

Vídeo: Intolerância à dor

O movimento: Reconheça a realidade e arque com as consequências das suas escolhas.

Qual a sua referência de realidade da vida?

Entenda, a vida é feita de ciclos. De dor e alegria, não necessariamente de forma separada, muitas vezes momentos assim estarão entrelaçados, presentes na sua história. Isso é inerente ao ser humano, assim como as estações vêm e vão durante o ano e respeitam o seu tempo.

Quando você está intolerante à dor, você perde a referência do que é ser humano.

Neste caso, literalmente vá para frente do espelho e fique 5 minutos olhando o seu reflexo. Perceba na sua história os altos e baixos que você já passou, que te fortaleceram e te fizeram ser quem você é hoje. Reconheça e acolha as suas dores e, principalmente, aprenda com elas.

Visite algum lugar que te instigue a observar a realidade como ela realmente é: Por exemplo: asilo, orfanato, hospital, local de caridade. Caso você não consiga ir, veja o documentário: “Ilha das flores”, no youtube.