mais corriqueiras é: "não tenho tempo". Devemos exercer um culto ao Criador e não ao nosso próprio ego, devemos entender que a felicidade pertence aos misericordiosos, que ela é conquistada pelos que distribuem abraços e sorrisos e não pelos que julgam. Doar tempo ao outro e

praticar a compaixão é um dos códigos da felicidade mais fantásticos que Jesus nos ensinou.

Quando paramos para assistir o nascer do sol todas as manhãs, apreciarmos a beleza da lua, sentimos a brisa em nosso rosto, ao observarmos o desabrochar de uma flor, estamos nos prostrando diante da beleza da criação, e o nosso coração distribui alegria. Com pequenos gestos nós vemos como a felicidade está diante de nossos olhos todos os dias, o que nos falta é fazer uma viagem mais profunda ao nosso interior e nos permitir ser felizes diante dos pequenos acontecimentos.

Em Mt 6.26-29 diz:

Olhai para as aves do céu, que não semeiam, nem cegam, nem ajuntam em celeiros; e nosso Pai celestial as alimenta. Não tendes vós muito mais valor do que elas? 27. E qual de vós poderá ar, com todos os seus cuidados, acrescentar um côvado a sua estatura? 28. E, quanto ao vestuário, porque andais solícitos? Olhai para os lírios do campo, como eles crescem; não trabalham, nem fiam. 29. E eu vos digo que nem mesmo Salomão, em toda sua glória, se vestiu como qualquer deles.

Jesus nos ensinou e nos provocou para que fôssemos pacientes, nos ensinou como esvaziar o nosso ego, ter autocontrole. Ser transparente consigo mesmo, expor seus sentimentos, fazer uma auto análise da sua vida, atingir o seu potencial, faz parte do seu crescimento, e tem mais, você foi feito à imagem e semelhança de um Deus todo-poderoso. Contemplar a simplicidade da vida, olhar à sua volta é perceber que não precisa “correr atrás” das conquistas para ser feliz; você é feliz e por isso as conquistas vêm até você.

2.3. As chaves da felicidade

Em seu livro “Ansiedade: como enfrentar o mal do século”, Augusto Cury relata sobre a Síndrome do Pensamento Acelerado, onde crianças e adolescentes, jovens e idosos se esgotaram mentalmente. Professores, médicos, pais, profissionais de modo geral estão sofrendo com essa síndrome. O autor discorre sobre alguns sintomas como mente inquieta e agitada, insatisfação e o sofrimento por antecipação”. É lamentável uma sociedade tão informatizada e, ao mesmo tempo, enfrentar momentos emocionalmente obscuros. As pessoas não conseguem mais gerir suas emoções. O excesso de informação, de atividades, de preocupação,

de cobrança, de uso de celulares e de computadores, segundo Cury (2014), têm causado a ansiedade em boa parte da população.

Contudo, para Cury, há sim como gerenciar a Síndrome do Pensamento Acelerado, por meio da capacitação do Eu para ser autor da própria história. Muitas vezes, as pessoas vivem história de outros e esquecem de si mesmos, de sua essência, o fundamental é você fazer uma viagem para dentro de si mesmo e praticar o autoconhecimento. Ainda segundo autor devemos “ser livres para pensar, mas não escravos dos pensamentos”. Como, também, “gerenciar o sofrimento antecipatório”. Assim, nesta viagem para o “eu” interior, nesta busca de entender o seu próprio Ser, o ser humano tem em suas próprias mãos o seu destino, e diante das escolhas que faz todos os dias é que advém os benefícios e/ou os malefícios para vida.

Muito cientistas estudam a felicidade como sendo uma emoção positiva, seria um estado de espírito positivo no presente visando um futuro promissor. Para Aristóteles a felicidade pode ser traduzida como prosperidade humana. (Aristóteles, Apud Silva, p. 45). Para a autora, “a felicidade é a alegria que sentimos quando buscamos atingir nosso pleno potencial.” (Silva, p. 46). A autora discorre que o principal propulsor da felicidade são as emoções positivas. Ou seja, quando nos conhecemos melhor, quando pronunciamos palavras positivas ou pensamentos positivos estamos sendo felizes.

Em seu livro “Poder Sem Limites”, Anthony Robbins apresenta cinco chaves para uma vida próspera. A primeira chave para criação da prosperidade e da felicidade segundo Robbins é aprender como controlar a frustração. A frustração faz com que a pessoa tenha atitude negativa ao invés de positiva, e a pior coisa que uma atitude negativa faz é destruir a autodisciplina, se não tiver autodisciplina, não tem resultados esperados. O autor afirma que todas as pessoas bem-sucedidas aprendem que “o sucesso está escondido no outro lado da frustração”. (Robbins, 2017, p. 342). Se não soubermos controlar a frustração, os nossos sonhos morrem. A frustração faz com que as atitudes positivas se tornem negativas. Diante dessa situação, os resultados esperados na vida das pessoas se vão. Todos os grandes líderes e as grandes empresas já tiveram os seus momentos de frustração pelo caminho, a diferença está em como eles se posicionaram diante da frustração.

A Bíblia nos relata uma passagem da vida do profeta Elias em que ele se encontrou altamente frustrado, pois vivia fugindo das ameaças de Jezabel e seus

profetas. Certa feita, o profeta Elias pediu a morte, pois certamente não estava conseguindo mais lidar com a frustração. "E ele se foi ao deserto, caminho de um dia, e veio, e se assentou debaixo de um zimbro; e pediu em seu ânimo a morte e disse: já basta, ó Senhor; toma agora minha vida, pois não sou melhor do que meus pais (I Re 19-4). No entanto, Deus enviou um anjo para animar o profeta Elias e pediu para que ele descansasse e se alimentasse, pois ele deveria retomar a sua missão que era transmitir a mensagem de Deus ao povo. A frustração nos desvia dos nossos objetivos.

A segunda chave para a felicidade, segundo Robbins, é aprender a controlar a rejeição. Quantas vezes você já ouviu a palavra não? Quantas vezes você já foi reprovado pelas suas atitudes ou pelo seu trabalho? Você pode pegar qualquer rejeição e transformar em oportunidade. "Transforme os não em abraços. Se você puder controlar a rejeição, aprenderá a conseguir tudo o que quer" (Robbins, 2017, p. 345). Outra chave para a felicidade na busca do autoconhecimento, segundo Robbins (2017) é que você deve aprender a controlar a pressão financeira. Controlar a pressão financeira, segundo o autor, significa "saber como conseguir, como dar, saber como ganhar e como economizar" (Robbins, 2017, p. 346).

A Bíblia nos ensina quão poderoso é o ato de você dar os 10%. É uma questão que não vem ao caso discutir neste artigo, mas reconhecemos que a lei da sementeira existe de fato.

Trazei todos os dízimos à casa do tesouro, para que haja mantimento na minha casa, e depois fazer prova de mim, diz o Senhor dos exércitos, se eu não vos abrir as janelas do céu e não derramar sobre vós uma benção tal, que dela nos advém é a maior abastança. (Ml 3-10).

Praticar o poder do autoconhecimento é aprender a dar.

Aprender como controlar a acomodação é a quarta chave para a felicidade. Ou seja, as pessoas conseguem atingir o nível de sucesso esperado e param, se sentem confortáveis, se acomodam. "O conforto pode ser uma das mais desastrosas emoções que um corpo humano pode ter." (Robbins, 2017, p. 349). Seja mais próspero quando achar que tem o suficiente, busque mais pelo outro, cuide mais do outro. A quinta e última chave para a felicidade segundo Robbins (2017) é "sempre dar mais do que espera receber".

Você pode ganhar muito dinheiro. Você pode imperar sobre reinos ou dirigir grandes empresas ou controlar vastas terras. Mas, se estiver fazendo só para você, você realmente não é um sucesso. (Robbins, p. 352).

A esse respeito, em muitas de suas parábolas, Jesus buscava trazer o conhecimento às pessoas em relação ao cuidado com o outro, penso que quando a humanidade entender para qual propósito estamos aqui na terra não existiria mais dores, nem fome, nem sede, nem guerra. Em Mt 25 42 está escrito: "Porque eu tive fome, e não me destes de comer; tive sede, e não me deste de beber;". Entendo que havia um tema nas mensagens de Jesus: servir. Cuidar do outro.

Preocupar-se com o bem estar dos outros é uma boa forma de minimizar os fantasmas que criamos. É um privilégio e uma obrigação nos doar socialmente, já que o essencial para sobrevivência é gratuito: o ar, o pulsar do coração, o ciclo da glicose de mais de 3 trilhões de células que constituem o corpo. [...] E um dos mecanismos que mais pode aliviar a Síndrome do Pensamento Acelerado e nos proteger é a diminuição ao máximo da expectativa do retorno. Ninguém pode nos frustrar mais do que as pessoas a quem nos doamos. (Cury, p. 144-145, 2014).

