



*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. Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental. Especialista em Psicopatologia. Atuando como psicóloga clínica desde 2003. Atuação na área da educação por 15 anos, com orientação a pais, palestras e formações. Palestrante 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 mais de 23 anos de atuação, percebi que muitas pessoas acabam atrapalhando a 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 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. Aqui, na vida real, ninguém salva você, mas sempre tem gente para empurrar a sua cabeça um pouco mais para baixo no fundo do poço, se você permitir. Outro dia ouvi de uma pessoa a



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

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?

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, mas saber que é possível viver apesar disso e seguir, encontrando uma nova forma, um novo caminho, um novo jeito de ser.

Mas Luciane, eu já tentei muitas coisas! Já busquei ajuda de tudo que foi jeito, já fui em psicólogos, médicos,



*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?*

benzedoras, pastores, padres, terapeutas, coachings e até um exorcista eu visitei, mas continuo “virado no que é aquilo”!

Uma coisa que percebi nesses mais de 23 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, 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



*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.***

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 realizou, não é 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”, esse e-book vai trazer bem um passo a passo mesmo, coisas simples e práticas que você pode fazer 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 ao bem básico!



*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?***



*Suas emoções são o seu radar, o seu indicativo de que algo está bem ou nem tanto assim.*

Emoções fazem parte de um pacotinho básico que recebemos ao nascer. Elas normalmente são divididas pelas pessoas em “boas e ruins”, mas na verdade todas elas são boas e adaptativas, ou seja: elas ajudam você a transitar neste mundo percebendo o que é seguro ou não, o que lhe faz bem ou não e o que você deve ou não manter em sua vida! Mas Luciane, não dava para ter só as boas? Se fosse assim, como você saberia disso? Como você sabe que está feliz, se não em comparação com o pior que já se sentiu? Como você sabe que algo não está certo ou não o agrada, senão por aquela sensação ruim na altura no estômago ou aquela “gelada” que se espalha na sua barriga? Como se protegeria do perigo sem aquele gelo na

## AS SUAS EMOÇÕES: DE ONDE VEM ESSAS DANADAS?

espinha que dá uma “afrouxada” nas pernas?

Eu acho as emoções lindas. Todas elas! Quando você para de olhar para elas como coisas ruins ou desagradáveis (acredite, alguns acham até o amor perigoso), você consegue aprender e perceber MUITO sobre si mesmo. Suas emoções são o seu radar, o seu indicativo de que algo está bem ou nem tanto assim. Se você utilizar cada uma delas para perceber o que suas decisões fazem com sua vida, o que cada pensamento seu cria dentro de você mesmo, o que você sente ao lidar com as pessoas em seu caminho, você vai ENTENDER E SENTIR toda essa riqueza que eu estou falando!

Como já expliquei, emoções são instintivas e só passam a ser



*Eu posso ir com você até os porões da sua alma, para ajudar a segurar a lanterna e limpar algumas caixas, mas é você quem escolhe o que jogar fora, o que guardar e como lidar com o conteúdo das caixas.*

consideradas SENTIMENTOS quando você as percebe conscientemente. E tem várias emoções acontecendo em você sem que você sequer perceba. Elas podem alterar seu humor, as reações do seu corpo e a química do cérebro. Os sentimentos, explicando muito simplificaradamente, seriam a sua “interpretação” das emoções (essa divisão é apenas didática).

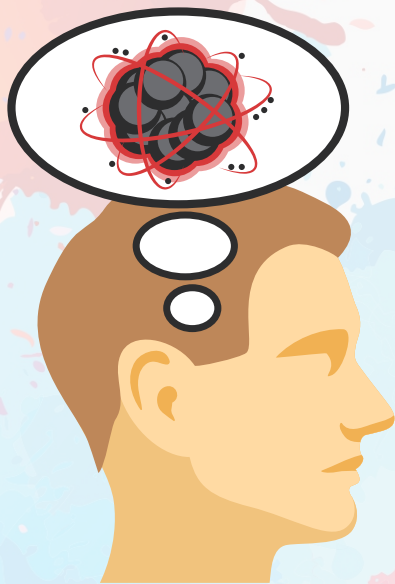
Algumas pessoas saem frustradas da terapia ou de qualquer ajuda que buscam, porque elas esperam NÃO SENTIR mais de uma determinada emoção. Desculpe se agora vou decepcionar você, mas NÃO HÁ COMO ELIMINAR EMOÇÕES! O nosso conjunto de itens de fábrica não é personalizável.

