



Estou sempre a ter um pensamento de que não gosto.

Tudo começou num dia que não me estava a correr bem. No início, não lhe prestei atenção. Afinal, não passava de um pensamento mesmo minúsculo.

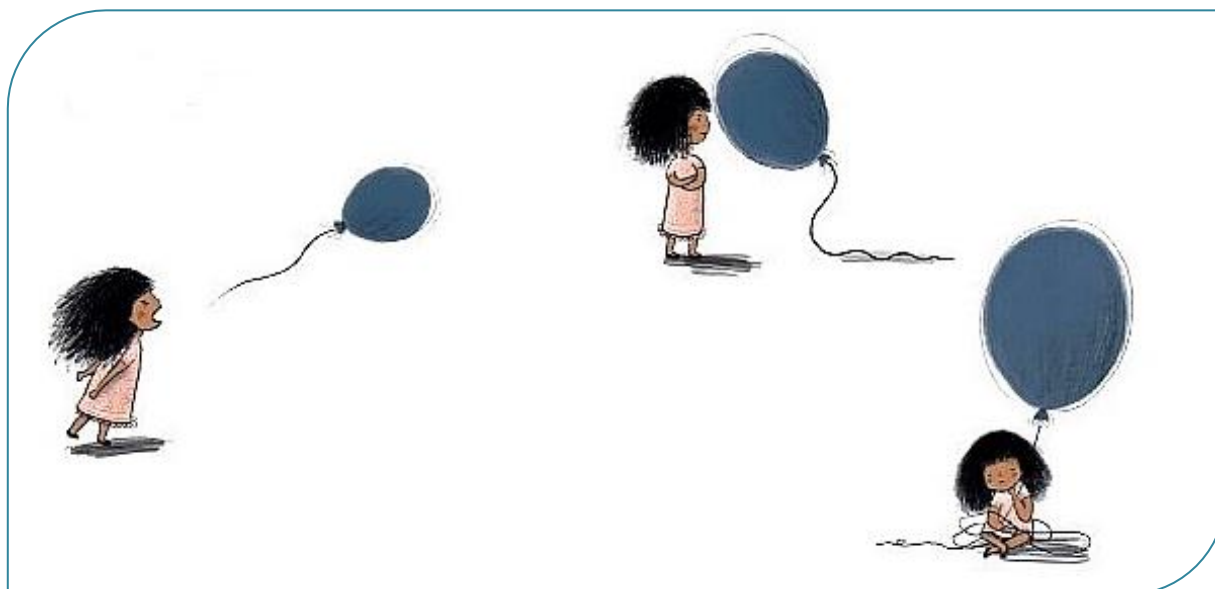


Contudo, após algum tempo, esse pensamento começou a seguir-me para onde quer que eu fosse. Chegava a fazer-me tropeçar quando menos o esperava.



Claro que tentei remover da mente esse pensamento indesejado.

Mas isso só fez com que pensasse ainda mais nele!



Esse pensamento começava a fazer-me zangar e, por isso, disse-lhe:

— Sai da minha cabeça!

Mas ele não saiu. Sentei-me e comecei a chorar. Mas ele pouco se importou.



Eu precisava de fazer alguma coisa, porque já não havia lugar para mais nada na minha cabeça a não ser para esse pensamento horrível.

Foi então que inspirei fundo e que o olhei de frente.

Talvez nem fosse assim tão grande.

Sorri e disse:



E foi então que vi aparecer um outro pensamento.

Pequeno, mas bonito.

