



Eu Falo Contigo

O Despertar para a Vida



Cheila Ng Hó

Título: Eu Falo Contigo – O Despertar para a Vida
Autoria e Edição: Cheila Ng Hó
Ilustração da Capa: www.crayon.com

2ª Edição: setembro de 2024
ISBN: 978-940-37-0900-0
Copyright © Cheila Ng Hó, 2023

E-mail: cheilangho@gmail.com
Site: www.cheilangho.com
Redes Sociais: @cheilangho

*Quando a luz trespassa os dias mais
sombrios, é quando te apercebes de
quão resplandecente é a vida.*

Prefácio

O nosso mundo literário torna-se agora mais completo com a chegada de uma nova obra que faz jus à estreia de Cheila Ng Hó como escritora. Conheço-a desde 2010 e considero-a uma pessoa inteligente, simpática e humilde, que vive o dia a dia com base nos fortes laços que mantém com a sua família e amigos.

Este livro é o reflexo da sua missão de ajudar o próximo, pois trata o leitor por “tu”, tornando a leitura como se fosse uma conversa, na qual ela própria partilha as suas experiências. Deve ser lido com mente aberta, tanto por crentes quanto por não crentes.

Com capítulos bem estruturados e interligados, é um livro que nos convida a analisar e estudar o “Eu” de modo fácil e simples, recorrendo à exemplificação de casos. Faz menções pertinentes e cita algumas das personalidades e mentes brilhantes da história da humanidade, apresentando igualmente mensagens e reflexões próprias da escritora.

Baseando-se em filosofia, psicologia, matemática, neurologia e outras áreas, a autora descortina uma análise cuidadosa daquilo que o ser humano dispõe desde sempre no seu interior, mas que, por falta de orientação e por se deixarem levar em modo de “piloto automático”, não se apercebem. Ao falar com o leitor em tempo real, pretende transmitir o conhecimento que nos ajudará a encontrar a felicidade de viver, bem como o amor-próprio e a convivência com o próximo.

Foi com um enorme prazer que redigi o prefácio deste livro, cujo conteúdo me enriqueceu a nível espiritual e me ensinou a viver melhor! Cheila, muitos parabéns pela concretização desta obra e obrigada por seres quem és!

Aparecida Youn Jan (Lisboa), 09 de Fevereiro de 2015

0. Viva!

Viva! Antes de mais, quero agradecer-te por teres adquirido este livro. Se o fizeste ou se alguém o fez por ti, é porque te preocupas contigo mesmo, ou essa pessoa se preocupa contigo. Qual é a importância disso? É realmente significativa, acredita.

Se estás a sofrer e isso te impede de ser feliz, se te sentes sozinho(a) e achas que ninguém te entende, e nada do que tentaste ajudou, então quero falar contigo.

Se, por outro lado, a tua vida está estável e não tens problemas, guarda este livro para o futuro ou partilha-o com alguém que esteja a passar por dificuldades.

Antes de prosseguires com a leitura, vou pedir-te quatro coisas muito simples:

1. Escolhe um espaço isolado (como o teu quarto, por exemplo) e tempo suficiente para leres sem seres perturbado(a).
2. Evita ouvir música ou, se optares por ouvir, escolhe músicas que te relaxem. Tenta minimizar qualquer ruído à tua volta tanto quanto possível.
3. Embora seja opcional, é melhor ler os capítulos na ordem, pois o conteúdo segue uma sequência e podes perder informações importantes se não o fizeres.
4. Lê com calma e certifica-te de que estás a compreender o que está escrito. Se tiveres alguma dúvida sobre o significado de alguma palavra, utiliza um dicionário para uma melhor compreensão. Acredita em mim, é essencial que compreendas o significado de todas as palavras. Até mesmo aquelas que consideras simples e que utilizas

com frequência no teu dia a dia.

É necessário que cumpras estes requisitos, pois o foco não estará em mim, mas em ti. Quero que te foques apenas em ti mesmo, para compreenderes melhor como lidar com as adversidades da tua vida.

Como posso ajudar? Acredita, não preciso de saber os detalhes da tua vida para te auxiliar, uma vez que não sou eu quem os vai resolver. Serás tu próprio(a) quem os resolverá com a ajuda deste livro. Apenas deixa-te levar pela leitura e eu guiarei todo o processo. Dito isto, estamos agora prontos para iniciar a mais fascinante descoberta que terás na tua vida: a descoberta do “Eu”!



1. Introspeção

O processo que irás realizar com o apoio deste livro é chamado de introspeção. Mas o que isso significa? Significa que irás analisar o que se passa no teu interior. Vais examinar o teu estado mental e tornar-te consciente dele.

Entre os possíveis conteúdos da tua mente, destacam-se as crenças (por exemplo, *“Eu acredito que Deus existe”* ou *“Eu não acredito que Deus existe”*), a imaginação (por exemplo, *“Eu imagino um mundo cor-de-rosa com bolinhas amarelas”*), memórias (sejam visuais, auditivas, olfativas ou táteis), intenções (por exemplo, *“Eu quero oferecer um presente a um amigo”*), emoções (por exemplo, *“Eu amo a minha família”* ou *“A minha família é chata”*), raciocínios (por exemplo, $1 + 1 = 2$) e o conteúdo geral do teu pensamento – conceitos (ideias, julgamentos, opiniões). A tua mente é responsável pela formação de pensamentos. Podes imaginar que os teus pensamentos estão para a tua mente, tal como os sapatos estão para uma fábrica de sapatos.

