

PSICOLOGIA . MOVIMENTO . TRANSFORMAÇÃO

TEXTOS E SENTIMENTOS

Doses de bem-estar em textos breves e palavras suaves. Leia conforme precisar.

SAMANTA WESSEL



TEXTOS E SENTIMENTOS

Este e-book foi desenvolvido com o objetivo de distribuir palavras de afeto, compreensão e acalento. Cada capítulo contém, de forma prática, modos possíveis de se perceber determinados sentimentos ou acontecimentos e dicas de como você pode exercitar algumas transformações em seu dia-a-dia. Por isso, leia de acordo com sua necessidade ou vontade.

SUMÁRIO

A vida é fluxo	02
Aceitação e Resiliência	04
Amor próprio	05
Ansiedade	07
Assertividade e Relacionamento	08
Boas perguntas	10
Cada ponto de vista é a vista de um ponto	11
Depressão e Felicidade	13
É importante ou é necessário?	15
Emoções e como lidar com elas	16
Escolhas e valores pessoais	18
Gratidão	20
Leveza e Serenidade	22
Liberdade versus Medo	24
Mente e Corpo	25
Metas realistas	26
Motivação é uma questão de atitude	28
Regulação emocional para resolver problemas	29
Relaxar: quando você não consegue	30
Saúde é equilíbrio	31
Seis passos para o bem-estar	32
Transformação: metáfora da borboleta	35
Um minuto para você	37
Referências	39
Samanta Wessel	40



A VIDA É FLUXO

Quem já viu uma criança crescer sabe que a vida é fluxo contínuo. A cada dia, a criança se transforma um pouco, aprende algo novo, inventa uma nova forma de fazer as coisas.

Quem já plantou sementes também sabe disso. Ao acompanhar esse processo, temos a oportunidade de ver crescer aquilo que cultivamos com cuidado.

Tanto as crianças, quanto as sementes, crescem e se transformam em seu próprio ritmo e em seus próprios ciclos. Elas não permanecem iguais. Para crescer é preciso mudar.

Porém, não podemos esquecer que as crianças e as sementes sempre levam sempre consigo um pouquinho daquilo que compõe sua essência: um determinado olhar, um cheiro, o sorriso. A essência não muda o que muda é a forma de experimentar a vida, de se relacionar com o mundo.

Quando as mudanças acontecem de fora pra dentro, ou seja, quando vivemos mudanças que não fomos nós que escolhemos, é comum termos uma tendência a nos “agarrar” naquilo que conhecemos. Não queremos a mudança porque não sabemos para onde isso vai nos levar.

E se for ruim? E se eu não souber como agir? Essa insegurança, e até certa aversão perante o novo, é fruto de um mecanismo de defesa. Mas ele não nos ajuda quando nos leva a paralisar perante coisas que não podemos modificar.

Lembrei das crianças e das sementes porque ao longo de toda a nossa vida, estamos em um constante processo de mudanças, sejam elas planejadas ou não. Cada pequeno acontecimento dos nossos dias pode nos transformar um pouquinho. Por isso, ***não nos cabe desejar controle sobre os movimentos da vida, ela é fluxo e viver é fluir com ela.***

Assim, compreendemos que a vida é constante movimento, tudo passa, tudo se transforma, e nós também.

Lembrete para momentos de mudança: não se pergunte tanto sobre o que pode acontecer depois, na maioria das vezes você tem essa resposta. Foque a atenção no presente, no aqui e agora, em você e naquilo que realmente está ao seu alcance.



ACEITAÇÃO E RESILIÊNCIA

Ao descobrir que devo modificar o jeito como me trato, posso parar de esperar: pela perfeição, pela realização das minhas expectativas, pela mudança do outro. Começo a vivenciar com mais aceitação as minhas falhas e fragilidades, os dias que não dão certo, os desencontros das minhas relações.

Eu começo a perceber que, mesmo me esforçando muito, vira e mexe caio nas mesmas armadilhas, mas agora tenho duas escolhas: me criticar por isso ou lembrar que são justamente essas fragilidades que precisam de cuidado.

Quando olho pra mim e para minha trajetória sob essa nova perspectiva, posso descobrir as verdadeiras forças que trago comigo e percebo que apesar de forte, sou humano e fico ansioso, inseguro, bravo, frustrado. O que faz de mim forte, não é o fato de nunca cair nessas armadilhas, mas sim a capacidade de sair delas e aprender algo.

O que devemos preservar é a resiliência (a força para levantar) e não a vida sem riscos de cair. Com o passar dos tombos e o olhar atento, a gente vai adquirindo sabedoria, não é mesmo?



