

Como controlar o Fluxo do Raciocínio quando este passa a te incomodar?

Muitas vezes o pensamento humano foge do controle causando aflição, angústia, depressão e privações. Então o indivíduo se afasta socialmente como tentativa de se organizar. Porém sua capacidade de estabilizar está a um passo de simples mecanismos de fazer prevalecer sua própria vontade de forma consciente.

29/09/2016 16:40:20

Primeiro você deve compreender o que é um raciocínio para aprender a controlar os seus pensamentos. Para em seguida partir para um senso crítico, onde você é capaz de perceber instanciamentos, na forma de impressão simbólica, ou seja, elementos que você é capaz de fixar coisas da memória com o objetivo de colocar à tona uma linha de argumentos de algo que você já elaborou previamente, e que venha a cooperar para que ela transite dentro de você livremente, sem que com isto barreiras somáticas venham a impedir sua progressão mental.

Vou tentar sintetizar com outras palavras de forma bem simples para que um número maior de pessoas compreenda.

O raciocínio é um pensamento que navega na mente de forma encadeada, onde uma palavra pensada puxa outra, em seguida outra, e assim sucessivamente, sem que tenha um critério de parada, até o que o sujeito, ou seja, você, se canse e passe a navegar em outra linha de argumento. Argumento é uma ideia que tem valor de verdade para o sujeito. Enquanto verdades são lançadas na mente humana o indivíduo por acreditar que elas são a sua própria essência tenderão a seguir como se fosse um percurso que a trilha vai surgindo e o indivíduo vai seguindo indefinidamente. Isto é raciocínio. Um conteúdo que se projeta por mais de 10 segundos seguidos.

Muita gente sofre porque não consegue controlar o fluxo de pensamentos (raciocínio) porque as pessoas se desgastam em termos de energia e ao se consumirem no final do dia ficam muito exaustas. Como se o estresse da atividade mental consumisse o indivíduo que converte em sofrimento por uma escassez de energia prejudicando vários centros motrizes do organismo que passam a reclamar por seu alimento energético.

Mas o que o senso crítico tem a ver com isto? Nós temos mania de querer culpar os outros pela forma que agimos em relação ao impulso de pensamento que apropriamos. Isto gera desgaste e

descontrole e passa para toda a sociedade na forma de ondas que fracionadas ativam um composto de insatisfação generalizada.

Ter senso crítico é passar a fazer escolhas sobre o tipo de onda de raciocínio que cada um deseja navegar. Ao contrário do senso comum em que as pessoas navegam pela primeira onda que aparece como sendo vontade e expressão do indivíduo incontestável.

Mas para que este senso crítico seja possível de ser produzido, o indivíduo deve saber separar o fluxo de raciocínio, da ativação do protopensamento e ser seletivo quanto aos conteúdos mnêmicos armazenados a fim de que a gestão possa estabelecer um equilíbrio sensorial de forma a apaziguar as relações internas do indivíduo.

Vamos por parte. O fluxo de raciocínio já está claro... pensamentos que se desdobram em mais pensamentos sem critérios de parada que podem esgotar o sujeito quando não bem administrados. Os protopensamentos são pensamentos em formação que são iniciados pelos sensores do corpo, como por exemplo, um indivíduo que vê uma rosa, ao ter a experiência ou experimentação os conectivos mentais em relação as informações básicas pré-estabelecidas são iniciadas na mente, o protopensamento é este conjunto de informações básicas que chegam até o cérebro na forma de estímulo que parte do ambiente. Enquanto os conteúdos mnêmicos são todos os pensamentos e sensações armazenados que servem de memória ou enredo para dizer algo ao sujeito pela visualização da observação mais recente que ele teve com a coisa nomeada.

As vezes o raciocínio é tão bonito que não oferecemos barreira para nossa mente. Então este senso crítico deve ajudar o indivíduo dar paradas na linha e visualizar por conta própria se ele está ou não distanciando da realidade.

Testar com frequência o raciocínio irá contribuir para que o indivíduo seja mais apto a gestar suas escolhas sensoriais e mentais.

Quando falo em testar é fazer paradas e se questionar: Onde este raciocínio está me levando? Por que devo raciocinar assim? Qual é a realidade que me cerca? Ser forte para dizer mentalmente: Não quero mais esta linha de raciocínio! Quero pensar em outra coisa! Quero dormir! Quero descansar! Não concordo mais com esta linha de raciocínio, portanto não a quero funcionamento em minha cabeça. E forte para agir segundo sua vontade oferecendo barreira ou resistividade para tudo o que te desagrade ou é discordante de sua realização.

Por mais que possa parecer positivismo são linhas de comando que você está adicionando em sua mente, ou seja, controladores que servem para que atividade procedural possa ajustar as funções do pensamento.

Você deve entender o raciocínio como se fosse uma linha de transmissão de ideias, em que existem outras linhas que também poderão contribuir para você se deslocar no sentido de realização de seu desejo. Portanto não é nunca obrigado a permanecer em uma linha de raciocínio que te leva ao sofrimento ou ao distanciamento da realidade (este último principalmente na euforia desmedida).

Qualquer pessoa que tenha passado por um fluxo de raciocínio denso, se souber reproduzir exatamente este efeito dentro de si consegue em menos de 3 horas se recompor integralmente de um surto psicótico. Sem a necessidade de administração de dosagens fortes de medicamento, somente o ponto de controle quando indicado pelo médico.

Por isto é importante a concentração, relaxamento e meditação. Para que o indivíduo se permita segmentar a psique ao ponto da diferenciação servir para o novo tipo de conexão homeostática (equilíbrio).

Quando o fluxo é tão denso que ultrapassa seu controle, coloque uma música no ambiente para relaxar e simule estar dormindo, para dizer a sua mente que o fluxo faz parte de um sonho e não do seu estado de vigília. Quando o seu organismo relaxar com a concentração que você irá colocar sobre a música o fluxo de raciocínio também irá se esgotar e assim que recomposto energeticamente estará apto a continuar sua vida tranquilamente sem o trauma do psiquismo.

Max Diniz Cruzeiro – Neurocientista Clínico

LenderBook Company

www.lenderbook.com

Livros do autor: www.amazon.com.br