



Com a participação de elaboração da Dra. Lília Maria Rodrigues Heleno

6º AULA – FÉ EM AÇÃO

É verdade que cada dia traz consigo diversos desafios. E para quem enfrenta a batalha contra a depressão, estes desafios são ainda maiores devido ao esforço necessário para cumprir as tarefas triviais do dia a dia. Imaginamos que não foi fácil para si acordar hoje de manhã, organizar-se e abrir o computador ou telemóvel para a nossa aula de hoje. Desde que abriu os seus olhos e despertou, teve que lutar para estar aqui, porque, o que queria mesmo era estar na cama ou a fazer outra coisa.

Mas, ao contrariar a sua vontade, conseguiu chegar até aqui. Por isso, PARABÉNS! Quando começou o curso, comprometeu-se a fazer até ao fim para o seu próprio bem, e aqui estamos para ler e aprender com mais uma lição.

É sobre isso que iremos tratar na nossa aula hoje:

- Como fazer aquilo que eu não sinto vontade de fazer?
- Como saberei que tudo que aprendi até agora no curso se tornou real na minha vida?

Mudança de hábitos

Primeiramente, precisamos considerar que tudo que lhe foi ensinado até agora só será eficaz se colocado em prática, certo? Agora, vamos abordar um outro assunto importante sobre os hábitos.

Já deve ter notado que na atualidade tudo acontece muito rápido. A exemplo disso, por meio da internet, as notícias espalham-se rapidamente no mundo inteiro em poucos segundos.



As pessoas também trouxeram essa “aceleração” para as práticas diárias. Esta é a razão das comidas tipo “fast-food” e pratos prontos congelados serem tão populares. Hoje todos querem praticidade, ninguém quer esperar. Com isso, as pessoas têm se tornado impacientes e imediatistas. Já reparou isso?

Apesar deste comportamento influenciar tanto a todos nós, é preciso ter em mente que há certas coisas que exigem tempo. Repare que, um ser humano inteligente e espetacular, levou 9 meses para que fosse formado no ventre da sua mãe (salvo a exceção de bebês prematuros, que ainda assim tiveram o seu tempo de formação). Outro exemplo é a produção de um belo pão caseiro. Se já fez ou viu fazer, sabe que é necessário dedicar esforço para sovar a massa, trabalhar nela, e em seguida, precisará aguardar o tempo do crescimento do pão, deixar o fermento agir. Respeitar este processo garantirá um maravilhoso pão à mesa!

Transformações duradouras são assim, não acontecem num estalar de dedos. Elas vão requer trabalho, paciência e perseverança. Falamos sobre isso porque não queremos que cometa o erro de desejar uma mudança instantânea com este curso e, principalmente, não coloque essa “pressão” sobre si mesmo.

Existe uma teoria, acerca de mudança de hábitos, que se chama “Teoria dos 21 dias”. Ela defende que um novo hábito se torna parte da vida de uma pessoa quando praticado por 21 dias seguidos. Após este período, ele torna-se algo natural, sem que a pessoa precise fazer muito esforço. Por isso, não desanime se achar que nada está a acontecer. Queremos que olhe para o presente e dê um passo diferente de cada vez. É assim que chegaremos na transformação, com a mudança de hábitos diários e constantes.

Alguém muito importante disse:

“Loucura é querer resultados diferentes fazendo tudo exatamente igual.”

Pare agora e faça a si mesmo algumas perguntas:

“Desde que comecei este curso, o que eu consigo perceber em mim que está diferente?”

“Quais atitudes consigo ver em mim que já começaram a ter algumas mudanças?”

Se conseguir identificar mudanças, mesmo que lhe pareçam pequenas, entenda que essas pequenas mudanças valem muito e devem ser comemoradas. Elas são o começo da sua nova história!

Por outro lado, se ainda não consegue identificar mudanças, ou até começou a ver mas parou durante o caminho, não desanime. Nós acreditamos em si, só precisamos fazer alguns pequenos ajustes na sua ótica. Vamos corrigir o que tem faltado, para que passe a observar essas mudanças em si.