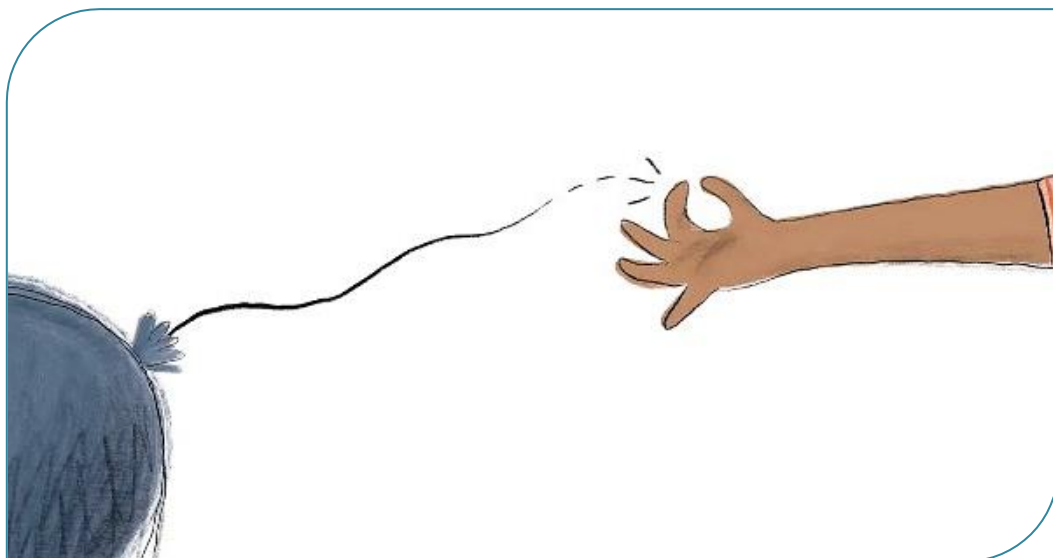
Estendi a mão e apanhei-o.

Esse bonito pensamento deu-me uma ideia...



Virei-me para o pensamento mau e disse-lhe:

— A partir de agora, vou colecionar pensamentos novos!



E empurrei, com gentileza, o velho pensamento para o lado.



Comecei a colecionar alguns pensamentos cheios de ESPERANÇA
e outros cheios de BELEZA.



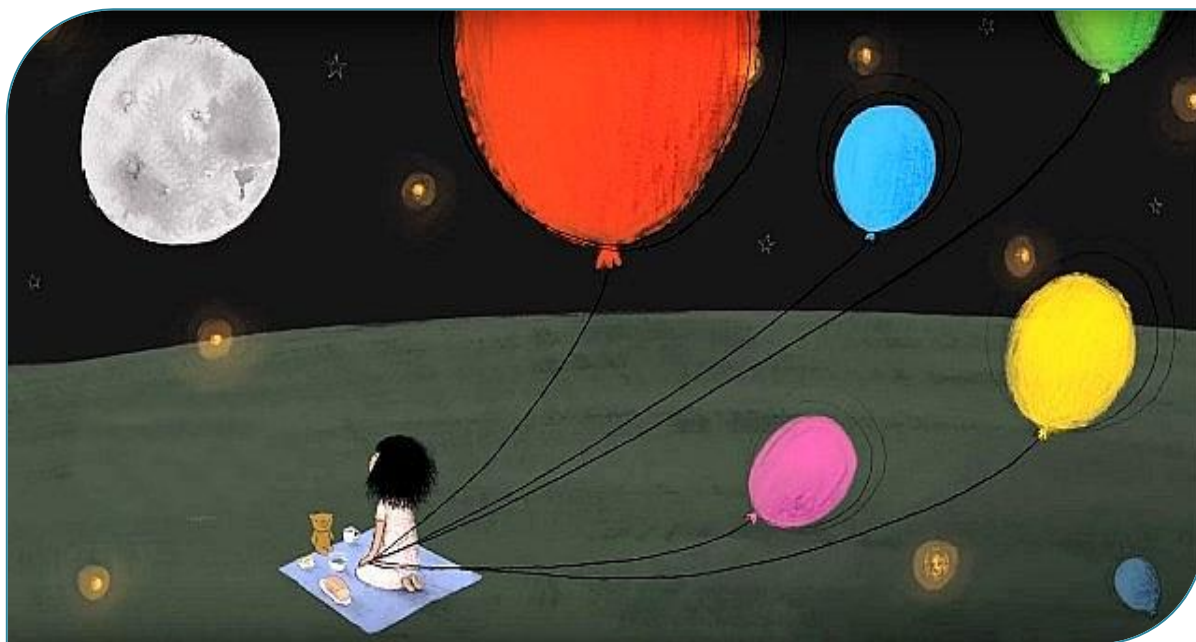
Agarrei com força em pensamentos VERDADEIROS
e arranjei outros que eram EXCELENTEs.



Dancei com pensamentos de ALEGRIA,



e colecionei pensamentos CLAROS e CALMOS.



Compreendi que, quantos mais pensamentos positivos colecionasse,
mais pequeno ia ficando o pensamento velho e negativo
que me tinha angustiado.



Agora, sempre que ele tenta aparecer de novo na minha vida,



cumprimento-o e peço-lhe educadamente que se afaste.



E volto a encher o meu mundo
com todos os bons pensamentos que escolho conservar na mente...