

RESUMO

VA  
LEN  
DO!

|| O MAIOR DE  
TODOS OS MALES É  
O EGO ||

@JOELJOTA

LIVE 09



**VA  
LEN  
DO!**

**O MAIOR  
DE TODOS  
OS MALES**

## **Como o orgulho pode afetar a sua saúde**

Hoje, nosso maior desafio é desviar de crenças das nossas primeiras influências.

Ainda quando criança, é certo que o nosso primeiro contato social é dentro de casa, depois partimos para instituições, seja ela religiosa e educacional.

Crenças adquiridas, por vezes, podem causar transtornos e projeção em alguma fase da vida: Quando o autoritarismo extremado ocorre repetidamente e por muitos anos, as consequências podem ser graves. Uma pesquisa de médicos canadenses publicada pela Universidade de Cambridge mostra que adolescentes criados por pais rígidos apresentam redução significativa em duas estruturas cerebrais fundamentais para a regulação das emoções, o córtex pré-frontal e a amígdala cerebelosa, e esse efeito os deixa mais propensos a desenvolver transtornos da mente.

Pessoas que viveram em lares rígidos, desenvolveram transtornos na fase adulta - replicam agressões verbais, falam gritando, sentem medo e calafrios na exposição, se tornam adultos inseguros.

Na minha vida, no ano de 2011, eu fui diagnosticado com um nódulo cancerígeno na tireoide e esse nódulo tinha aproximadamente o mesmo tamanho de uma bola de sinuca. Depois de retirado, o efeito colateral que permaneceu foi a facilidade em ficar rouco e sensação de garganta arranhada.

Eu perguntei para o meu médico, o motivo dessa doença ter aparecido - às vezes o motivo deve-se a genética - e ele me respondeu “não sei. Só Jesus sabe!”. Fui para casa incomodado, me questionando o porquê, pois eu era atleta, minha alimentação era regrada, não tinha histórico familiar... Eu era professor, por que logo um câncer na minha garganta?! Então, fui buscando respostas para compreender aquela situação. Ouvi que nem tudo tem respostas, mas aquilo não significava que eu tinha que me acomodar por não ter uma.

Acontece que a resposta não estava na ciência e na medicina e sim na espiritualidade, em outro campo de conhecimento. Em outras palavras: Os seus pensamentos podem provocar doenças.

Você sabia disso? É comprovado em evidências.

Eu enxerguei aquele momento, estava em meio a uma conduta que precisava me posicionar e não sofrer mais calado. Por muito tempo engoli “sapos” que não deveria, não sabia pedir ajuda, e muito menos assumir que os problemas estavam ali na minha frente. Recém-demitido, quebrado financeiramente e com um relacionamento em crise. Mas meu orgulho me deixava cego.

Os problemas antes de aparecer nos dão aviso. Eu fui avisado que estava mal, sabia que estava fazendo coisas erradas e não assumia e nem pedia ajuda.

Até quando percebi que tudo o que eu precisava era pedir colo para o meu pai. Eu só precisava da cacunda dele. Meu pai faleceu, e meus problemas não foram expostos para receber o colo que precisava. Isso me marcou.

Então, se nesse momento você tem algum problema com os seus pais, com a sua família, resolva imediatamente! Assuma a conduta que em alguns momentos da sua vida você é vulnerável e fraco. Você não precisa ser forte o tempo todo!

Eu aprendi a ser orgulhoso com meu pai, ele também não dividia os sentimentos que carregava comigo. Mas isso não significava que eu precisava guardar. Porque ele sempre me deu o colo que eu precisava.

Por isso, despenda-se do orgulho para que a sua vida flua, para que você não projete os seus problemas nos seus filhos e nos seus objetivos.

**“O segredo do sucesso é aprender como usar a dor e o prazer, em vez de deixar que usem você. Se fizer isso, estará no controle de sua vida. Se não fizer, é a vida que controla você.”**

**Anthony Robbins**

**|| O MAIOR DE  
TODOS OS MALES É  
O EGO ||**

@JOELJOTA