Falta de vontade

É muito comum nos depararmos com a necessidade de fazer algo que não queremos. Em outras palavras, somos conscientes do que precisamos, mas não sentimos naturalmente a vontade de fazer.

Embora saibamos que é preciso ter uma alimentação saudável, perceba o quanto somos atraídos pelas comidas rápidas e gordurosas, que costumam ser muito saborosas, mas depois deixam-nos doentes.

Outro exemplo é não termos vontade de nos exercitar, mesmo sabendo que iremos ficar com dores pela falta de cuidado com o corpo. Poderíamos citar aqui outros diversos casos em que identificamos esta dificuldade natural do ser humano.

Diante disso, vamos definir onde colocar o nosso foco: é no que se quer agora (imediatista, que deseja fazer a sua vontade) ou no que se quer alcançar ao final do curso (trabalhar para conquistar um bem maior, mais valioso, seu objetivo principal)?

Sabemos que está aqui porque quer resultados diferentes, pois não aguenta mais voltar aos mesmos desfechos que lhe trouxeram tantas frustrações.

Todo esse Poder de mudança está nas suas mãos! Prova disso é que está escrito: “Diga o fraco: EU SOU FORTE.”

Comece a usar esse poder hoje. Mesmo que não sinta vontade, diga pra si mesmo: “Mesmo sem sentir vontade, EU SOU FORTE. Eu consigo e vou fazer o que preciso.”

Celebre as suas vitórias

Vai começar a se alegrar em fazer aquilo que não tem vontade, pois irá começar a ver o quão bem lhe fez.

E, quando chegar esse momento, celebre! Isso mesmo, se está a fazer todo o esforço necessário para que a mudança aconteça, então comemore!

Por exemplo:

- *Levantou-se da cama e conseguiu arrumar a cama.*
Para quem não conseguia fazer tarefas simples como essa, isso não é algo pequeno. Esta é uma grande vitória para si, então valorize! Tire uma foto se quiser e guarde, para que se lembre mais tarde do que é capaz.

- *Conseguiu tomar um banho e se arrancar.*



Sinta a fragrância do seu sabonete, do seu champô, não é bom e agradável? Aproveite esse momento de auto-cuidado, algo tão pessoal e especial que só a própria pessoa pode fazer por si.

Faça uso dessas vitórias a próxima vez que o desânimo vier. Lembre-se que consegue.

A mesma coisa se dá com as tarefas de casa que recebeu ao longo do curso. Pegue o seu caderno e veja o que ficou no esquecimento, ou identifique o que fez só um dia e depois parou. Decida voltar e fazê-las como orientado. Todos os dias um pouquinho, é assim que chegamos lá.

Sentindo vontade ou não



- Esta é a Ângela, mãe de um bebê de 5 meses que acordou triste e sem vontade de realizar as suas tarefas diárias.
- Vamos motivá-la? Anote qual o seu conselho para ela. Mas olhe com atenção: ela está muito desanimada! Então, elabore para ela o melhor conselho que você puder.

Nas vezes em que se sentir desanimado e sem vontade de se levantar da cama, vai precisar se lembrar dos conselhos que tem recebido ao longo do nosso curso. É fazendo uso deles que irá conseguir vencer esse momento de desânimo.

Crie o hábito de se lembrar dos conselhos que tem recebido ao longo do curso, e veja qual precisa colocar em prática no dia de hoje.

Tarefa de casa:

Qual tarefa recebida que teve mais dificuldade em realizar? Vamos lhe desafiar a fazê-la, mesmo sem sentir nenhuma vontade.

Escreva em um papel qual tem sido essa tarefa e como foi para si realizá-la. Divida a sua vitória com um dos nossos colaboradores.

No próximo módulo:

O Ser Humano não foi criado para viver sozinho, em isolamento. Mas sabemos que, por vezes, vem aquele medo e vários pensamentos sobre as dificuldades de conviver com outras pessoas, não é mesmo? Como encaixar outras pessoas na sua vida sem se desestabilizar?

Não vai querer perder a próxima aula!