



Não é o que você fala, mas como você fala

Você sabia que 93% de sua comunicação é Não-Verbal, ou seja, seu tom de voz, suas feições, gestos, vestuário, tatuagens e mais outras coisas comunicam muito mais do que a sua linguagem verbal, que são as palavras que você ouve e escreve.

Muitas vezes, por conta do desalinhamento de nossos pensamentos com a nossa linguagem, a nossa comunicação fica falha e cheia de ruídos. Isso ocorre o tempo todo, pois você sempre estará reagindo mais aos eventos do seu passado do que a realidade em sim.

A sua primeira reação emergirá do seu inconsciente, exatamente, isso mesmo. O seu cérebro inconsciente fica permanentemente passando uma espécie de radar para confrontar as suas percepções no momento, ou seja, tudo aquilo que você está vendo, ouvindo e sentindo, com todo o conteúdo que seu inconsciente guardou durante a sua vida de tudo o que você viu, ouviu e sentiu.

Por essa razão que muitas vezes você reage de maneira desordenada, incongruente com os seus pensamentos presentes, pois o que houve foi que o cérebro inconsciente trouxe a primeira informação que estava na mão dele naquele momento e, depois, com o seu cérebro consciente é que você percebe que poderiam ter agido de uma maneira mais assertiva, tranquila e serena.

“Pensamentos desorganizados refletem em ações desorganizadas”

A quantidade de informações com as quais somos bombardeados diariamente, seja pela TV, rádio, revistas, jornais e principalmente internet e redes sociais, nos traz muito, mais muito ruído para a nossa mente, fazendo com que todo o seu conhecimento e soluções sejam soterrados por informações rasas que só geram ruídos e ansiedade.

Perceba com o que você tem alimentado a sua mente? Aquilo que você “consome” de informação nos primeiros minutos do seu dia, será o que a sua mente vai lhe pedir, incansavelmente, ao longo de todo o dia. Escolha melhor os conteúdos. A reflexão é?

O que você tem visto, ouvido e até sentido, está te afastando ou aproximando de seus objetivos e planos?

Como você está se comportando perante desafios e obstáculos que aparecem em sua vida?

Você tem se permitido viver no Piloto Automático de suas emoções ou tem se controlado, pensando em como pode fazer diferente para que aquilo não mais aconteça e nem domine seus pensamentos e emoções?

Pense nisso!!

Fiquem com Deus, um beijo enorme no coração e #vidaqueesegue

Hugo Nagem

www.facebook.com/hugonagem | www.instagram.com/hugonagem