



colorindo
EMOÇÕES

Redescobrimo o colorido dessa
MARAVILHOSA JORNADA
que é viver



SOBRE O COLORINDO EMOÇÕES

SOBRE MIM

Psicóloga, apaixonada por auxiliar as pessoas a reencontrarem as verdadeiras cores de sua vida. Uma buscadora de conhecimentos, formas e técnicas que ajudem na regulação emocional e no equilíbrio nosso de cada dia.

MINI CURRÍCULO

Graduada em 2003 pela Universidade Federal do Paraná (UFPR). Pós-graduada em Psicologia Organizacional e do Trabalho. Especializada em Terapia Cognitivo Comportamental. Especializando em Terapia do Esquema. Atuando como psicóloga clínica desde 2005. Realiza palestras, cursos e formações desde 2004. (CRP 12/04205)

Meu nome é Luciane Marin, sou Psicóloga, e a minha paixão é ajudar pessoas como você a desenrolar a bagunça, lidar melhor com as emoções e redescobrir o colorido dessa maravilhosa jornada que é viver. Foi pensando nisso que nasceu o Colorindo Emoções. Ao longo desses quase 16 anos de atuação, percebi que muitas pessoas acabam atrapalhando a sua própria paz, por complicarem coisas que poderiam ser mais simples, como o lidar com as suas emoções e sentimentos. E mesmo quando as situações são mais complicadas mesmo, ainda é possível aprender a passar por elas sem adoecer, sabendo como guiar a si mesmo no processo.

Gosto de explicar as coisas de uma forma bem simples e acessível, de vez em quando eu brinco com nossos enrosocos, porque acredito que rir de nossas dificuldades é uma boa forma de manter o bom humor e não piorar ainda mais as coisas. Compartilho conteúdo de forma escrita e falada, alguns mais técnicos e outros mais reflexivos, mas todos voltados para a compreensão e mudança a respeito do que se passa aí, dentro de você. Venha comigo nesta caminhada. Vamos desenvolver juntos uma forma de olhar para nossas emoções com mais carinho e leveza!



Aliás, você seguiu rigorosamente todas as instruções repassadas, fez o que estava no roteiro sem tirar nem pôr, e agora pergunta a si mesmo, a cada final de dia, onde raios está a felicidade prometida?

MINHAS EMOÇÕES PARECEM UMA MONTANHA RUSSA DESGOVERNADA, E AGORA?

Talvez, em algum momento, você já tenha parado para pensar que a sua vida pode ser mais do que simplesmente trabalhar e pagar as contas, todos os dias, até o fim dos seus dias. Deve haver algo mais do que aquele simples “roteiro básico” com o passo a passo que alguém lhe disse que iria levar você até a felicidade plena, nos jardins do Éden da existência humana. Aliás, você seguiu rigorosamente todas as instruções repassadas, fez o que estava no roteiro sem tirar nem pôr, e agora pergunta a si mesmo, a cada final de dia, onde raios está a felicidade prometida? Por que é que não acordo com aquela sensação de plenitude que eu pensei que estaria me esperando aqui, no final do arco-íris?

Por que é que o casamento não me fez feliz? Por que a estabilidade salarial não me faz feliz? Por que não consigo encontrar paz e tranquilidade nos meus dias? Por que meu relacionamento com as pessoas anda tão complicado? E a tão falada frase nos consultórios de psicologia pelo mundo: de onde vem este vazio tão grande que eu não consigo preencher?

Muita gente sofre por isso, por não encontrar este estado de plenitude e felicidade que povoa o imaginário de todos, onde príncipes encantados e super heróis vêm nos salvar e tudo dá certo no final. Aqui, na vida real, ninguém salva você, mas está sempre cheio de gente para empurrar a sua



*Quantas vezes na vida
as suas emoções
ficaram tão intensas,
bagunçadas e
confusas que você
sentiu que iria perder
o controle de si
mesmo?*

cabeça um pouco mais para baixo no fundo do poço, se você permitir. Outro dia ouvi de uma pessoa a seguinte frase: - Luciane, ontem eu achei que estava no fundo do fundo do poço. Mas hoje, do jeito que estou me sentindo, tem o fundo do fundo do poço, mais para baixo tem uns 30 centímetros de merda e depois EU.

Graças a Deus ela mesma riu com essa afirmação, porque eu achei bem difícil não rir também. Não com a situação dela, mas com a percepção que teve da sua situação. Quantas vezes você já viveu situações que considerou humilhantes, horríveis, devastadoras e desestruturantes, ou traduzindo, quantas vezes você já achou que estava “mais abaixo dos 15 centímetros de merda” e que não havia a possibilidade de achar uma saída dali? Quantas vezes na vida as suas emoções ficaram tão intensas, bagunçadas e confusas que você sentiu que iria perder o controle de si mesmo? Alguma vez você teve vontade de “sumir do mapa”, evaporar, fugir deixando tudo para trás ou

simplesmente morrer?

Não que isso seja comum a todos, mas muitos já chegaram a esse ponto, o de acreditar que não havia uma forma de lidar melhor com as suas emoções, com seus pensamentos e com a sua forma de ver, e viver a vida. Você é um destes? Se for, fique tranquilo, você não é diferente de tantos outros que já sentiram (e sentem) desta forma.

Mas vou lhe contar uma coisa, chega aqui mais pertinho: há sempre uma saída. O ser humano é dotado de uma força e uma resiliência extraordinárias, tenho certeza de que você não é em nada diferente disso. Isso quer dizer que você tem força, mesmo quando pensa que não tem, mesmo quando o cansaço e o desânimo fazem morada no seu corpo e na sua mente, mesmo quando VOCÊ não acredita mais. E ser resiliente não é se conformar com a dor e a situação complicada que você vive hoje, mas saber que é possível viver apesar disso e seguir, encontrando uma nova forma, um novo caminho, um novo jeito de ser.



E tudo bem se você está ainda na fase de buscar estes culpados, faz parte do amadurecimento, mas será que você não está disposto a dar o próximo passo?

Mas Luciane, eu já tentei muitas coisas! Já busquei ajuda de tudo o que foi jeito, já fui em psicólogos, médicos, benzedeiras, pastores, padres, terapeutas, coachings e até um exorcista eu visitei, mas continuo “virado no que é aquilo”!

Uma coisa que percebi nesses mais de 15 anos atuando com pessoas em desenvolvimento é que nem sempre você está lá. Você leva o seu corpo para a terapia, você está fisicamente presente, frequenta as sessões, faz os “exercícios” e reflexões propostas, mas nem sempre você está lá. Muitas vezes você busca ajuda porque alguém quis isso para você. Seus pais, marido, esposa, os colegas, chefe, seu cachorro, filhos ou pinguim de geladeira. Mas não você. Você ainda não queria. Você não estava dentro, ainda não havia chegado ao seu limite. Você ainda não acreditava que poderia ser diferente!

Ou talvez você tenha escolhido isso, mas ficou preso na dinâmica de procurar culpados para as coisas.

Culpados que não você, mas outras pessoas: a vida, seus pais ou a falta deles, professores, o cachorro, seu chefe, o governo, a falta de dinheiro, os filhos que lhe dão trabalho... É realmente MUITO mais fácil buscar culpados fora e apagarmos de nós a responsabilidade por fazermos algo diferente com a nossa vida. E quando não estamos prontos para olhar realmente para dentro, de verdade, sem medo, sem vergonha, sem nada além de coragem e uma lanterna, a coisa simplesmente não acontece! E tudo bem se você está ainda na fase de buscar estes culpados, faz parte do amadurecimento, mas será que você não está disposto a dar o próximo passo?

Outra coisa muito importante é que nem sempre aquele roteiro que mencionei acima, com a felicidade como recompensa final, teve a SUA EDIÇÃO. Normalmente são sonhos que sonharam por você e você teve a impressão de que eram seus de fato, apenas seguiu e realizou cada um deles,



*E acredite, quando as coisas começarem a melhorar e as suas emoções derem uma acalmada na montanha russa de sempre, você **VAI QUERER** continuar o processo, você vai buscar mais ou vai, ao menos, querer manter aquilo que você já conquistou.*

imaginando que teria um final feliz. Ou talvez você até sabia quais seriam os sonhos que queria perseguir, mas algo o deteve. Talvez não tenha tido oportunidade na época, talvez tenha faltado apenas a coragem de defender o que pretendia, mas o fato é que ficou para trás (a não ser na sua cabeça, porque sei que você fica remoendo as coisas que não viveu, não fez, não realizou e, talvez, até culpe alguém ou a si mesmo).

Aí a minha pergunta, leia pausadamente essa: Você tem novos sonhos? Já tratou de reciclar os sonhos antigos e colocar em novas perspectivas, ou descartou e criou sonhos novos? Ambas as possibilidades são válidas. Você também pode passar a vida lamentando o que não teve, essa é uma opção que vai fazer você se sentir miserável, mas de fato é uma escolha só sua.