AMOR PRÓPRIO

Como devo me tratar?

A base do amor é a compaixão e a aceitação. Não só do outro, mas de mim e de minhas limitações. Amor próprio é ter compaixão e aceitar as fragilidades dessa pessoa que erra e acerta, que às vezes, é fortaleza, e outras precisa de um refúgio.

Lembre-se: Tenho o direito e o compromisso comigo de me tratar da mesma forma como eu trato as pessoas que amo, aqueles a quem quero bem.

- Eu me sacrifico por aqueles que amo se for necessário? E o quanto estou disposta(o) a sacrificar alguns prazeres e medos em prol das minhas virtudes e de objetivos que venho deixando engavetados?
- Eu sou compreensivo(a) e acolhedor(a) com aqueles que amo? Porque quando se trata de mim, às vezes me trato com tanta rigidez e cobrança? Quando me trato assim, só o que ganho é sentimento de culpa e impotência. Tratar-me com amor é olhar para minhas falhas e fraquezas como uma parte minha que precisa de cuidado e atenção, e não como defeitos.

- Eu vejo naqueles que amo algumas coisas boas que eles não conseguem ver em si? E quais são as coisas boas que vejo em mim? O quanto penso nelas no meu dia-a-dia? Nossa memória é formada das histórias que a gente repete. Quais histórias estou repetindo sobre a pessoa que sou?
- Eu encorajo aqueles que amo a enfrentarem seus medos e buscarem seus sonhos? E quanto aos meus medos e sonhos?

Ao aprender a me amar eu começo a fazer as pazes com aquelas emoções e memórias que são desagradáveis, pois se elas estão ali comigo é porque em algum momento foram importantes pra mim.

É só a partir do momento que eu faço as pazes com essas partes da minha história, que eu consigo transformá-las e tornar a vida mais leve.



ANSIEDADE

Você sabia?

Quando ficamos ansiosos, nosso corpo deixa de levar oxigênio suficiente ao cérebro. A falta de oxigenação no cérebro gera sintomas físicos, tais como: respiração ofegante, suor, palpitação e tremor.

Para diminuir os sintomas físicos, e, conseqüentemente, a intensidade da ansiedade, existem várias técnicas de relaxamento, meditação e respiração. O objetivo é conseguir voltar a atenção para o aqui e agora, para o ato de respirar e para as coisas que estão ao seu alcance neste momento. É importante aprender a identificar os gatilhos para seus picos de ansiedade, pois assim temos a possibilidade de transformá-la em uma força que move a vida, e não paralisa.

A armadilha do controle: muitas vezes, para não sentir ansiedade, tentamos controlar tudo, ou quase tudo a nossa volta. Porém, muitas vezes, essa estratégia provoca mais prejuízos do que ganhos para a saúde emocional.

Leia "O controle limitado" e saiba mais.



ASSERTIVIDADE E RELACIONAMENTO

Todos nós estamos continuamente vivendo novos desafios (externos como no trabalho, por exemplo, ou internos: dúvidas, receios, ansiedade). Cada pessoa lida com isso de uma forma diferente. Alguns precisam compartilhar seus pensamentos e ter respostas, outros preferem silenciar ou têm dificuldade em falar.

A seguir, alguns pilares para o cuidado nas nossas relações:

Autocuidado

Quando estou em estresse, qualquer movimento no outro, um pedido a mais ou um contratempo, pode ser como a agulha que provoca uma explosão desproporcional.

Lembre: Esvaziar sempre que possível, ou seja, cuidar das próprias angústias, medos e necessidades do cotidiano.

Como: depende. Conecte-se com você, pratique o que te faz bem e mude o que puder ser modificado.

Empatia como alicerce

Não existe relação perfeita, assim como não existe nenhuma pessoa perfeita.

Lembre: evitar a comparação e o julgamento. Nossa relação é única e incomparável. Boas relações são construídas com diálogo, apoio mútuo, respeito ao outro e a si também

Comunicação

Cuidado com as expectativas, elas nem sempre serão atendidas. O outro, assim como você, está fazendo o melhor que pode.

Lembre: expressar claramente nossas necessidades e encontrar soluções conjuntas. Nem sempre a solução é simples. O mais importante é a abertura para ouvir um ao outro e a aceitação de que somos diferentes, pensamos diferente, temos tempos diferentes, mas nos queremos bem

Resumindo: O exercício é expressar o que sentimos e do que precisamos.

Uma das maiores causas de frustração nas relações é a expectativa de que o outro sabe o que deve fazer ou o que esperamos dele.

Cuidado: não espere do outro o que ele nem sabe que precisa te oferecer. Eu sei que não é simples falar sobre nossas necessidades emocionais, mas podemos aprender com treino e muito respeito a nós mesmos e ao outro.