**PELOAMORDEDEUS, LUCIANE... Então para que é que serve fazer terapia ou buscar ajuda, se eu vou continuar sentindo as coisas que eu não quero mais sentir?**

Você pode aprender a REGULAR,

gerenciar e utilizar as emoções para conhecer a si mesmo e dessa forma adaptar o seu caminho, organizar os seus passos e equilibrar a sua vida. Percebeu que eu escrevi VOCÊ, não é? Porque é você quem faz isso. Outras pessoas ou profissionais, como um psicólogo, só irão auxiliar no processo. Eu posso ir com você até os porões da sua alma, para ajudar a segurar a lanterna e limpar algumas caixas, mas é você quem escolhe o que jogar fora, o que guardar e como lidar com o conteúdo das caixas. E também escolhe QUANDO. E se você não quiser fazer, ninguém poderá fazer por você, nem eu, nem seus pais, nem o guru, nem seus professores, amigos... NINGUÉM.

As emoções humanas básicas (aquelas que vão sempre estar presentes) são a raiva, tristeza, alegria, medo, nojo e surpresa. Alguns pesquisadores as reduzem ainda mais e mantêm apenas as 4 primeiras. Todas as demais emoções seriam apenas combinações destas quatro emoções básicas, que são irredutíveis, ou seja,



*Como já expliquei, uma emoção é um conjunto de respostas químicas e neurais baseadas nas suas memórias emocionais, nas coisas que você já viveu e sentiu na vida.*

são aquelas que você nunca vai poder parar de sentir porque já vêm como item de fábrica na máquina perfeita que é seu cérebro.

Mas para que raios me serve saber disso, Luciane? Para você entender, de uma vez por todas, e levar para a vida, que NINGUÉM coloca emoções em você. NINGUÉM faz você sentir algo por colocar algo dentro de você, VOCÊ JÁ TEM ISSO EM VOCÊ e a pessoa ou a situação apenas aflora esta emoção. Ou seja, a emoção ou a forma de sentir algo É SUA e não é por causa de alguém. É porque já estava em você.

Mais uma vez pergunto, Luciane... para que serve saber disto? A partir de hoje você vai saber que, quando você acusar uma pessoa de ter “feito você se sentir” assim ou assado, na verdade a emoção, o sentimento é seu e já existia. Ele apenas APARECEU por causa da outra pessoa. E agora quero que você pare aqui só um momento. E pare de pensar na lista de compras ou no que você precisa fazer amanhã no trabalho e foque nesta simples

pergunta:

- Esta emoção que sempre lhe incomoda “por causa de alguém” só aparece quando você está com essa pessoa ou pelas coisas relacionadas a ela? Olhe direitinho e conte para mim: ela não aparece em outros contextos e com relação a outras pessoas? Ela não está sempre lá? Não é praticamente sempre que algo não sai conforme o seu plano que ela aparece? Ou sempre que algo vai contra o que você acredita?

Como já expliquei, uma emoção é um conjunto de respostas químicas e neurais baseadas nas suas memórias emocionais, nas coisas que você já viveu e sentiu na vida. Emoções surgem devido à algum estímulo. O sentimento, por sua vez, é uma resposta à emoção e diz respeito a como a pessoa se sente diante daquela emoção. As emoções são respostas inconscientes e que não podemos controlar, mas a interpretação a respeito e a forma como reagimos a elas, isso sim, pode ser modificado.

Deixando mais claro isso, então: você

não pode deixar de sentir uma emoção, porque elas vêm automaticamente, mas pode mudar a sua forma de interpretar, de ver e de lidar com a intensidade que as suas emoções tem. Para a terapia cognitivo comportamental, não é feita diferenciação entre emoções e sentimentos. Nossa tarefa é ajudar você a compreender e regular tudo isso. Mas como é que eu faço isso, Luciane? No que é que eu preciso interferir para poder lidar com a intensidade das minhas emoções?

