Confiança para ser capaz

A confiança para ser capaz de lidar de forma positiva com os desafios do dia-a-dia, seja o desempenho do nosso organismo, a nossa posição na sociedade, a materialização das nossas realizações, as nossas experiências emocionais como o stress e irritações, depende essencialmente de cinco questões que nos podemos colocar:

1. Como resolvemos de forma positiva os desafios do dia-a-dia no nosso raciocínio e na nossa lógica?

2. Como absorvemos de forma positiva os desafios do dia-a-dia na nossa personalidade?

3. Como escolhemos adquirir valores e conhecimento de forma positiva pelos desafios do dia-a-dia?

4. Qual a mensagem positiva dos desafios do dia-a-dia para o nosso propósito, função e missão no mundo?

5. Como podemos crescer enquanto pessoa e cumprir a nossas metas de forma positiva com os desafios do dia-a-dia?

A procura da introspecção, o auto-conhecimento, o tomar consciência dos nossos conceitos, valores, desejos e sentimentos intrínsecos e únicos permitem-nos tornar os desafios do dia-a-dia mais realistas e positivos, aumentando a nossa confiança em cumprir as nossas metas, objectivos e propósitos.

Marta Pimenta de Brito (Psicóloga)

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva