



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

## 2º AULA - O PODER QUE ESTÁ NAS SUAS MÃOS

Apostamos que já ouviu falar muito sobre o que é a depressão. Porém, para a nossa aula de hoje faremos algo diferente. Vamos entender o que a depressão **NÃO** é!

### 1. A depressão NÃO é consequência de uma mente fraca!

Talvez, pessoas próximas a si expuseram declarações como:

- “Pare de ser tão pessimista. Veja o lado bom da vida!”
- “Tem outras pessoas piores que tu. Porquê és tão negativo?”
- “Levante-se da cama! Pare de ser tão preguiçoso.”

E, em vez de ajudar, como pretendido, as declarações têm-lhe desmotivado cada vez mais. E agora, passou a enxergar-se como alguém com a mente fraca, sem nenhum controle da sua vida. Mas isso não é verdade!

### 2. A depressão NÃO define quem és!

Assim como doenças que atacam o corpo não definem a pessoa, doenças que atacam o nosso emocional tampouco nos definem. Por exemplo, pacientes que lutam contra um cancro, logo entendem que o seu corpo está a ser atacado e que precisam reagir contra aquela doença.

Da mesma forma, na depressão, o seu emocional está sob ataque e é preciso reagir! Veja a depressão como um intruso que está a invadir a sua vida e és o único que pode se defender. Assim, és parte da solução, e não parte do problema!



E como estabelecemos no módulo anterior, a meta é **lutar para ganhar**. Ou seja, perder não é opção!

## Como reagir de maneira eficaz?

- Não coloque a responsabilidade da sua vitória nas mãos de outras pessoas.

Só a própria pessoa sabe o peso que tem carregado, e entende realmente a própria dor. Por isso, ninguém poderá fazer o que esta em suas mãos para fazer, lutar por si mesmo. Use a sua experiência como motivação para contra-atacar o problema e não se esconder dele.

- Foque no presente

Não se preocupe com os desafios que ainda não aconteceram, como:

“O que farei se perder o meu emprego?”

“O que será de mim se o meu marido me deixar?”

“E se eu não tiver ânimo para trabalhar amanhã?”

Um grande Mestre disse certa vez: “Não se preocupem com o dia de amanhã, pois o dia de amanhã cuidará das suas próprias preocupações. Para cada dia bastam os seus próprios problemas.”

Então, **viva um dia de cada vez!**

- Aprenda com o passado

Passado é passado. É como uma página escrita com tinta que não sai mais e que não pode se eliminar ou alterar. É como uma cicatriz que sara, mas o tempo não apaga. Com certeza já deve ter pensado: “se eu pudesse voltar atrás não teria feito muita coisa”, ou ainda “teria agido diferente”.

Considerando estes pensamentos, compreendemos a importância do passado. Como diz o ditado: “águas passadas não movem moinhos”, e “do passado só os museus vivem.” Então, aproveite para aprender com o seu passado. Entenda que tudo o que passou só vai contribuir para quem se tornará amanhã. Só que isto só acontecerá se hoje decidir aprender com ele, ao invés de se culpar ou ter desgosto pelo que ficou para trás. O passado não lhe define, mas faz parte da sua história. Cabe a si usá-lo em seu favor.

- Identifique os recursos que você tem nas suas mãos.



Nesta imagem, o cavalo tem pelo menos 3 vantagens contra a cadeira onde ele está preso e que não lhe é útil. Vamos identificá-las?

**Resposta:** A sua força, a sua velocidade e o seu tamanho.

### Observações:

- O cavalo está a espera que alguém venha tirá-lo de onde está, porque foi acostumado assim. Ele nem imagina que poderia sair de lá sozinho, sem a ajuda de ninguém.

Muitas vezes ficamos à espera que o socorro venha de onde estamos acostumados. Mas, a solução pode vir de onde nem imagina, e depende apenas de si. **Não se pode obter resultados diferentes fazendo as mesmas coisas.** Então, para haver superação, tem que estar preparado para fazer o que nunca fez antes.

- Se o cavalo entendesse a sua força, ele não estaria preso, porque é mais forte, mais rápido e maior que a cadeira. Se ele sáísse correndo, a cadeira não teria força para segurá-lo.

Da mesma forma, **és maior e mais forte que a depressão.** Se reagir, a depressão não terá força para segurá-lo. Então, quando permanece indiferente ao problema, está a favorecer o elemento mais fraco.

### Tarefa de casa:

Quais são os seus pontos fortes? A sua tarefa é identificar as qualidades que tem a seu favor contra a depressão, tais como: a perseverança, resiliência, força de vontade, etc.

Se não conseguiu identificar os seus pontos fortes sozinho, entre em contato com um dos nossos colaboradores para que possa lhe ajudar a desenvolver esta tarefa.

### No próximo módulo:

Depois de tantos altos e baixos que já teve na luta contra a depressão, é possível que não acredite mais em si mesmo. Como garantir que a sua força e determinação não venham falhar desta vez?

No próximo módulo irá aprender sobre uma força inabalável presente em todos, mas que é pouco usada!

**FALE CONNOSCO**



Aponte a câmara do seu telemóvel para o QR code