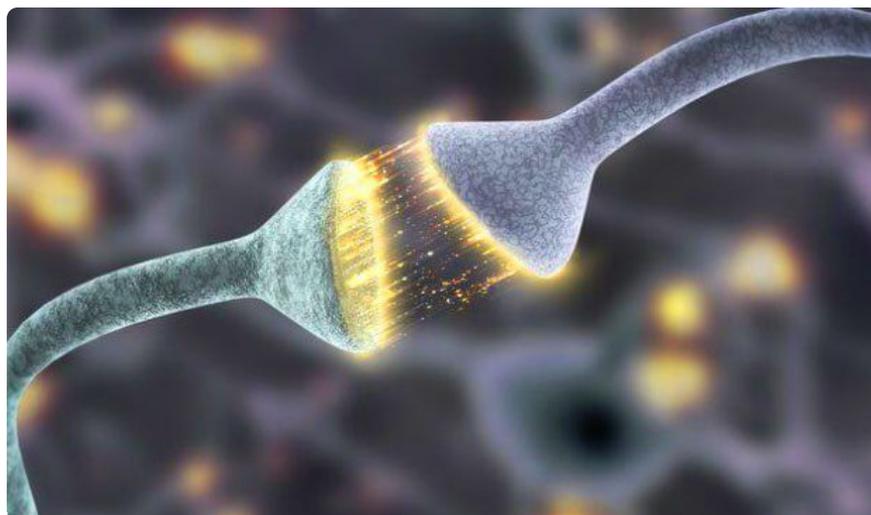


Ciência explica porque reclamar altera negativamente o cérebro

⇒ Comportamento, Conceitos, Neurociência



Ouvir alguém reclamar, mesmo que seja você mesmo, nunca fez bem. Algumas pessoas dizem que reclamar pode agir como uma catarse, uma maneira de descarregar emoções e experiências negativas. Mas olhar com mais atenção ao que o ato de reclamar realmente faz para o cérebro nos dá motivos reais para lutar por um estado de espírito mais positivo e eliminar o *mimimi* de nossas vidas.

O cérebro é um órgão complexo que, de alguma forma, funciona em conjunto com a consciência para criar a personalidade de um ser humano, sempre aprendendo, sempre recriando e se regenerando. É ao mesmo tempo o produto da realidade e o criador da realidade, e a ciência está finalmente começando a entender como o cérebro cria a realidade.

Autor, cientista da computação e filósofo, Steven Parton, examinou como as emoções negativas na forma de reclamações, tanto expressas por você mesmo ou vindas de outros, afetam o cérebro e o corpo, nos ajudando a entender por que algumas pessoas parecem não conseguir sair de um estado negativo.

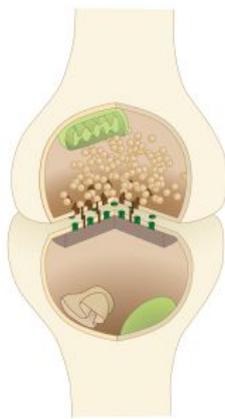
Sua teoria sugere que a negatividade e a reclamação realmente alteram fisicamente a estrutura e função da mente e do corpo.

“Sinapses que disparam juntas, se mantêm juntas”, diz Donald Hebb, que é uma maneira concisa de compreender a essência da neuroplasticidade, a ciência de como o cérebro constrói suas conexões com base em tudo a que é repetidamente exposto. Negatividade e reclamações irão reproduzir mais do mesmo, como essa teoria destaca.

Donald Hebb explica ainda:

“O princípio é simples: em todo o seu cérebro há uma coleção de sinapses (responsáveis por transmitir as informações de uma célula para outra) separadas por espaços vazios chamados de fenda sináptica. Sempre que você tem um pensamento, uma sinapse dispara uma reação química através da fenda para outra sinapse, construindo assim uma ponte por onde um sinal elétrico pode atravessar, carregando a informação relevante do seu pensamento durante a descarga.