BOAS PERGUNTAS

Perguntas simples que potencializam o bem-estar para o teu momento contigo e também para compartilhar com tua família e amigos:

- *Qual foi a melhor parte do dia?*
- *Se eu pudesse agradecer uma coisa do dia de hoje, o que seria?*
- *Quais coisas eu fiz hoje que me deixaram feliz/contente?*

Cada um de nós responde do seu jeito. O importante é que seja algo que faça sentido para ti. Podem ser coisas que aconteceram, ou coisas que sentimos, enxergamos, descobrimos, aprendemos. Este é um exercício para estimular a percepção daquilo que está bem, das coisas que nos abastecem com tranquilidade, alegria, paz, satisfação.

Gratidão é uma estratégia da área da Psicologia que estuda a promoção da saúde e pode gerar mudanças perceptíveis se feito diariamente por, no mínimo 30 dias, inclusive o aumento da autoconfiança e da esperança.



CADA PONTO DE VISTA É A VISTA DE UM PONTO

Quando eu tinha 16 anos, deparei-me com uma frase que mudou minha perspectiva sobre o mundo de forma irreversível. A frase fazia parte de um livro de Leonardo Boff, chamado “A águia e a galinha”.

O livro falava sobre os confortos e as perdas que se tem em viver a vida como uma galinha, que de tão acostumada e conformada que está com as coisas da forma como são, nem se dá conta de que tem asas, e que treinando um pouco, pode voar.

Já a águia é livre e imponente, mas não sem muitos sacrifícios. Para ter vida longa e produtiva, precisa encarar a dor de arrancar seu próprio bico para que possa sobreviver.

A frase que até hoje não cala em minha mente é:

CADA PONTO DE VISTA É A VISTA DE UM PONTO.

Ou seja, você enxerga o mundo, e a si mesmo, a partir da perspectiva na qual você se posiciona. É claro que nossa história vai definir nosso ponto de partida, mas a vida está cheia de possibilidades de escolha entre movimentar-se ou não para ir encontrando novos pontos de vista.

E você, sob qual ponto de vista está enxergando a si mesmo e suas possibilidades de vida?

Sob a perspectiva da galinha, conformada e cheia de medos, ou está se permitindo os movimentos necessários para se transformar na águia livre e corajosa, que tanto sonha em ser?



DEPRESSÃO E FELICIDADE

Depressão não é o contrário de felicidade. Entre uma coisa, e outra, existe uma infinidade de sensações, pensamentos e estados psíquicos.

Uma das coisas que mais tem adoecido nossa sociedade é a busca desenfreada por um ideal de felicidade. Estimulado pelas redes sociais, esse ideal está, geralmente, atrelado a coisas, a experiências, a viagens, a status e a relacionamentos. Eis aí, um grande erro.

Felicidade é um estado psíquico que tem a ver com uma série de fatores da nossa história de vida, personalidade e autoestima. Felicidade é algo que nasce de dentro pra fora e pode acontecer durante uma grande viagem ou em casa, no meio de um dia comum, lavando a louça.

Todo mundo tem um sonho, uma esquisitice, um medo, manias, segredos incontáveis. Todo mundo tem uma dor, uma saudade, um amor, uma tentação. Todo mundo tem algo que paralise. Transformar isso em uma força, que move a vida, é um grande objetivo. Mas nem sempre se consegue fazer isso.

Uns não conseguem porque não conhecem caminhos. Outros, porque não têm rede de apoio. E tantos outros, porque a dor é tão intensa, que todas as alternativas parecem difíceis e ineficientes. Essas pessoas podem estar vivendo algum episódio de depressão.

Dizem que a depressão é a doença da alma. De fato, dói na alma, mas é através do cérebro que se encontra a cura. Quando falo cérebro, refiro-me a processos químicos e psíquicos, que podem ser revertidos através de tratamento medicamentoso e/ou psicológico.

Depressão é coisa séria e precisamos falar sobre ela tantas vezes quanto forem necessárias, até que se quebrem todos os tabus, os medos, as vergonhas. **Precisamos falar sobre saúde mental** porque é ela que nos impulsiona a superar dificuldades, vencer desafios e superar a nós mesmos, todos os dias.



É IMPORTANTE OU É NECESSÁRIO?

Então, tem duas perguntas que podem auxiliar bastante:
É IMPORTANTE? *versus* É NECESSÁRIO?

1. É importante pra mim agir para realizar ou mudar tal situação?
2. É necessário para o meu bem-estar?

