



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 8 - Ano 4 - Nº 8 - Julho / 2016

<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

ISSN 2317-8612

www.artezen.org

7 – COMO SURFAR NA NOVA ONDA?

Ou 10 caminhos para lidar com as crises de crescimento

Fábio Novo*

Na minha experiência nestes mais de dez anos como terapeuta, *coach* e *soul hacker* tenho observado que existem alguns caminhos que nos ajudam a lidar com momentos de crise aguda, seja uma crise pessoal, seja uma crise sistêmica, como a que estamos vivendo agora.

Crises sistêmicas são crises coletivas que afetam todas as dimensões da vida. Nada fica de fora. Ninguém escapa. É uma crise holística com múltiplas fontes, variáveis e possibilidades simultaneamente integradas. É uma mudança de alinhamento no eixo central dos valores, princípios, prioridades e paradigmas que regem a sociedade como um todo.

Trabalho, economia, cultura, tecnologia, clima, educação, política, relações, mídia, família, religião, saúde, dinheiro, comportamento social, tudo, absolutamente tudo é radicalmente transformado numa crise sistêmica. É uma mudança de fase, de modelo e de sistema operacional global.

Diante deste cenário complexo, acelerado e hipermutante é bastante natural nos sentirmos perdidos, com medo e confusos sobre o que fazer e como nos posicionar para nos sincronizarmos com esta gigantesca onda de transformação.

Daí emerge o conhecimento psicoespiritual, costurado ao longo dos séculos por milhares de experiências reais, para nos ajudar a lidar com tamanha complexidade. Olhar para dentro, observar, refletir, sentir,

liberar, intuir e fluir são alguns dos caminhos. Vejamos o que mais pode ser útil.

1. Relaxamento & Criatividade

No stress tendemos a repetir padrões de pensamento, sentimento e comportamento. Os padrões vêm do passado, mas as soluções do passado não nos servem mais, precisamos de novas sinapses, novas soluções, novas visões e caminhos. A criatividade é uma bênção e um dos elementos com maior potencial de autocura e conexão. Portanto, é fundamental abriremos um espaço e um tempo em nossas vidas para poder relaxar e criar.

2. Autoconexão & Prática pessoal

Para encontrarmos o nosso caminho em meio ao caos, autoconexão é fundamental. Dificilmente vamos encontrar respostas do lado de fora. A fonte de direcionamento e significado mais confiável está dentro de nós mesmos. Ninguém sabe sozinho como resolver os problemas globais, mas é possível saber o que temos que fazer individualmente. Se cada um souber o que tem que fazer, e colocar em ação tal atividade, todos os nossos problemas seriam resolvidos muito rapidamente. Mas para ter esta clareza, é muito importante ter uma prática pessoal diária de harmonização com a nossa essência. Sem isso, é quase impossível sustentar um bom grau de conexão, e sem conexão, o GPS não

*Fábio Novo é terapeuta, *coach*, autor, palestrante, empreendedor, facilitador de meditação e de processos de autoconhecimento e cofundador do Hiperespaço. Atua há mais de 11 anos como *coach* e terapeuta. Formado em Psicossíntese (CPSP), Yoga & Meditação (Sivananda) e *Coaching* (ICI), é o sintetizador da HoloSíntese, uma nova abordagem para o desenvolvimento humano integral. Graduado em Administração de Empresas na FGV, com pós-graduação em Marketing e especialização em Novas Mídias na New York University. www.holoplex.org fabionovo@hotmail.com

funciona, e sem direcionamento, ficamos perdidos. Portanto, encontre uma prática que te atraia como, por exemplo, dançar, cantar, meditar, pintar, sonhar, escrever, caminhar, e pratique diariamente.

3. Confiança

Depois que saltamos de paraquedas, é melhor confiar que ele vai abrir. Nós já estamos aqui, “encarnados”. Escolhemos estar aqui neste momento de transição planetária, então é melhor confiar que tudo vai dar certo, do jeito que for possível. A confiança é o antídoto contra o vírus sistêmico do medo. Confiar é tecer a rede com fios de amizade e conexões amorosas para sustentar o processo de transição.

