

A woman's profile is shown in the foreground, looking out a window. The window is filled with the silhouettes of bare tree branches against a bright, hazy sunset sky. The overall mood is contemplative and serene.

12 DICAS PARA A SAÚDE EMOCIONAL

Bruno Carrasco

APRESENTAÇÃO

Há diferentes concepções e teorias sobre a saúde emocional, pois cada pessoa sente de sua maneira o que faz bem para si e o que não faz.

Nesta cartilha foram utilizadas como referência as concepções humanistas e existencialistas, valorizando a liberdade de ser, a vivência das emoções e a disposição para experimentar a vida.

1. DESFRUTE O MOMENTO PRESENTE

O passado é algo que já passou e o futuro ainda não chegou, tudo o que temos agora é o presente.

Perceba o que você está fazendo neste exato momento, olhe para seu redor, o que você está experimentando agora é único e nunca vai se repetir da mesma maneira.

Aproveite o que está acontecendo neste exato instante!

2. FAÇA ESCOLHAS, TOME DECISÕES

Quando não fazemos escolhas e permanecemos indecisos, criamos barreiras para nós mesmos. Com o tempo isso pode desenvolver sentimentos de angústia e incômodos diversos.

Para decidir, muitas vezes é preciso renunciar, deixar algo de para trás e seguir para um novo caminho.

Se quer algo não espere acontecer, faça acontecer!

3. NÃO SE CULPE POR ERRAR

Somos humanos e passíveis de erros ou equívocos. Ninguém é perfeito, fazemos o que podemos em cada momento.

Nossos erros não são um problema, são tentativas de fazer algo que simplesmente não foi como esperado daquela vez.

Ao invés de nos culpar por nossos erros, podemos aprender com eles. Se algo não acontecer como o esperado, tire um tempo para refletir e aprenda com essa experiência.

4. PERCEBA E EXPRESSE SEUS SENTIMENTOS

Emoções e sentimentos guardados podem se transformar em tensão, estresse, raiva e tristeza, inclusive podendo se tornar em gastrite, úlcera, dores lombares e dor na coluna.

Expressar nossos sentimentos nos possibilita colocar para fora o que nos está exercendo pressão dentro, seja desabafando com alguém que confiamos, escrevendo sobre o que sentimos, cantando, dançando, fazendo arte ou atividades físicas.

5. PERGUNTE QUANDO TIVER DÚVIDAS

Nem sempre as pessoas se comunicam claramente e nem sempre nós compreendemos o que elas dizem.

Se você não entendeu o que uma pessoa te disse, ou está num lugar que não conhece e tem dúvidas, pergunte!

Perguntar é a maneira mais simples para compreender o que nos parece confuso, além disso evita mal entendidos.

6. NÃO TENDE AGRADAR A TODOS

Agradar a todos é praticamente impossível, pois cada pessoa é uma, possui desejos e expectativas diferentes.

Quando tentamos agradar a todos, não nos mostramos como realmente somos, utilizamos máscaras e fingimos ser o que não somos para agradar cada pessoa.

Com tantas máscaras, nos perdemos de nós mesmos, do que somos e de como queremos ser.

7. DIGA NÃO QUANDO QUISER DIZER NÃO

Pode parecer estranho, mas muitas vezes dizer “não” é a melhor maneira de afirmar o que queremos.

Tem momentos que dizemos “sim”, quando na realidade gostaríamos de ter dito “não” à pessoas ou situações.

O “sim” concorda com uma condição ou situação que alguém nos propõe, enquanto que o “não” expressa o nosso desejo de não querer ou discordar de algo.

8. NÃO DEIXE DE FAZER ALGO POR MEDO

Se tem algo que deseja fazer e é importante para você, não deixe o medo te impedir, tente fazer como puder.

Por vezes sentimos medo do inesperado, de parecermos ridículos ou inadequados, de não dar certo, porém não há como saber o que poderá acontecer se nada fizermos.

Quando valorizamos o medo, nos sentimos bloqueados, o que dificulta a nossa tentativa. Não deixe o medo te paralisar.

9. SEJA VOCÊ MESMO, SEM MÁSCARAS

Quem se esconde numa máscara para dar a impressão que está sempre tudo bem está acumulando toneladas de peso.

Para sermos autênticos, precisamos não nos preocupar tanto com o que os outros vão pensar de nós.

Quando assumimos nosso modo de ser, alguns vão gostar e outros desgostar. O mais importante não é ter o agrado de todos, mas respeitar a nós mesmos.

10. MUDE SUA ROTINA, AO MENOS POR UM DIA

Permita-se vivenciar novas e diferentes experiências: visite lugares que não conhece, faça novas receitas e saboreie cada uma delas, converse com pessoas desconhecidas, faça algo novo ou diferente somente por diversão, experimente!

Sair da rotina nos permite relaxar e conhecer outras maneiras de ser e de encarar a vida. Deste modo, podemos perceber novos caminhos e possibilidades para nós mesmos.

11. ENTENDA QUE HÁ DIFERENTES PONTOS DE VISTA

Cada pessoa interpreta o que lhe acontece de seu modo, de acordo com suas experiências de vida e conhecimentos.

As experiências de cada um são diferentes, e coexistem diversas possibilidades de interpretar o mesmo fato.

Nossa interpretação pode ser diferente da dos outros, e cada pessoa tem seu valor por ser justamente como é, com seu modo de ser, suas crenças e sua experiência de vida.

12. SE ALGO TE INCOMODA, TENDE RESOLVER

Atravessar pequenos incômodos pode nos gerar sentimentos de irritação que, quando não tratados, vão aumentando gradualmente até se tornarem algo insuportável.

Perceber nossas pequenas irritações do dia a dia, entender seus motivos e tentar fazer algo com elas pode ser um meio para reduzir nossa irritação intensa. Se você não se sente disposto para resolver por conta própria, procure ajuda.

12 DICAS EM FAVOR DA SAÚDE EMOCIONAL

por Bruno Carrasco

Alguns direitos reservados

Você tem o direito de copiar, adaptar, traduzir e criar obras derivadas, desde que dê crédito ao autor e não utilize para fins comerciais.

Licença Creative Commons: Atribuição Não Comercial Compartilha Igual 4.0 Internacional.

BRUNO CARRASCO

Psicoterapeuta que valoriza cada pessoa em seu modo de ser singular. Atua em favor do autoconhecimento e da autonomia para lidar com as questões que atravessa, ampliando suas possibilidades de ser e escolher a própria vida.

Auxilia a pessoa atendida a compreender de maneira mais ampla seus sentimentos, pensamentos, valores e buscas, de modo a encontrar e criar novos meios de lidar com suas dificuldades.

SER E CONVIVER

Espaço online em favor do autoconhecimento e da realização pessoal. Oferece conteúdos, serviços, ebooks e cursos que valorizam nossa liberdade de ser e o desenvolvimento de nossas potencialidades.

www.sereconviver.com

facebook.com/sereconviverpg

JORNADA DO AUTOCONHECIMENTO

Ebook dedicado a quem deseja se conhecer mais profundamente ou rever sua jornada pessoal, encontrando e criando modos de ser mais autênticos e alinhados com o que valoriza para si.

Para mais informações, [clique aqui](#).



CONTEÚDOS GRÁTIS

Acesse conteúdos gratuitos sobre autoconhecimento e desenvolvimento pessoal no link abaixo:

www.sereconviver.com/gratis

SER E CONVIVER

www.sereconviver.com