Se a resposta a alguma dessas perguntas for SIM, então tome a dianteira da situação, a fim de que as coisas passem a acontecer de acordo com o que você deseja.

O mesmo se aplica quando você quer se preservar em conversas:

É importante revelar tal e tal coisa?

É necessário para a qualidade da nossa conversa?



EMOÇÕES E COMO LIDAR COM ELAS

SER ACEITO
SER CONSIDERADO
SER CUIDADO
SER AMADO
SER ENTENDIDO
SENTIR QUE PERTENÇO
SENTIR CONFIANÇA
SENTIR QUE SOU SUFICIENTE
SENTIR QUE ESTOU SEGURO
SER LEMBRADO

Todas essas são necessidades emocionais universais, ou seja, todos nós, em alguma medida, compartilhamos dessas necessidades. As emoções básicas são a forma como respondemos às necessidades emocionais humanas e cada uma tem sua função na nossa vida.

Estes são alguns exemplos.

ALEGRIA - euforia - empolgação - esperança
TRISTEZA - angústia - dor - solidão
MEDO - ansiedade - pânico - necessidade de controle
RAIVA - frustração - impulsividade - mágoa
SURPRESA - susto - sobressalto
NOJO - afastamento - repulsa - temor

Importante: não existe um jeito certo de sentir e nenhuma emoção deve ser sufocada, negada. O autoconhecimento nos ajuda a perceber nossas emoções e os gatilhos que as geram.

Quando sentimos algo desagradável, o primeiro passo é acolher esse sentimento e tentar enxergar qual necessidade emocional não está sendo atendida.

As emoções são passageiras, podem surgir com intensidade, mas sempre passam. Às vezes, podemos fazer alguma coisa para resolver, para atender aquela necessidade, outras vezes, não. Nessas horas, **a ACEITAÇÃO daquilo que não pode ser modificado e o AUTOCUIDADO são fundamentais.**

Nas próximas páginas, dicas simples de como lidar com algumas necessidades emocionais.



ESCOLHAS E VALORES PESSOAIS

A cada nova manhã, a cada novo desafio, podemos responder: **o que eu valorizo? O que posso fazer hoje, dentro das limitações que tenho, para colocar isto em prática?**

A seguir, algumas possibilidades de “por onde começar”:

VOCÊ VALORIZA O CONHECIMENTO?

Dedique-se a aprender algo que tem curiosidade em saber como funciona. Utilize a tecnologia ou se aproxime daquela pessoa que pode ser parceira para as novas descobertas.

A EMPATIA É SEU PONTO FORTE?

Exercite a solidariedade; dê um pouco mais de seu tempo para ouvir as pessoas que você quer bem. Talvez você não tenha respostas, tudo bem, oferecer aquilo que podemos oferecer é humildade.

ADORA NOVOS DESAFIOS?

Que tal tirar aquele velho plano do papel? Você também pode encarar algo que lhe pareça difícil, sem se preocupar tanto com o resultado.

SEU ESPÍRITO DE LIDERANÇA É APURADO?

Compartilhe com seus amigos e sua comunidade ideias, projetos e história de sucesso, que podem levar à superação e trazer esperança.

VIVA A ESPIRITUALIDADE,

a fé, aquilo que te fortalece. Tente encontrar a beleza oculta nos pequenos detalhes do seu lar, das suas relações e exercite a gratidão pelo que existe em sua vida.

São muitas as possibilidades, mas meu objetivo aqui não é te dar uma receita e sim, te dizer que, a cada dia, temos oportunidades para **criar, crescer, descobrir ou reencontrar**.



GRATIDÃO

Você já deve ter ouvido falar sobre a importância da gratidão para nosso bem-estar emocional. **Você já tentou praticar?** Se sim, imagino que possa ter encontrado alguma dificuldade no início, ou pode seguir encontrando.

Pois bem, quero te lembrar que gratidão é, antes de mais nada, um exercício de observação. Preciso observar meu dia, meu momento atual e me conectar com minhas sensações, emoções e percepções. **Como fazer isso?**

1. Fique com você mesmo por alguns minutos. Não precisa de um grande ritual. Apenas silencie e fique contigo, na sala, na cozinha, no carro, no quarto. Silencie-se por alguns instantes.

2. Respire. Respirar conscientemente é sempre o primeiro passo. Sinta o ar entrando e circulando em seu corpo. Repita isso até sentir seu peito mais leve e seu corpo mais relaxado. Respire devagar e profundamente, conforme seu corpo mostrar que deve.

3. Observe seu dia numa postura de não julgamento, ou seja, não houve certo e errado, bom ou ruim, apenas houve mais um dia. Qual parte dele acionou em mim as melhores sensações? Qual fato ou acontecimento despertou ou está despertando meu senso de sentido, de pertencimento, de alegria por estar viva?

4. E agora sim: **“Sou grata por (.....). Obrigada, obrigada, obrigada!”**.



LEVEZA E SERENIDADE

Uma das situações do cotidiano que mais causam mal estar emocional é quando nos deparamos com o fato de que algo que nos preocupa e é importante não depende de nós.

Explico:

Experimentamos essa sensação em muitos momentos: quando as horas passam rápido demais e você não consegue dar conta de tudo que planejou para aquele dia; quando alguém que você ama está em uma situação difícil e tudo que você pode fazer é ficar ao seu lado; quando temos que conversar sobre um assunto difícil e não sabemos qual será a reação do outro; quando fazemos algo novo pela primeira vez; quando você coloca um bolo no forno, esperando uma visita especial, e torce para que ele cresça.

Qual é a sensação nesses momentos? Em geral, um certo desconforto, expectativa, um pouco de ansiedade. Mas também pode se tornar angústia, insônia, uma ansiedade extrema que causa reações físicas.

Por isso, é necessário compreender e praticar, continuamente, movimentos como:

**“soltar” - “entregar” - “confiar”
aquilo que não está sob o nosso controle.**

O fato é que, dificilmente, algo em nossa vida acontece conforme o planejado. Ainda assim, continuamos a planejar e a nos comportarmos como se nossas vidas dependessem do plano transcorrer perfeitamente. Nós, de fato, temos medo de que nossas preocupações se concretizem caso não tenhamos o controle sobre os fatos.

Contudo, a realidade é a realidade, independente de nós a controlarmos, independente de nós nos preocuparmos. Uma ferramenta para praticar a aceitação do controle limitado é a conhecida “Oração da Serenidade”:

**“Concedei-me a serenidade necessária
para aceitar as coisas que não posso modificar.
Coragem para modificar aquelas que posso e
Sabedoria para conhecer a diferença entre elas.”**

A vida é fluxo, é movimento, por isso, é importante sabermos escolher nossas lutas, tolerar a incerteza e aceitar que não sabemos ou não controlamos todas as coisas. Confiar na vida nos torna mais resilientes.

**Para hoje: INSPIRE, EXPIRE.
Deixe as coisas ser como são.**



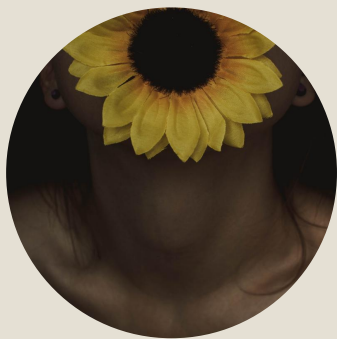
LIBERDADE *versus* MEDO

Queremos liberdade, mas tememos a responsabilidade de assumir a autoria das nossas escolhas. Buscamos a segurança, é natural, mas sofremos porque algo em nós quer crescer, quer ir além, quer arriscar e voar alto.

Carl Rogers disse que “a liberdade para uma pessoa ser ela mesma é uma liberdade cheia de responsabilidade, e o indivíduo procura atingi-la com precaução, com receio e, no início, quase sem confiança nenhuma.”

Começar é difícil, às vezes doloroso, mas viver protelando decisões importantes e engavetando sonhos, pode gerar angústia, ansiedade e sensação de falta de sentido na vida. Esses são alguns dos gatilhos para problemas de saúde mental, tais como: transtornos de ansiedade, estresse e depressão.

Conhecer suas forças e suas fraquezas é importante. A partir disso, você começa a traçar um "por onde começar". Se for difícil fazer isso sozinho, procure ajuda, procure um profissional de saúde mental.



MENTE E CORPO

A mente guarda a nossa essência enquanto fazemos do corpo o nosso lar. Mente e corpo são interdependentes e, juntos, compõem aquilo que chamamos de “eu”.

Toda vez que cuidamos somente de um deles, há o risco de que se inicie um processo de desequilíbrio, que acaba levando a diversos tipos de sofrimento, desde um aumento em sintomas de ansiedade, até doenças psicossomáticas, como dores crônicas, gastrites, obesidade, problemas respiratórios e gastrointestinais.

Quando pensamos em autocuidado, é importante pensarmos sempre nesse todo que nos compõe: MENTE e CORPO, nossa essência e nosso lar.

