

Domingo, 15 de
janeiro de 2017
**Bem
estar**
Diário da Região

COMPORTAMENTO



MUDAR PARA MELHORAR

Algumas atitudes que você pode modificar para ter um 2017 diferente de 2016

Juliana Ribeiro
juliana.ribeiro@diariodaregiao.com.br

Todo início de ano é a mesma coisa: você jura que não irá repetir ações que atrasem sua vida, que se tornará mais próximo de Deus, que terá tempo para amigos e familiares, que irá frequentar a academia e não só se matricular, que irá tirar da gaveta aquele projeto social e de quebra conhecer os lugares com os quais sempre sonhou. O problema é que muitas vezes no meio do ano você se dá conta de que não iniciou nada do que se propôs a fazer, joga tudo para o alto e pensa: “quem sabe ano que vem?”

Que tal aproveitar que ainda estamos no primeiro mês e que as promessas de ano novo ainda estão frescas na memória para tirar do papel e colocar os planos em prática? Não é preciso elaborar metas complicadas, que, no fim, você sabe que não dará conta de cumprir. Comece por atitudes pequenas. Se a meta é correr a São Silvestre no fim do ano, que tal sair para caminhar hoje? Se o objetivo é ter Deus em sua vida, já conversou com Ele hoje?

As ações só serão diferentes se você estiver disposto a mudar. Milagres não acontecem e não podemos esperar que o outro faça algo

quando somos nós que devemos dar o primeiro passo. Então, para que 2017 seja diferente de todos os outros anos da sua vida, arregace as mangas e vá ser feliz!

“Todos nós sabemos que é importante fazermos alterações positivas em nosso cotidiano, mas igualmente sabemos que quando queremos algo diferente precisamos agir diferente”, ressalta a psicoterapeuta holística e terapeuta emocional Cidinha D'Agostino.

A especialista levanta um questionamento: Por que nos parece tão difícil fazer mudanças? “É que muitas vezes nem sabemos exatamente o que queremos mudar, outras ve-

zes nos conformamos por medo do novo e em outras não sabemos gerenciar com eficácia nossas aspirações”, destaca ela.

Para Cidinha, há três comportamentos que comprometem o fluxo normal do nosso cotidiano. Porém, quando os identificamos em nós, só a vontade de mudar pode não ser suficiente para que a mudança ocorra. “É necessária muita persistência diária. Costumamos desenvolver uma rota de fuga quando nos sentimos ameaçados ou atados pelo meio”, garante.

Livre-se das mágoas

Somos experts em nos melindrarmos por qualquer coisa. “Na verdade, quem se melindra demais e se magoa por qualquer coisa está reproduzindo um comportamento infantil típico. Tudo tem de ser do jeito que eu quero, se não, não brinco mais!”, observa Salvador Hernandez, coach e instrutor de meditação e ioga. “Vamos aprender em 2017 a sermos mais assertivos, expressando com mais clareza para as pessoas aquilo que queremos, o que gostamos e o que não gostamos, deixando de esperar que elas adivinhem o que estamos sentindo. Guardar mágoa é guardar lixo altamente prejudicial para nossa saúde física e emocional. Vamos crescer!”, reforça.

Menos procrastinação

É um dos comportamentos mais utilizados por nós, e é uma das grandes causas de danos e prejuízos. “Quando deixamos para a última hora ou para depois o que precisamos fazer agora acumulamos funções e sobrecarregamos a nós mesmos e também aqueles com quem nos relacionamos. Assim, sempre que percebermos essa atitude em nós, é conveniente, em vez de fugirmos das tarefas e buscaremos fazer o que nos dá mais prazer ou conforto, enfrentarmos os desafios e realizarmos a tempo o que a nós foi responsabilizado”, ensina a psicoterapeuta holística e terapeuta emocional Cidinha D'Agostino.

Menos redes sociais

Muitas vezes, a pessoa está trabalhando, produzindo algo importante, e surgem alertas no celular e no computador a todo instante, pois ela fica conectada a diversas redes o dia inteiro. “Quem deseja ter um ano mais produtivo precisa diminuir o volume de acesso. Não é necessário parar de usar, basta se desligar de grupos e conteúdos irrelevantes e focar no que é importante”, explica Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade e autor de diversos livros, sendo o mais recente 60 Estratégias Práticas para Ganhar mais Tempo.



Mais sintonia com Deus

Não podemos esquecer que Deus é soberanamente justo e bom. Conforme o conceito de João Evangelista, Deus é amor, e Ele está presente em nossas vidas. “Não podemos perder o endereço de Deus, não podemos perder a nossa fé e a esperança. Na medida em que estamos ligados ao Criador, na onda da sintonia, não podemos esquecer que haverá conosco um acompanhamento. É importante lembrar que nunca estamos sozinhos. Há anjos guardiões no nosso comando, direcionando nossas vidas”, destaca Marcos Antonio Lelis Moreira, dirigente espírita e promotor de justiça. “A prece serve para adorar a Deus, para pedir e agradecer. Nós esquecemos de agradecer. Temos o hábito de preces decoradas, e a melhor prece é aquela que vem do coração. Se estivermos pedindo a Deus, adorando, conversando com o Pai celestial, estaremos sempre em sintonia com ele”, diz.

Menos intolerância, mais gentileza

É um fator de risco ao nosso bom desempenho. “Pessoas que não sabem lidar com pressão costumam perder facilmente a paciência, tomando decisões precipitadas. E essa é uma das maiores causas de conflitos entre as pessoas, pois complicamos os problemas em vez de resolvê-los. Mas é certo que gentileza gera gentileza”, declara a psicoterapeuta holística e terapeuta emocional Cidinha D'Agostino.

Não descontar na comida

Normalmente, todas as compulsões, inclusive comer exageradamente e sem controle, traduz uma tentativa de aliviar uma enorme ansiedade interna. “Tentamos encher um buraco que é mais embaixo... Quem sabe esses 'buracos' estejam sim relacionados com nossas carências emocionais, que, quando não são supridas satisfatoriamente, nos levam a buscar formas de preencher o que nada e ninguém vai conseguir a não ser nós mesmos, com nosso autoamor e autorrespeito. Vamos em 2017 rever nossa 'fome', buscando uma alimentação mais 'slow' e mais consciente”, orienta Salvador Hernandez, coach e instrutor de meditação e ioga.

Mais perseverança

“O que nos falta é perseverança. Falamos em ano novo, mas todo dia é uma oportunidade renovada. Uma regra básica é a disciplina, mas também a autoanálise. Todo fim do dia, faça uma reflexão. Ao dormir, faça uma retrospectiva do seu dia e não espere para fazer isso no fim do ano. Se questione se você foi melhor do que no dia anterior. Magoei alguém?”, ensina Marcos Antonio Lelis Moreira. “Coloque sua conduta na conduta do outro. Se não serve para o outro, não serve para você. Essa é uma forma de mudar, para melhor, constantemente. Compreenda que somos passageiros dessa vida terrena. Precisamos estar sempre buscando o nosso aperfeiçoamento”, diz.

Controle das finanças

Quem não aprende a controlar o tempo e as finanças fica com a sensação de que tudo está passando rápido demais e que o dinheiro não é suficiente. “Para mudar isso, é preciso aprender a controlar a agenda, com atividades e compromissos organizados, de forma que seja possível priorizar o que é realmente importante. Deixar tudo na cabeça ou anotado em um pedaço de papel faz com que a pessoa perca o controle da organização, o que dá a sensação de correria”, explica Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade.

