

ARTIGO 68

TRANSFORMADOR

**A BOA NOTÍCIA É
QUE PODEMOS
NOS LIBERTAR DE
NOSSAS MENTES**



INTRODUÇÃO

Você acorda com um *pensamento*.
Esse pensamento vira *preocupação*.
A preocupação vira *ansiedade*.
E, quando percebe, você passou o
dia inteiro preso na própria mente.

A sensação é essa: como se você fosse
refém dos seus pensamentos.

Mas tem **uma notícia boa** — uma das
melhores que existem: **você não é refém.**



Quando você ouve um pensamento, quando faz
uma micro pausa e percebe: “estou pensando
isso”, algo fundamental muda.

De repente, você **não é mais o pensamento**.
Você é a pessoa observando o pensamento.

E essa diferença muda tudo.



O PODER DE OBSERVAR

Quando você observa um pensamento, ele deixa de ser um **comando** e passa a ser uma **opção**.

Aquilo que antes te dominava, vira algo que você pode: *observar, questionar, soltar*.

Essa é uma habilidade que quase ninguém desenvolve: direcionar a atenção.

A ÚNICA COISA QUE VOCÊ CONSEGUE CONTROLAR

- A atenção pode estar no passado — que você não pode mudar.
- Pode estar no futuro — que você não pode controlar;
- Ou pode estar no agora — o único lugar onde existe poder real.

Quando a mente está no agora, ela para de fabricar cenários. Para de criar problemas. Para de julgar.



Negócios que crescem; lideranças que funcionam;
pessoas que vivem em paz, todas têm algo em
comum:

***APRENDERAM A LIBERTAR A MENTE
DO PILOTO AUTOMÁTICO E DIRECIONAR A
ATENÇÃO PARA O PRESENTE.***

Isso não é espiritualidade esotérica.
É habilidade prática.

A boa notícia é simples: você não é refém.
Você apenas esqueceu que tem as chaves.





**O PROBLEMA
NÃO É PENSAR.
O PROBLEMA É
ACREDITAR QUE
VOCÊ É O
PENSAMENTO.**



Negócios &
Estratégias



Se você sente que pensamentos acelerados atrapalham suas decisões, ou se entende que clareza mental é uma habilidade fundamental para quem lidera...

a Mentoria O Resgate te ajuda a desenvolver exatamente isso: atenção consciente, clareza de direção e decisões feitas a partir do presente — não do piloto automático.

[Acesse a](#)
[Mentoria](#)
[O Resgate](#)



ojuliomonteiro.com