Às vezes as pessoas só esperam receber, e nunca aprenderam a doar, um dos maiores ensinamentos de Jesus é esse: cuide dos pobres, da viúva, do órfão, do necessitado. Quando você entender que você está nesse universo com um propósito único que é agradar sobretudo a Deus, você vai entender que o "agradar" a Deus é cuidar do próximo, distribuir amor, distribuir sorrisos, é ser grato; exercer o poder da gratidão todas as manhãs nos faz humanos melhores. Acredite, você foi criado para vencer. Jesus prometeu que ele estaria contigo em todos momentos, ele disse que nós teríamos aflições sim, mas que ele não nos deixaria. É hora de você olhar mais pra dentro de si, faça uma viagem incrível dentro do seu interior, limpe sua mente, viva o agora.

Mas afinal quem somos nós? Quem é você em sua essência? As pessoas estão vivendo sua vida em nível profundo? A vida é composta por sentimentos, atitudes e emoções. Quando há busca pelo "eu" interior, em saber quem somos, como reagimos diante de algumas situações, isso faz com que nós nos conheçamos melhor e, então, saberemos agir melhor diante das situações da vida. Segundo o autor Elrod (2018), a vida é feita das partes física, intelectual, emocional e espiritual.

A parte física inclui o corpo, a saúde e a energia. A intelectual engloba a mente, a inteligência e os pensamentos. A parte emocional leva em conta suas emoções, seus sentimentos e suas atitudes, e a espiritual engloba partes intangíveis, como seu espírito, sua alma e o poder superior invisível que cuida de tudo (ELROD, 2018, p. 19).

É nesse aglomerado de partes que o ser humano deve se mergulhar em busca da sua própria identidade, em busca do seu autoconhecimento. Saber quem somos na essência, aprendermos a nos respeitar e a entender nossas emoções é acalmar nossa própria mente.

CONCLUSÃO

Mediante o trabalho exposto, concluo que há uma necessidade de auto afirmação que tem levado muitas pessoas à ansiedade em patamares nunca vistos antes. A preocupação excessiva tem tomado espaço da beleza de viver o presente. No entanto, nos ensinamentos de Cristo podemos encontrar o alívio das dores, água que purifica, a brisa que suaviza, encontra-se a paz que o homem procura. Em Cristo a ansiedade é dissipada, pois quando você tem um encontro com Cristo você passa a ter um encontro consigo mesmo, pois você foi feito à imagem e semelhança do próprio Deus. Se conhecermos a Deus, conheceremos a nós mesmos. Ninguém é capaz de amar o outro na essência se não praticar o amor e o respeito a si próprio. Sugiro que faça uma pausa na leitura nesse momento e se olhe no espelho, e veja como essa pessoa no espelho é importante; sugiro que faça uma declaração de amor pra ela. Você consegue? Praticar o autoconhecimento, praticar o respeito a si próprio e exercer o poder da gratidão todas as manhãs certamente farão com que a preocupação excessiva e a ansiedade, que por muitas vezes tem sido o café da manhã de milhões de pessoas ao redor do mundo, sejam dissipadas.

Praticar o altruísmo, deixar o nosso ego de lado e sermos misericordiosos é alcançar uma vida plena, é vencer a ansiedade, é ver a beleza da vida que acontece a cada minuto. É viver a felicidade! A vida está em constante transformação. A vida é movimento. Então reinvente-se na dor, transforme seu inverno em uma linda primavera. Conheça aquele que te criou. Conheça-te a ti mesmo.

REFERÊNCIAS

- ACHOR, Shawn. *O jeito Harvard de ser feliz: o curso mais concorrido de uma das melhores universidades do mundo* / Shawn Achor; tradução Cristina Yamagami. – São Paulo: Saraiva, 2012.
- BÍBLIA SHEDD. Traduzida em português por João Ferreira de Almeida. 2. Ed. Rev. E atual. No Brasil. São Paulo: Vida Nova; Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 1997.
- CURY, Augusto Jorge. *Ansiedade: como enfrentar o mal do século: a Síndrome do Pensamento Acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos*. 1. Ed. – São Paulo: Saraiva, 2014.
- _____. *O homem mais feliz da história*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.
- ROBBINS, Anthony. *Poder sem limites: o caminho do sucesso pessoal pela programação neurolinguística*. Tradução: Muriel Alves Brazil. – 26ª. ed. – Rio de Janeiro: BestSeller, 2017.
- SILVA, Ana Beatriz Barbosa. *Mentes ansiosas: medo e ansiedade nossos de cada dia*. Colaboração Lya Ximenez. 2. Ed. – São Paulo: Principium, 2017.
- SILVA, Regina Célia Porto da. *Ansiedade e desempenho: uma análise experimental*. <http://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/bitstream/handle/10438/9621/000029429.pdf?sequence=1&isAllowed=y> acessado em 3/12/2018 as 11h45.
- TOLLE, Eckhart. *O Poder do Agora: um guia para a iluminação espiritual*. Tradução de Iva Sofia Gonçalves Lima. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.