Recebo muita gente nos atendimentos particulares e quase sempre a pergunta é a mesma: quanto tempo vai levar o processo de

psicoterapia, Luciane? Em quanto tempo vou me sentir melhor? Não acho que você deva olhar desta forma. A terapia pode até ser temporária e você eventualmente parar, mas o processo de crescimento e desenvolvimento, a caminhada de melhoramento pessoal é uma tarefa para A VIDA. Ou seja, você **NUNCA** vai parar, se quiser viver melhor e ter melhores relacionamentos. E acredite, quando as coisas começarem a melhorar e as suas emoções derem uma acalmada na montanha russa de sempre, você **VAI QUERER** continuar o processo, você vai buscar mais ou vai, ao menos, querer manter aquilo que você já conquistou.

Nossa, Luciane, não me fala uma coisa dessas!!!! Eu pensei que estaria curado em um mês!

Quanto tempo você passou bagunçando as coisas? Quantos anos acumulando esse monte de bobagens que você guarda em sua mente? Estou falando das que atrapalham, é claro. Temos tesouros armazenados também, mas para estes eu recomendo uma

caixinha de veludo vermelho e visitas constantes. Essa caixinha você acaba não olhando muito, não é mesmo? A não ser quando olha para lamentar o que teve e já não tem mais... confesse!

Hoje em dia temos muito o hábito de delegar aos outros as coisas que não queremos ou “não temos tempo” para fazer (sim, entre aspas, depois eu explico!). Mas existem coisas que somente você, e mais ninguém, vai poder fazer por si mesmo. Eu sei que em alguns momentos acaba sendo mais fácil deixar alguém decidir ou colocar a culpa nos outros pelas coisas que acontecem, mas

não é o mais saudável e nem vai tirar você da bagunça.

Agora pare, somente um minutinho aqui. Tenho uma pergunta bem importante para fazer a você: De quem tem sido a culpa pelo seu descontentamento, tristeza ou fracasso em algo ultimamente? Para quem está sobrando “pagar este seu boleto”? Se você é do tipo que NUNCA buscou coisa nenhuma em termos de ajuda e acha que precisa “matar tudo no peito” ou “não incomodar os outros”, esse e-book vai trazer um passo a passo, coisas simples e práticas que você pode

para começar (leia bem: CO-ME-ÇAR!) a sua caminhada de melhoramento pessoal. Se você achar que é muito básico e que não serve para você, não tem problema, utilize o que achar que se encaixa e engavete o restante. Não tenho como saber em que ponto da caminhada você está, então vamos partir do bem básico (até porque, em vários momentos, a gente peca é no básico mesmo).



*Agora pare, somente um minutinho aqui. Tenho uma pergunta bem importante para fazer a você: **De quem tem sido a culpa pelo seu descontentamento, tristeza ou fracasso em algo ultimamente?***

ALGUMAS PALAVRAS

Essa é uma pequena amostra, somente o primeiro capítulo do ebook completo. Nele você encontra muito mais reflexões, informações e exercícios práticos que vão lhe ajudar a refletir sobre a sua vida e suas emoções. Sim, eu sei que você deve estar pensando que não é tão fácil assim lidar com as emoções quando elas estão desgovernadas. E realmente, não é! É uma questão de ir mudando as coisas aos poucos e respeitando a si mesmo, ao que você sente, a quem você é.

Espero poder contribuir sempre mais na sua caminhada e por isso vou deixar aqui os canais em que você me encontra. Caso queira adquirir o ebook completo, ele está sendo reformulado e será divulgado nestes canais.

Espero que algo tenha feito sentido em todas essas minhas palavras. Se você leu até aqui, sugiro que continue suas buscas sempre, por aquilo que lhe ajuda a melhorar e crescer como pessoa, aprendendo a ter mais equilíbrio e paz interior.

E, se quiser continuar comigo nesta jornada do autoconhecimento, eu lhe convido a acessar periodicamente o meu site para acompanhar os

conteúdos e as novidades:

<http://www.colorindoemoco.es.com.br/>

Também pode seguir no instragram e acompanhar as reflexões e os vídeos de pequenas dicas que faço por lá:

https://www.instagram.com/luciane_marin_

Ou a fan page no Facebook

<https://www.facebook.com/lucianemarinpsi>

Vou adorar ter você comigo e compartilhar o pouco que já aprendi nessa caminhada de vida. Ainda temos muito a aprender, mas com certeza fica mais leve e divertido quando vamos juntos.

**E então? Vem comigo?
Vejo você lá!**





WWW.COLORINDOEMOCOES.COM.BR