O que você tem feito para cuidar da sua mente e do seu corpo? Você pode praticar esportes, fazer alongamentos, cuidar da respiração ou da alimentação. São muitas possibilidades. **Que tal começar, retomar ou reforçar essa prática de autocuidado?**



METAS REALISTAS

A cada dia farei tudo o que tem que ser feito, porque se eu me dedicar aos meus objetivos diários, sem procrastinar e sem ficar com medo do desconforto, da insegurança e da vergonha, quando chegar a hora de ir dormir, terei feito tudo o que era possível aquele dia e dormirei tranquila(o) e contente.

Administrar o tempo: o tempo é limitado e imutável. Ao organizar sua agenda diária, pergunte-se: quanto tempo de fato levo para fazer o que me propus a fazer hoje? Nem sempre o tempo que imaginamos levar, ou que queremos levar, corresponde com a realidade.

Menos é mais: fato é que, dificilmente, conseguiremos fazer tudo que queremos em nosso dia-a-dia. Por isso, estabeleça uma quantidade razoável de metas diárias, que servirão para organizar sua rotina sem te sobrecarregar física ou mentalmente. Sugestão: tenha três metas por dia (de acordo com o tempo disponível e necessário), foque nelas e, se sobrar tempo para outras tarefas importantes, você se sentirá feliz e satisfeito em poder realizar aquele “algo a mais”. Às vezes, você terá que dividir uma grande meta em pequenos passos diários. Faça isso.

Disponha-se a agir de modo a diminuir a auto exigência e a intensidade da ansiedade, pois soam como duas coisas interligadas, que se retroalimentam.

Então, experimente:

1. Repassar mentalmente as conquistas diárias.
2. Fazer uma coisa de cada vez.
3. Retomar o exercício de respiração consciente após o almoço.
4. Não levar o celular para a cama.
5. Não procrastinar tarefas cotidianas que geram maior nível de ansiedade (fazer o que tem que ser feito a cada dia).
6. Exercitar o "dizer não" para não me sobrecarregar.



MOTIVAÇÃO É UMA QUESTÃO DE ATITUDE

Não se engane: não podemos esperar a motivação para iniciar algo importante ou fazer alguma mudança necessária.

A maioria das conquistas em nossa vida depende da nossa decisão de COMEÇAR com as condições disponíveis e da DISCIPLINA de continuar buscando, apesar das dificuldades.



REGULAÇÃO EMOCIONAL PARA RESOLVER PROBLEMAS

Lembre: autocontrole não significa ser racional o tempo todo e sim, respeitar nossas necessidades emocionais e usar a razão na medida certa, para resolver ou para pedir ajudar.

Em situações do cotidiano:

PARE E RESPIRE profunda e pausadamente, contando até 4 entre uma respiração e outra. Sente-se ou deite confortavelmente e repita pelo menos 3 vezes. Após, pense em suas alternativas para lidar com o problema (sempre há mais que uma). Escolha a que lhe parecer mais adequada e vá para a ação.

Em momentos muito intensos: diminuir a temperatura corporal, bebendo água gelada, molhando o pulso ou segurando um cubo de gelo. Quando estamos nervosos, o contato com algo gelado gera uma nova informação para nosso sistema nervoso e a consequência é a diminuição da intensidade emocional.

Após, associe o exercício de respiração.



RELAXAR: QUANDO VOCÊ NÃO CONSEGUE

Você planejou algumas metas para dar conta das tarefas cotidianas e não procrastinar. Isso é ótimo! Uma coisa importante para o nosso bem-estar é deitar na cama de noite com a sensação de missão cumprida. Mas nem sempre todas as metas que estipulamos cabem nas horas de um dia, não é?

Por isso te sugiro o seguinte: antes de dormir, repasse mentalmente o dia que passou, **lembrando somente das coisas que você realizou**. Aposto que: se você foi engajada(o) e ativa(o) durante o dia, você fez tudo o que podia ser feito. Se o dia acabou sem você concluir tudo que tinha se proposto fazer, talvez a "culpa" não seja das suas atitudes, e sim do seu excesso de autocobrança.

O quanto desejamos para um dia parte de um infinito de possibilidades, mas o relógio, o tempo, é implacável, então **aceitação é fundamental**.

Se preferir, faça um "Caderno do Contentamento" e liste suas realizações.



SAÚDE É EQUILÍBRIO

Saber a hora de parar. Saber dizer não. Saber se colocar em primeiro lugar. Parece simples, mas, para muitos de nós, não é. Então, hoje eu digo: PARE e PENSE se há algo na sua rotina que pode ser modificado para tornar os dias mais leves. Como anda a sua relação com o noticiário e com as redes sociais? Com a comida? Você limpa a sua casa ou você vive para deixar a casa limpa?

CUIDADO com os excessos de informação, de preocupação, de tarefas, de auto exigência. Saber dosar é um aprendizado e depende de nós.

