Tudo depende da importância que você dá…

Atrás dessa frase há uma comprovação científica, sustentada no estudo do cérebro humano pela Neurociência.

A cada vivência durante os diversos momentos da vida, nós humanos, vamos registrando em nossa memória imagens, sons, sensações e impressões únicas a cada indivíduo, próprias da percepção de mundo de cada um. De acordo com a importância que atribuímos a cada um desses momentos, eles se tornam mais ou menos importantes para nós. O grau de importância aliado a persistência de determinado pensamento, resulta em conexões neurais mais robustas e de fácil acesso, povoando de forma incisiva nossos pensamentos.

Quando essa importância auxilia no equilíbrio de uma vida saudável, sustentando pensamentos e ações construtivas e evolutivas, a vida vai muito bem obrigada, mas quando os pensamentos se tornam fontes de tortura mental, stress ou medo, a vida corre perigo.

O perigo do pensamento negativo

Ao imaginar uma possível, ou até improvável, situação estressante futura, uma verdadeira batalha humana é desenhada na mente, os neurônios se conectam de acordo com os pensamentos evocados, sem diferenciar se a situação é real ou imaginária, traçam estratégias de defesa e preparam o corpo para uma batalha. São liberados hormônios e neurotransmissores que armam o corpo e a mente, que se expressam externamente no olhar esbugalhado, nos movimentos rápidos e brutos, seguidos de frases por vezes até grosseiras, afinal, há uma guerra.

Se essa situação acontece nos momentos antes do adormecer, pode esquecer, o sono não aparecerá tão cedo, afinal, como pode um corpo dormir se entende estar “em perigo”.

Mas lembra que era apenas uma projeção, um pensamento e não a realidade?

Mas seu cérebro não conseguiu identificar isso de tanta importância que você atribuiu ao pensamento negativo, que quase sempre, não acontece e, se acontece, não se parece nem um pouco com sua imaginação. Mas você já liberou tanto cortisol que já está até com dores na cabeça e no estomago, por nada.

Pensar no futuro, fazer planos, pensar em possíveis estratégias é algo saudável e necessário, mas embarcar numa guerra imaginária já é demais. Cuide de seus pensamentos, monitore-os a seu favor, de forma construtiva e inteligente.

Cada vez que você perceber que está embarcando em um stress imaginário e seu corpo começar a ficar tenso por isso, se mexa, procure uma atividade aeróbica, de relaxamento ou intelectual, que tome seus pensamentos com bons hormônios e boas resoluções, mudando a sintonia e tornando robustas outras conexões neurais, que terão mais importância do que as anteriores, que só serviram para roubar minutos preciosos da sua vida, que diga-se de passagem, comparada ao número infinito de possibilidades humanas, representa um grão de areia no infinito.

Vamos cuidar muito desse precioso grão de areia, pois parece ser o único que temos nesse momento!

Imagem gratuita (geralt) em Pixabay