☀ **Fábrica de sapatos** – fabrica sapatos.

☀ **Mente** – fabrica pensamentos.

Pensar não é mais do que uma ação executada pela tua mente para criar pensamentos. É a tua mente que deve controlar os teus pensamentos e não o contrário. Quando tens pensamentos conscientes, é a tua mente que está a controlar os pensamentos. Quando tens pensamentos inconscientes, são os pensamentos que controlam a tua mente.

Imagina que estás prestes a participar numa entrevista de emprego e sabes que te farão perguntas difíceis. Assim que assimilas essa informação, poderás sentir algum nervosismo. Quando essa emoção é desencadeada, estás a permitir que os pensamentos relacionados ao medo de falhar invadam a tua mente de forma inconsciente. A tua mente

não está a controlar verdadeiramente os teus pensamentos e emoções, o que significa que não és verdadeiramente tu quem está no controlo do que pensas.

Por outro lado, se vês um cego a pedir esmola na rua e decides dar dinheiro, estás a agir de forma consciente. Não precisaste de parar para pensar antes de agir. A consciência agiu sobre a mente sem qualquer envolvimento do pensamento.

Estes são exemplos simples que explicam como funciona a relação entre a mente/pensamentos e o consciente/inconsciente. No entanto, esta é apenas uma breve introdução que será explorada mais profundamente nos próximos capítulos. Agora que conheces o nome do exame que estás prestes a fazer comigo, podemos iniciar o processo.



2. Síndrome do Pensamento Acelerado

A Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) é uma condição dos tempos modernos que afeta principalmente pessoas que residem em áreas urbanas densamente povoadas. A aceleração do pensamento tornou-se uma constante na agitação do dia a dia. Aqueles que têm SPA lutam para atingir metas, mas, uma vez que as alcançam, perdem rapidamente o prazer da conquista. Têm dificuldade em manter a calma. Demonstram pouca paciência, pois as suas mentes estão constantemente repletas de pensamentos incessantes e dificilmente conseguem parar.

Atualmente, vivemos numa era em que a tecnologia avança a passos largos. Embora tenha trazido inúmeros benefícios, é importante reconhecer que o seu uso excessivo também teve um impacto negativo na qualidade de vida de muitas pessoas. Uma grande parte dos empregos disponíveis nas áreas urbanas está relacionada com a *tecnologia da informação*. Esses empregos exigem que as pessoas usem intensamente as suas mentes. Contudo, em vez de reduzirem o esforço mental, muitas vezes agravam a situação. Permanecem constantemente ligadas a *e-mails*, chamadas telefônicas e notícias, nunca encontrando um momento para descansar a mente.

“Tenho de atualizar o meu CV e enviar um e-mail à empresa X com a minha candidatura.”

“Tenho de responder ao e-mail da Sofia sobre o evento a realizar no domingo.”

“Vou ligar ao meu primo e avisá-lo de que não posso ir ao aniversário dele... Tenho um trabalho urgente para fazer na minha empresa e uma tese de mestrado para acabar.”

“Ainda tenho de ler alguns artigos e assistir a umas palestras online sobre as novas tendências de marketing digital. Tenho de me manter atualizado(a) sobre tudo.”

“Que fixe! Saiu mais um episódio de três séries que estou a acompanhar! Assim que chegar a casa, vou ver tudo de seguida!” – e fica até tarde a ver as séries, acordando tarde para o trabalho no dia seguinte.

Aparece uma notificação do *Facebook* sobre o aniversário de uma amiga: *“Vou ao Facebook dar-lhe os parabéns.”*. Mas acaba por passar horas a ver *selfies* da fulana A e as fotos de férias que o fulano B tirou nas Caraíbas.

As pessoas enchem-se de informação atrás de informação, estímulo após estímulo, desgastam-se em todas as áreas possíveis e imagináveis e, ainda assim, acreditam que nunca têm tempo para nada. E, quando dispõem desse tempo, preferem distrair-se nas redes sociais, assistir a programas de televisão, ver jogos de futebol, séries, filmes, entreter-se com videojogos, fazer compras em *shoppings* e até mesmo trabalhar nos fins de semana, quer seja para a empresa que as emprega ou para o negócio que desejam criar... Nunca param! *“Parar é morrer”?* Pelo contrário! *Não parar é que é morrer!* Não ter tempo para descansar a mente equivale a sentenciar a morte psicológica antes mesmo de atingir a velhice. Não descansar a mente é como condenar-se a um colapso psicológico antes da velhice. Por isso, vivemos numa sociedade frágil, consumida por pensamentos excessivos e que se deprime facilmente.

Se, de alguma forma, isto está a acontecer contigo, toma consciência do que estás a fazer a ti próprio(a). Permite-te descansar a tua mente sempre que possível. Dorme as horas necessárias para manteres uma mente saudável e produtiva. Lida com cada assunto pendente um de cada vez, e não com todos ao mesmo tempo. Não és uma máquina e não foste criado(a) para executar múltiplas tarefas simultaneamente.