Lembre-se: Quando se der conta de algum excesso, simplesmente pare, sem auto cobrança ou culpa, mas com foco no que pode ser diferente daquele momento em diante. Fazemos automaticamente o que estamos acostumados, isso é natural. Mudar a dose de algumas coisas pode ser desconfortável no começo, mas logo passa.

As coisas que nos preocupam vão continuar ali se nós estivermos prestando atenção o tempo todo ou não. Por isso, invista sua energia no que pode ser feito agora. Vá mudando o que puder ser modificado e abra espaço para aquilo que te faz bem.



SEIS PASSOS PARA O BEM-ESTAR

Escolha um momento do dia: pense na sua rotina. Qual é o momento em que você mais sente necessidade de levar equilíbrio e tranquilidade para sua mente? Em qual momento você acredita que poderá disponibilizar alguns instantes para uma prática diária de autocuidado?

Escolha um local: busque um local tranquilo em que você possa sentar-se confortavelmente e ficar sozinho por alguns instantes. Use a sua criatividade e encontre um lugar dentro das suas possibilidades para iniciar esse processo de mudança.

1º passo: RESPIRE

A sensação de bem-estar nasce de movimentos múltiplos e muito sutis. A respiração é um elemento chave nesse processo. Preste atenção nos movimentos físicos da sua respiração. Ao inspirar, encha seu diafragma (parte superior do abdômen) com ar, como se estivesse enchendo um balão lá dentro. Ao soltar o ar, esvazie seu diafragma como se murchasse o balão e sinta o ar passando pelas suas narinas. Repita a respiração consciente três vezes e feche os olhos. Agora você irá conectar-se com os seus cinco sentidos.

2º passo: ESCUTE

Agora leve a sua atenção para os sons à sua volta. Há algum barulho no local onde você está? Qual? Em seguida, busque os sons que estão um pouquinho mais longe. Ouça cada um deles por alguns instantes. Você perceberá que mais e mais ruídos surgirão a cada segundo.

3º passo: SINTA OS CHEIROS

Pergunte: estou sentindo algum cheiro? De que tipo? (vale deixar um incenso aceso, usar um creme de mãos, ou mesmo ter uma xícara de chá ao seu lado esperando para ser degustada).

4º passo: DEGUSTE

Responda: estou sentido algum gosto na minha boca? Qual é o último gosto que me lembro de ter sentido? Era bom? Fez bem?

5º passo: SINTA SEU CORPO

Repasse mentalmente cada parte do seu corpo, começando pelos pés, até chegar à cabeça. Responda: estou confortável nesta posição? Sinto alguma dor ou fonte de prazer? Onde? Como está a temperatura neste momento?

6º passo: VEJA

Agora respire profundamente duas vezes, observando os movimentos do seu ato de respirar. Abra os olhos e olhe para cada elemento que compõe o ambiente à sua volta.

Pronto! Com essa postura de observação ao que está a seu redor, volte calmamente para seu dia.

E viva o presente que a vida te dá todos os dias!

Defina o tempo que deseja dedicar à prática diariamente. Pode ser 1, 2, 5 minutos ou mais. O objetivo é transformar esta pausa para o autocuidado em um hábito e, assim, treinar sua mente para manter-se presente, exercitando a observação consciente, a introspecção sem medo e a atenção sem julgamento.

As práticas de atenção plena, como o “Meu minuto meu”, são ferramentas poderosas para a manutenção do bem-estar emocional mesmo em situações adversas da vida.

Elas possibilitam experimentar a quietude e a conexão com o “aqui e agora”, aumentando a autoconfiança, o potencial de resiliência, o contentamento e a felicidade genuína.



TRANSFORMAÇÃO: METÁFORA DA BORBOLETA

Lição do casulo: ela acabou de vir ao mundo. É pequena e muito frágil, então fica protegida das adversidades do mundo dentro de um casulo, enquanto vai se desenvolvendo.

Neste período, ela aprende a observar o mundo à sua volta, silenciar quando necessário e esperar o tempo certo de cada coisa.

Lição da lagarta: é a hora de sair do casulo (porto seguro) e se arriscar no mundo, mesmo sabendo que não está pronta e não é perfeita.

Se alguém tentar acelerar esse processo para evitar deparar-se com as imperfeições da lagarta, corre um grande risco de não viver plenamente a fase borboleta, pois esse é o momento do fortalecimento e do amadurecimento necessário para a liberdade que está por vir.

Lição da borboleta: ela amadureceu e está pronta para voar. Tem liberdade para ir onde quiser, desbravar novas fronteiras e se alimentar com os mais diversos tipos de néctar.

