

# Reflexões para mudar o que te incomoda



***“Somos feitos de hábitos,  
constituídos por pensamentos  
levados por julgamentos pessoais.  
Este somos nós!”***

Não queremos mudanças que nos tirem da zona de conforto, mesmo que a zona de conforto seja um lixo...  
Tem gente que vive numa miséria tão grande e mesmo assim, se sente “abençoado” e “quase feliz”.

Quantas pessoas você conhece que vive num relacionamento horroroso? Cercado(a) de brigas, violências, traições ou apatia geral.  
Tem gente que aceita viver no mesmo teto com outra pessoa, sem ter um contato além de um “bom dia” ou “boa noite”, por comodismo, mesmo odiando a situação.  
E não fazem nada para mudar.

**Quantos vivem em empregos chatos, que pagam mal, que não tem futuro algum?  
Quantos aceitam humilhações de outras pessoas gratuitamente?  
Quantos aceitam migalhas que caem ao chão, quando poderiam se fartar?**

Mas, por que de tudo isso, por que essa vida “meia-boca”?  
Por que certos “templos” estão cheios de pedintes querendo milagres e dando suas “ofertas” sem pensar?

Porque **MUDAR DÓI, EXIGE ESFORÇO, EXIGE MAIS DO QUE VONTADE.**  
É até para mudar a sua cama de lugar é preciso ESFORÇO, e muitos não querem saber de esforços.

Muitos invejam aquele empresário muito rico com mais de 100 mil empregados, mas poucos, raros, topariam acordar a hora que ele acorda, dormir a hora que ele dorme, enfrentar as dificuldades de seu cargo todos os dias, passar meia hora na pele dele. Agora, o dinheiro dele, se vier sem esforço, quem sabe numa loteria, todos querem...

Então, vivemos de aceitar o **“eu quero, mas não consigo”**.  
Ou: “eu já fiz de tudo, mas não posso parar de fumar, de beber, de fofocar, de perder tempo”...

## **ACORDA!**

Antes que “a CORDA te enforque”. Pois o vício do fumo, da bebida, do sedentarismo, da glotonice, da volúpia, todos eles, MATAM! Consumem o melhor da sua vida, que é mais do que um fardo, é um PRESENTE. A sua vida é para ser vivida com alegria, com prazer, com dedicação.

## **Não somos feitos para o LIXO.**

Mas, muitas vezes, aceitamos o lixo com nossas atitudes e transformamos o nosso espaço em Centro de Coleta de Lixo e todos, sem exceção, atiram-nos suas sacolas de LIXO, porque permitimos com nossos HÁBITOS, que assim o façam.

## **NÃO BOTE A CULPA DE NADA NA SUA VIDA EM ALGUÉM!**

**Tudo é sua PERMISSÃO.**

A felicidade ou a dor,  
a justiça ou injustiça,  
a saúde ou a doença.

**Para você entender de vez a sua capacidade de influir na sua vida, responda-me:**

**– Se você fizer exercícios e se alimentar bem todos os dias, como será o seu corpo daqui a um ano?**

Vai, faz um esforço, responda mentalmente pelo menos como você estará daqui um ano com uma atitudes dessas, com esses cuidados?

### **MUDE!**

Mude tudo o que te atrapalha, o que te incomoda, por maior que seja o esforço inicial.

Contemple o dia seguinte como um novo tempo, veja-se livre do cigarro, da bebida, da “mala” que você carrega, do emprego chato que te faz ter taquicardia, da vida enfadonha e medonha que te espera todos os dias.

### **MUDE!**

Só você sabe realmente onde dói, onde a sua dor é mais forte, o que realmente te incomoda.

Se mesmo, assim, depois de ler tudo isso, se ainda assim, achar a sua vida maravilhosa, ou acreditar que não pode vencer qualquer desafio, eu te peço mais uma reflexão:

**– Você está dando o seu melhor pela vida?**

Que você se encontre, não fique esperando um MILAGRE, mas faça ele acontecer através da sua atitude.

Muita paz

Paulo Roberto Gaefke

[email\_link]

