


# Para abrir sua mente

Nosso subconsciente se comunica para trazer a sabedoria que guardamos. Por isso, é preciso estar aberto para ouvir a intuição e realizar escolhas melhores

TEXTO E ENTREVISTAS FELIPE MONTEIRO/COLABORADOR  
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO





**C**omo disse o psiquiatra suíço Carl Jung, temos em nosso interior todo o conhecimento que necessitamos, e é esse o motivo pelo qual o autoconhecimento é importante. Sem ele, ficamos perdidos em medos e superficialidade de pensamentos. A intuição vem da parte mais profunda da mente, unida à essência de cada um, dessa forma carrega em si uma grande sabedoria capaz de ajudar você a tomar decisões melhores. O aprendizado de ouvir a si mesmo é essencial para uma vida melhor. Saiba como desenvolver essa capacidade no seu dia a dia.

### **Nosso lado mais sábio**

Entre o grande público, costuma-se considerar fatores emocionais na hora de tomar decisões importantes – o que pode ser um grande erro. Muito do conhecimento e das vivências é registrado no corpo por meio do sistema límbico, que confere atributos emocionais a tudo que é captado. Com isso, as emoções acionadas em momentos que pedem uma escolha que trará uma experiência podem ser um ótimo guia para orientar se você deve ou não optar por determinado caminho.

Sobre os efeitos de repelir as mensagens do subconsciente, a especialista Lissandra Bassi explica que “quando desprezamos o uso de nossa mente subconsciente, literalmente perdemos força em novos hábitos, restringimos nossa percepção e alimentamos mais da mesma programação a qual vivemos a vida toda. Definitivamente, olhar e praticar a intuição faz toda diferença para mudanças de hábitos, crenças e ampliação do campo de prazer em todas as áreas da vida.”

### **Conectando-se com o eu**

Quantas vezes você já se sentiu confuso, com medo ou inseguro frente a uma situação de tomada de decisões ou de responsabilidade? Sua razão diz uma coisa, sua emoção aponta outra. Nesse embate, fica difícil escolher o que fazer e, quanto menos se sabe sobre a situação, mais insegurança e desespero se sente. Todo esse processo inibe a capacidade de discernimento e pode até causar abalo

emocional. É uma grande avalanche que bloqueia caminhos e percepções.

Heloísa Capelas, especialista em autoconhecimento, relata que “na tomada de decisões, frequentemente, o que diz nossa razão (ou inteligência intelectual) fica em conflito com o que diz nosso coração (ou inteligência emocional) e, por isso, ficamos tão inseguros. É justamente aí que entra a intuição: ela nos dá direcionamento”. Mais que uma

### **Desenvolvendo a intuição**

Abrir os campos da inteligência espiritual é uma jornada de autoconhecimento, um olhar para dentro de si em busca de entender os medos e vontades, o pode trazer felicidade ou insegurança. É necessário trabalhar tudo o que atrapalha e se conectar com suas verdades. Para isso, sua mente deve estar livre das turbulências da rotina.

- Dedique um tempo ao silêncio, nele pensamos melhor;
- Respire calma e profundamente, esse exercício alivia a tensão, a ansiedade e alinha os pensamentos;
- Meditação é uma técnica que reduz o fluxo mental e ajuda a conectar o indivíduo com sua essência;
- Apreciar a natureza é sair da rotina e permitir-se experimentar o simples da vida, contribuindo para bons pensamentos e emoções;
- Procure visualizar novas cores e formas, isso enriquece as percepções sensoriais e emocionais, abrindo a conexão com a intuição;
- Busque leituras e filmes agradáveis à mente, assim você se distrai dos problemas que cegam sua análise das coisas;
- Preste atenção aos sonhos e sentimentos, é por meio deles que atingimos o sistema límbico e o subconsciente, elementos ligados ao poder intuitivo.



revelação espontânea, como o conhecimento popular costuma associar, a intuição é uma grande aliada na nossa vida.