4. Alimentação

Cuidar da alimentação talvez seja uma das ações mais revolucionárias atualmente. Plantar a sua horta, preparar o seu alimento, comer orgânicos, eliminar produtos químicos, geneticamente modificados e industrializados e mudar hábitos alimentares ajudam muito no fortalecimento da autoconexão, na autocura e na mudança de paradigmas. Há quem diga que uma mudança econômica real apenas será possível com a mudança na alimentação. Concordo!

5. Corpo

O corpo é a base multifuncional da vida. É o principal veículo de manifestação da nossa consciência na terceira dimensão. Sem ele não estaríamos aqui. Isto já deveria ser o suficiente para nos convencer da sua importância, mas parece muitas vezes esquecemos de cuidar do nosso corpo. Lembre-se, o corpo é o nosso *hardware* e precisa tanto de movimento como de descanso.

6. Sono

Dormir bem é a melhor forma de *restartar* o nosso sistema psicoenergético. Durante um bom sono processamos os conteúdos psicológicos vivenciados durante o dia, restauramos a nossa energia (o que estimula os processos de autocura) e reorganizamos a consciência como um todo. Atualmente dorme-se muito mal, especialmente nas grandes cidades. Alimentação pesada, café, poluição sonora, drogas, falta de atividade física, *stress* e excesso de estímulos estão entre os

principais fatores prejudiciais. Talvez o mais importante para melhorar a qualidade do sono seja encontrar um jeito de se preparar para dormir, ou seja, de ritualizar o ato de dormir.

7. Sonhos

Um bom sono geralmente vem acompanhado de bons sonhos, ou seja, de sonhos restauradores, que informam, orientam, energizam e até curam. Estabelecer uma relação como o mundo dos sonhos é fundamental para quem quer se comunicar com o inconsciente e aprender sobre si mesmo. Para isso, basta começar a anotá-los e a interagir com eles, conversando, desenhando, dançando, sentindo e dando vida a eles.

8. Família & Relacionamentos

Curar as relações talvez seja uma das nossas maiores prioridades. Bloqueios psicoemocionais e afetivos, seja na família, no trabalho ou nos grupos de amigos, são um dos maiores entraves em nossa evolução. Relações mal resolvidas e pendentes minam a nossa energia e roubam a nossa vitalidade. A meta é harmonizar todas as relações, em todos os níveis, o mais rápido possível. E para isso, existem infinitas maneiras de fazer. É importante que cada pessoa encontre a sua.

9. Causas

Estamos na era da colaboração, da cocriação e do compartilhamento em rede. Dedicar-se a uma ou várias causas além de ser altamente prazeroso, energizante e restaurativo, é também fundamental para a nossa realização espiritual. Apoiar, investir, divulgar, mobilizar, voluntariar e colaborar com causas, movimentos e projetos verdadeiros gera abundância, traz contentamento e potencializa a evolução individual, coletiva e global. Precisamos estar juntos para sustentar a transformação e temos muito a oferecer.

10. Inovação

Todos os itens anteriores convergem para a necessidade urgente de inovar em nossas vidas. Crise estimula mudança de visão, percepção, consciência e, principalmente, de comportamento. De nada adianta saber sem agir, compreender sem mudar, conhecer sem transformar. A mudança só é plena quando

abandonamos padrões obsoletos do passado e atualizamos o nosso estilo de vida na prática. Isso significa desde arrumar o armário até mudar os hábitos alimentares, passando por curar as relações, abandonar vícios destrutivos, desapegar de tudo aquilo que não serve mais; cuidar de si mesmo, dos outros e do planeta; reciclar o lixo, participar proativamente de movimentos de inovação social, colaborar com causas transformadoras, diminuir o seu impacto ambiental e alinhar a sua ação com o seu propósito de vida de forma criativa, divertida e conectada.

Inovar é o melhor caminho para entrar em sincronicidade com o futuro.

Bom, meus amigos e amigas, a lista não termina por aqui, mas considero que estes caminhos já sejam um bom começo. O que posso dizer é que comigo tem funcionado. Espero que seja útil para vocês também.

Um abraço.

Fabio Novo

(Extraído, com autorização do autor, do site: <https://medium.com/@fabionovo/10-caminhos-para-superar-a-crise-7eda5c64c916>).

A Grande Vaga - Hokusai (1760-1849)



Fonte: <http://rabiscos.vmribeiro.net/index.php/artecultura/162-a-grande-vaga>