... toda vez que essa descarga elétrica é acionada, as sinapses se aproximam mais, a fim de diminuir a distância que a descarga elétrica precisa percorrer... o cérebro irá refazer seus próprios circuitos, alterando-se fisicamente para facilitar que as sinapses adequadas compartilhem a reação química e, tornando mais fácil para o pensamento se propagar.”



By Curtis Neveu – Own work, CC BY-SA 3.0

Além disso, a compreensão desse processo inclui a ideia de que as ligações elétricas mais utilizadas pelo cérebro se tornarão mais curtas, portanto, escolhidas mais frequentemente pelo cérebro. Isso explica como a personalidade é alterada.

No entanto, como seres conscientes, temos o poder de modificar esse processo, simplesmente ao nos tornarmos conscientes de como o jogo universal da dualidade atua no momento em que surgem os pensamentos. Nós temos o poder de escolher criar pensamentos conscientes de amor e harmonia, garantindo, assim, que o cérebro e a personalidade sejam positivamente alterados.

A empatia e o efeito em grupo

Vamos além do efeito que a reclamação tem sobre o próprio indivíduo. Essa linha de raciocínio científico se estende até a dinâmica entre duas pessoas, explicando cientificamente como a reclamação joga outras pessoas para baixo.

Assim, quando alguém derrama um caminhão de fofocas, de negatividade e drama em cima de você, você pode ter certeza que está sendo afetado bioquimicamente, diminuindo as suas chances ser feliz. A exposição a esse tipo de explosão emocional realmente provoca stress. E já sabemos que o estresse mata. Portanto, reclamação e negatividade podem contribuir seriamente para a sua morte precoce.

Parton refere-se a essa perspectiva como "a ciência da felicidade", e este comportamento de reclamação contínua oferece um estudo propício para a ligação entre o poder do pensamento e a capacidade de controle que uma pessoa pode ter sobre a criação de sua realidade tridimensional.

“... Se você está sempre reclamando e menospreza o seu próprio poder sobre a realidade, você não pensa que tem o poder de mudar. E assim, você nunca vai mudar. ”

Artigo extraído do site [Terapeutas Quânticos e Holísticos](#) , adaptado por WaysUP.

Mude sua mente e alcance suas metas



O que é COACHING?



Conteúdo relacionado:

[9 maneiras de otimizar seu cérebro](#)



[Como alcançar – e manter – a felicidade, segundo psicólogo](#)



 *admin*  14 de março de 2016

Share:



CATEGORIAS

> Carreira

> Coaching

> Competências

> Comportamento

> Conceitos

> Currículo

> Dicas

> Estudantes

> Neurociência

> Produtividade

> Profissionais

> Sem categoria

> Superação

TÓPICOS RECENTES

 [Você sabe a origem do COACHING?](#)

 [Por que eu devo traçar metas?](#)

 [Top 10 livros de Coaching: poderosas ferramentas para crescimento profissional](#)

 [A Pedra no Caminho, uma história sobre perseverança](#)

 [A importância de ser honesto](#)

COACHING

“Coaching é uma metodologia de eficácia comprovada, que promove o autoconhecimento e a busca interna para se alcançar os objetivos profissionais e de vida. O profissional (coach) atua como um

COACH WAYNIERE VALIM

Certificada Professional Coach Certification pela SLAC – Sociedade Latino Americana de Coaching e International Association of Coaching.

ÚLTIMAS DO BLOG

 [Você sabe a origem do COACHING?](#)

 [Por que eu devo traçar metas?](#)

estimulador externo, despertando o potencial interno do seu cliente (coachee), apoiando-o a estruturar o caminho para atingir as suas metas, os seus sonhos.”

📖 Top 10 livros de Coaching: poderosas ferramentas para crescimento profissional

📖 A Pedra no Caminho, uma história sobre perseverança

📖 A importância de ser honesto

© WAYS UP - © 2015 - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

[HOME](#)

[O QUE É COACHING?](#)

[CONHEÇA WAYNIERE VALIM!](#)

[BLOG](#)

[CONTATO](#)