

Limpe sua casa e, assim, sua mente!

escrito por Triada



Desapegar-se de objetos e lembranças é, também, uma maneira de praticar meditação, sabia? Descubra como este exercício pode dar aquele empurrãozinho na sua vida

Texto • Geisa D'avo

Pare por um instante e dê uma rápida observada em tudo o que está ao seu redor. Olhe para os objetos que compartilham o ambiente com você e verifique se há algo fora do lugar, alguma coisa quebrada ou que parece sem uso. Encontrou algo?

Bem, independentemente de qual seja sua resposta, o importante é mesmo treinar esta percepção. Ao longo da vida, acumulamos tralhas materiais e mentais que, em algum momento, passam a ocupar mais espaço do que deveriam.

Por isso, nada melhor que detectar quais são essas coisas para, então, descartá-las, e assim poder organizar a própria vida.

É mais ou menos essa a ideia defendida pela autora Gail Blanke no livro *Jogue fora 50 coisas*, recentemente publicado no Brasil pela Editora Ediouro. Na obra, Gail defende a importância de eliminar pesos extras que agregamos ao longo de anos e anos, principalmente aqueles vindos de lembranças do passado, já que tais coisas perdem a utilidade com o tempo e passam a bagunçar nossa rotina – até impedir que percebamos o que é realmente importante no nosso dia a dia.

Quer saber mais sobre esta faxina mental e material? Então, acompanhe a leitura!