

SABOREANDO FRUSTRAÇÕES E TRISTEZAS

É muito bom saborear uma comida gostosa. Aliás, comer devagar, sentido o sabor de cada alimento é uma das dicas que os cozinheiros famosos dão para que desenvolvamos um paladar refinado e consigamos distinguir temperos, texturas e técnicas de preparação dos alimentos. Comer rápido não é bom e só se justifica quando realmente estamos com pressa ou quando a comida não está muito boa e preferimos até engolir rápido para não sentir tanto o gosto.

Momentos bons e felizes da vida devem ser 'saboreados'. Devemos investir tempo naquelas situações prazerosas que a vida nos traz. Porém, tristezas, decepções, frustrações e outros momentos não tão prazerosos não podem ser vividos como se estivéssemos nos deliciando com eles. Não é saudável tratar uma frustração – por exemplo – como se fosse um gostoso prato. A frustração pode até nos ensinar algo, mas com certeza não é um ensino fácil ou gostoso e por esse motivo mesmo não deve ser 'saboreado'. Mas muita gente gosta de investir seu tempo e atenção com frustrações e tristezas. Parece que querem aproveitar ao máximo a dor causada por elas. Ficam com a lembrança dos fatos que as geraram, e durante longo tempo povoam sua mente com tais pensamentos.

Manter frustrações e tristezas na mente por um tempo longo é como saborear uma comida ruim. Quem as saboreia por certo quer sofrer, prolongando a sua própria dor. Se o seu objetivo é manter-se em sofrimento, então continue a lembrar, reviver e manter vivas na mente suas tristezas e frustrações. Mas, se você não quer isso, então é hora de engolir o que já passou e seguir adiante, pensando nas grandes possibilidades que estão à sua frente. Não valorize suas frustrações a ponto de elas povoarem sua mente por um longo tempo. Frustrações devem ser encaradas como paradas estratégicas na vida, rápidas e que nos levam a tomarmos fôlego e seguirmos ainda mais animados para os desafios que estão diante de nós.

Momentos de alegria e vitória podem e devem ser 'saboreados' com todo o entusiasmo e dedicação. Celebre esses momentos, se alegre com eles, mas também não permita que eles te tirem o foco de avançar. Faça das alegrias e vitórias uma injeção de ânimo e entusiasmo e continue firme no propósito de avançar! Há muito a ser feito e a vida trará bons sabores através de feitos maravilhosos que estão por vir.