Essa é também a fase de produzir, polinizar as flores e dar a sua contribuição para o ciclo da vida ao seu redor. Porém, é necessário lembrar que ela é delicada, suas asas podem se tornar frágeis perante alguns desafios da natureza, como a chuva forte e o vento, por isso conhecer suas limitações é fundamental.

Para viver bem, ela precisa saber escolher onde quer voar, pois em ambientes poluídos, barulhentos e hostis, ela não se adapta. É bom que ela conheça estes lugares, para que possa fazer as escolhas mais conscientes sobre onde e como quer viver. Na maior parte das vezes ela descobre que prefere viver em harmonia com a natureza: busca do verde, o ar puro, o contato com a terra.

Além disso, sempre que ela pode, procura estar em grupo, próxima de outras borboletas, pois sente que quando está unida com as demais, compartilhando o alimento e os desafios da vida, facilmente encontra apoio e se torna mais forte. De repente, quando ela menos espera, suas asas começam a mostrar sinais de que já não são mais tão elásticas, coloridas e rápidas como antes. Elas vão se tornando cada vez mais finas, até que secam e o voo já não é mais possível.

Chegou a hora de a borboleta procurar um refúgio tranquilo e acolhedor para encerrar sua jornada. A vida da borboleta é um ciclo completo de transformações. Desde o casulo, ela sabe que para alcançar as mudanças desejadas e se tornar uma borboleta livre e linda precisa fazer os movimentos necessários, com a consciência de que cada coisa tem seu tempo certo.



UM MINUTO PARA VOCÊ

Vamos aprender a gerar e a manter bem-estar emocional em nossa vida a partir de movimentos simples de autocuidado?

Então reflita: Você já teve a sensação de que seu corpo estava presente em determinado local, mas sua mente vagava por acontecimentos passados ou expectativas quanto ao futuro?

No corre-corre do cotidiano, raramente nos permitimos parar para sentir nossa respiração, ou simplesmente, observar o que está acontecendo a nossa volta.

A primeira lição é compreender que mente e corpo são interdependentes. Toda vez que cuidamos somente de um deles, há o risco de que se inicie um processo de desequilíbrio, que acaba levando a diversos tipos de sofrimento.

Abrindo um pequeno espaço de tempo na sua rotina, que pode ser tão curto quanto um minuto para a auto observação, você poderá criar uma conexão amorosa com **o que há de mais precioso: você.**

O objetivo é observar o fluxo de pensamentos, sensações corporais e sentimentos que perpassam seu corpo no “aqui e agora”. Para isso, você irá assumir o papel de um observador, ou seja, com uma postura de não julgamento.

Sua tarefa é unicamente perceber o que se passa e descrever o que vê.

REFERÊNCIAS

BOFF, Leonardo. A água e a galinha: Uma metáfora da condição humana. Editora Vozes, 2004.

FRANKL, V. E.. Psicoterapia e sentido da vida. 4 ed. São Paulo: Quadrante, 2003.

FROMM, Erich. A arte de amar. Tradução Eduardo Brandão. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

Guia de habilidades para lidar com os desafios do distanciamento social. FERRAMENTAS PARA A AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL. CEFI Contextus, 2020.

LEAHY, R. L.. Livre de Ansiedade. 2011.

MARIN. A. H. et al. Competência socioemocional: conceitos e instrumentos associados. Rev. bras.ter. cogn., Rio de Janeiro , v. 13, n. 2, p. 92-103, dez. 2017.

NEFF, K.. Manual de Mindfulness e Autocompaixão: um Guia para Construir Forças Internas e Prosperar na Arte de Ser Seu Melhor Amigo. 2019.

ROGERS, Carl R.. Tornar-se pessoa. Ed. Martins Fontes, 2009.

VIORST, Judith. Perdas Necessárias. 5ª Ed. Melhoramentos: 2006.

VOGEL, Karen. Quando aprendi a me amar. Lições sobre compaixão, aceitação e mindfulness. Conscientia: 2016.

WALSH. F. Processos Normativos da Família: Diversidade e Complexidade. 2016.

SAMANTA WESSEL

Psicologia - Movimento - Transformação

Profissional graduada em Psicologia (CRP 07/22836) pela Universidade de Caxias do Sul (UCS), em constante formação e atualização profissional. É especialista em Psicologia Clínica e pós-graduada em Psicoterapia Sistêmica para atendimento individual, de casal e familiar.

Desde 2014 atua na área clínica e institucional com abordagem humanizada e empática, buscando auxiliar pessoas, famílias, grupos e instituições a realizarem os movimentos necessários para a manutenção de uma vida saudável e significativa.

Conheça mais sobre o meu trabalho em:

samantawessel.com