

O JEITO MAIS GOSTOSO DE SER SAUDÁVEL

# PENSE LEVE

## Perdoe e liberte-se das mágoas

16/02/2017 | atualizado em 22/02/2017 | Da Redação

BEM-ESTAR



Descubra os prejuízos que o rancor pode causar a você e sua saúde



Ao ser magoado por alguém é natural que a primeira reação seja o sentimento de raiva. Afinal, você fez tudo o que podia, deu o seu melhor e ainda sim foi traído, ignorado, injustiçado e não reconhecido. Mas o que fazer com esse sentimento? "Sem querer, muita gente segue pelo caminho da vingança, porque acredita que a superação só será possível quando o outro pagar pelo o que fez. Ele foi o culpado, portanto, precisamos puni-lo. Perdoar jamais seria uma opção! Para essas pessoas, aliás, está muito claro que: 'se eu oferecer meu perdão estarei dando mais uma chance ao outro, que poderá me magoar novamente'", afirma Heloísa Capelas, especialista em autoconhecimento e inteligência comportamental, diretora do Centro Hoffman no Brasil, palestrante, *coach*, *master practitioner* em PNL e autora do *best-seller O Mapa da Felicidade*, de São Paulo (SP).

De acordo com a especialista, as coisas não precisam funcionar dessa forma, uma vez que perdoar não é esquecer, mas retirar a dor de dentro de você, além de ser um sentimento que você pode ser oferecido inclusive para pessoas que você não pretende ter nenhum tipo de convívio. "Quando optamos pelo não perdão, a única pessoa que paga efetivamente pelo o que aconteceu somos nós mesmos", enfatiza. A ciência já comprovou o quanto a mágoa e o rancor são prejudiciais às nossas vidas – eles têm sido muito associados à ansiedade, depressão, obesidade, hipertensão e até ao câncer. É como diz aquela antiga máxima, "guardar rancor é como tomar um copo de veneno esperando que o outro morra". Por isso, pense em quantas vezes você já magoou alguém sem querer e quantas vezes foi perdoado. "Se você acredita que agiu na melhor das intenções e, por isso, merece perdão, por que não aplicar a mesma regra àqueles que te magoaram? Esse é o caminho que vai te libertar do passado para construir um presente e um futuro plenos de amor e compaixão", ressalta Heloísa.

0 comentários

Classificar por **Mais antigos** ▼

Pesquisa

Pesquisar ...

Pesquisar

Arquivos

- > março 2017
- > fevereiro 2017
- > janeiro 2017
- > dezembro 2016
- > novembro 2016
- > outubro 2016
- > setembro 2016
- > agosto 2016
- > julho 2016
- > junho 2016
- > maio 2016
- > abril 2016
- > março 2016
- > fevereiro 2016
- > janeiro 2016
- > dezembro 2015
- > novembro 2015
- > outubro 2015
- > setembro 2015
- > agosto 2015
- > julho 2015
- > junho 2015

Categorias

- > Agenda
- > Bem-estar
- > Fitness
- > Nutrição
- > Receita
- > Saúde