Antes de falar sobre isso, vamos a um exemplo para que você entenda melhor. Uma vez atendi um rapaz que estava muito insatisfeito com o seu trabalho e colocando a culpa da sua insatisfação na empresa e no seu chefe. Com incentivo e mais motivado ele resolveu buscar outro emprego, o que conseguiu facilmente. Passado o primeiro mês de trabalho, começou novamente a reclamar um pouquinho aqui e ali a respeito do seu novo chefe, da nova empresa, da quantidade de trabalho... e acabou mudando

novamente de emprego (agora vai!). E adivinha? Começou exatamente o mesmo roteiro de antes: em menos de um mês ele já estava insatisfeito com seu novo emprego. Hoje ele atua exatamente com aquilo que SEMPRE quis fazer (ou achava que era o que queria), mas ainda não está sentindo aquilo que gostaria com relação ao trabalho, adivinha? As queixas começaram a ser as mesmas dos outros empregos, mesmo agora ele trabalhando em seu negócio próprio. **MORAL DA HISTÓRIA:** não adianta querer mudar todas as coisas externas sem olhar para dentro de você e arrumar os pensamentos, as crenças, interpretações e comportamentos que atrapalham a sua caminhada. É claro que muitas decisões precisam ser tomadas e o externo também pode ajudar e muito em nosso crescimento (ou na falta dele), mas não é SÓ e não é SEMPRE que mudar fora muda tudo dentro. Algumas vezes mudando dentro, tudo muda. Nossas crenças sobre nós mesmos, sobre o mundo,



100%

*Não adianta querer mudar todas as coisas externas sem olhar para dentro de você e arrumar os pensamentos, as crenças, interpretações e comportamentos que atrapalham a sua caminhada.*



***Pare de ignorar o seu corpo e suas emoções, elas são essenciais para lhe indicar se o que você está fazendo com você mesmo, com sua vida, é o que realmente queria estar fazendo.***

sobre as outras pessoas e o futuro, de vez em quando são bem equivocadas e mentirosas, nos fazendo sentir coisas que não conseguimos parar e não condizem com a realidade das coisas. Já ouvi bastante a frase “finja, até que se torne realidade”. Não acredito que funcione da forma que muitas pessoas pensam. “Imitar” o comportamento de alguém que você admira, para desenvolver uma habilidade, é um processo interessante. Mas aqui não se trata de FINGIR que você não sente algo, ou colocar os seus sentimentos debaixo do tapete para olhar mais tarde. Quanto mais você tiver consciência de si mesmo, das suas necessidades e desejos, das suas escolhas, quanto mais você souber sobre si, menos surpresas desagradáveis terá e mais fácil definir o rumo da sua vida. Olhar para os seus desconfortos, enrosocos, dificuldades, medos, inseguranças e etcetera, só vai permitir menos surpresas e mais consciência ao conduzir sua jornada de vida. É claro que é preciso também

fortalecer todo o seu potencial e as coisas em que você já é bom.

Outro dia, ao atender uma moça pela primeira vez, ela me disse que estava tudo bem em sua vida, até que ela começou a ter “crises massivas” de ansiedade. Acredite em mim, a ansiedade ou qualquer outra emoção não aparece de forma massiva, repentinamente. Ela já lhe deu vários outros sinais que você não quis ou não pôde perceber, como dores de cabeça, dores musculares, problemas de estômago e intestino, alterações no sono ou apetite, alterações de humor, tremores, sudorese e tantas outras coisas. Pare de ignorar o seu corpo e suas emoções, elas são essenciais para lhe indicar se o que você está fazendo com você mesmo, com sua vida, é o que realmente queria estar fazendo.

*Não há como lidar com as suas emoções sem tomar contato com elas. E aqui eu não estou falando somente do **RECONHECER** o que sente, mas também disso. **Você conhece as suas emoções?***

É evidente que o entorno, o como está minha vida, o que estou vivendo, influencia diretamente nas emoções e sentimentos que venho tendo. Existem situações que não temos como resolver rapidamente, que não dependem de nós: processos de luto, problemas de saúde, complicações familiares ou no local de trabalho, coisas que levam tempo para ajustar. E eu sei que existem momentos na vida em que parece que a melhor saída é fugir correndo e nunca mais olhar

para trás. Mas já vi pessoas fazendo isso: não funciona por muito tempo. Salvo em casos bem específicos, o problema vai com você. Você não pode partir sem levar A SI MESMO junto, portanto, as emoções que haviam antes, continuarão depois se você não aprender como lidar com elas de forma diferente. Não podemos mudar tudo ao nosso redor, mas podemos mudar a forma como olhamos, sentimos e vivemos aquela mesma realidade e tomar as decisões necessárias.