Não devemos confundir intuição com os pensamentos que dizem que “não vai dar certo” ou “melhor não arriscar”; esses são, na maioria das vezes, a insegurança falando e proibindo você de agir. Ou seja, é um processo de auto-sabotagem que deve ser melhor trabalhado para poder viver melhor e ter experiências. Toda vez que a insegurança sobressai, é comum a pessoa se afastar do que realmente é – essa desconexão pode evoluir de forma a trazer muito daquilo que se teme.

### **Escolhas melhores**

O potencial emocional não serve apenas para relacionamentos. Tudo o que fazemos em nossa vida está ligado às emoções. Entendê-las e saber lidar com elas é fundamental para absorver o melhor de cada momento. Razão e emoção não são antagonistas, muito pelo contrário, são componentes complementares da mente e do corpo. Quando estão em conflito, ficamos travados e é aí que a intuição entra em cena. O poder intuitivo é o ponto de equilíbrio entre os dois elementos, capaz de trazer a harmonia necessária para que seja possível perceber a situação com o melhor dos sentidos. “Quanto mais nos atentarmos a praticar, evoluir e treinar nossa intuição, mais controle emocional e mais habilidades estaremos trazendo ao cotidiano” afirma a hipnoterapeuta Lissandra Bassi.


Seja para momentos afetivos, sociais, escolhas pessoais ou até no trabalho, perder o controle em qualquer situação é um risco grande de trazer sofrimento para si mesmo. Nessas situações, é preciso calma, confiança e poder pessoal para atuar. Adriana Gandini, psicóloga especialista em reiki, aponta que “a intuição conecta as pessoas com sua fonte de criatividade e de inspiração, capta e mostra as necessidades de mudanças, traz um sentimento de autoconfiança e encaminha a um resgate do nosso poder do indivíduo.”

Porém, é necessária cautela para não confundir as coisas. Ouvir a capacidade emocional não significa seguir os desejos, carências ou simplesmente agir por sentir. É preciso saber como manter um equilíbrio entre o que se sente, o que pensa e o que intui, visto que uma análise desses três aspectos pode ser a chave de sucesso na hora de tomar uma decisão.

**“Olhar e praticar a intuição faz toda diferença para mudanças de hábitos, crenças e ampliação do campo de prazer em todas as áreas da vida”**

Lissandra Bassi, *coach* de relacionamento e hipnoterapeuta





## Terapias alternativas e intuição

A psicóloga e especialista em reiki Adriana Gandini recomenda “todas as terapias vibracionais e práticas integrativas auxiliam na abertura do canal intuitivo (ioga, terapia floral, reiki, cristais, cromoterapia, entre outras). Essas terapias nos ajudam a recuperar o equilíbrio entre corpo, mente e espírito, contribuindo em nosso realinhamento, aquietando o nosso ser para identificarmos os sinais que são transmitidos por nossa intuição.”

Saiba mais sobre as terapias:

**Ioga:** disciplina mental e física proveniente de doutrinas da Índia e do budismo em que, por meio de meditação e posições específicas, estimulam-se a serenidade, o equilíbrio mental e bons sentimentos;

**Terapia floral:** utiliza essência de flores em compostos energéticos com finalidade de harmonizar as emoções;

**Reiki:** técnica japonesa que se baseia na energia vital trabalhada e emanada através de imposição das mãos para trazer cura e equilíbrio;

**Cristais:** terapia que utiliza a energia de cristais para alinhar chakras e promover cura;

**Cromoterapia:** técnica de projeção de luzes coloridas para estímulo dos órgãos e da mente.

Imagens: Shutterstock Images

**CONSULTORIAS** Adriana Gandini, psicóloga, especialista em reiki, naturopata e terapeuta emocional; Lissandra Bassi, neurolinguista, *coach* de relacionamentos e hipnoterapeuta; Heloísa Capelas, especialista em desenvolvimento humano e autoconhecimento.