Não há como lidar com as suas emoções sem tomar contato com elas. E aqui eu não estou falando somente do RECONHECER o que sente, mas também disso. Você conhece as suas emoções? Sabe falar delas? Pode parecer bobo, mas acredite: muitas pessoas não sabem falar do que estão sentindo. Não sabem NOMEAR suas emoções ou colocar em palavras. Fique tranquilo, isso não é burrice ou nada assim, isso só quer dizer que você tem passado muito mais tempo olhando para fora do que olhando para

DENTRO de si mesmo.

Quando pergunto a alguém “O que você sentiu nessa hora? O que estava passando pela sua cabeça (pensamentos)? A resposta normalmente é: “bah, não faço idéia”. Ou um gigantesco silêncio. Ou uma cara de “para que você quer saber isso, sua doida?”.

É sério que você nunca pára nestes momentos para olhar o que seus pensamentos estão dizendo? Sabe aquelas coisas que você pensa e não fala na hora que algo de ruim ou desconfortável lhe acontece? Esses pensamentos são FUNDAMENTAIS e são a chave para a mudança que você quer fazer acontecer. São pensamentos automáticos e normalmente avaliativos a respeito de algo ou alguém.

Então, a primeira coisa necessária para lidar com suas emoções é olhar para elas e aprender a reconhecer o que está sentindo.

Exercício proposto: Sempre que você

perceber uma emoção desconfortável, uma mudança de humor ou algo que lhe incomodar, olhe imediatamente para verificar e pode até anotar se quiser:

“O que está passando pela sua cabeça nesta hora?”. Qual o primeiro pensamento que apareceu, aquele que vem “sem filtro”? Como ele é, **SOBRE O QUE?**

Se você perceber que o seu pensamento está dizendo algo que não combina com a realidade ou que não é algo que você queira pensar ou sentir, **RESPONDA** a esse pensamento. Para saber **COMO RESPONDER**, quais palavras usar, é simples:

**Como você responderia para um amigo que estivesse passando pela mesma situação e pensando isso?** Se fosse um amigo seu ou uma outra pessoa que você ama, como você falaria para amenizar essa situação e ajudá-lo a sentir-se melhor?

Um exemplo para facilitar o

entendimento. Outro dia estava começando a ler um livro técnico um pouco mais complexo e, depois de um dia cheio e com a cabeça acelerada (sim, também tenho uma dessas!), ao começar a ler tive dificuldades em assimilar o conteúdo e também memorizar o que estava lendo. Quando percebi a dificuldade, o primeiro pensamento que veio foi “pode parar de ler, você não vai entender nada desse livro”. Na hora eu ri da forma como a minha cabeça coloca as coisas (ela é meio resmungona às vezes).

Olhando as evidências na minha história de vida, é evidente que já houveram vários outros livros desafiadores e que foram compreendidos com um pouco mais de paciência (e uma mente descansada). Respondi mentalmente a este pensamento da seguinte forma: “Este livro é complexo mesmo, mas estou muito cansada e com dificuldade de manter a atenção. Vou descansar e amanhã começo novamente a leitura, sei que com paciência e persistência

consigo compreender o que quiser”. Não permita que sua mente generalize suas falhas ou dificuldades como se fossem coisas que **SEMPRE** acontecem. Você sabe que isso não é verdade - e se não sabe ainda, pode começar a prestar atenção e você também irá perceber isso.

*Como você responderia para um amigo que estivesse passando pela mesma situação e pensando isso? **Se fosse um amigo seu, ou uma outra pessoa que você ama, como você falaria com ele para amenizar essa situação e***



*A ansiedade é uma emoção bem importante e útil. Por causa dela, nosso corpo se prepara para lutar ou fugir de alguma situação percebida como perigosa.*

## E A ANSIEDADE, PRESTA PARA ALGUMA COISA?

Sabe que de vez em quando eu olho para a ansiedade e sinto até pena dela? A coitadinha é tão mal-vista e tão confundida com outras coisas, que leva a culpa por mais coisas do que deveria. A pessoa se entope de comida e já coloca na conta da ansiedade. Briga com a esposa e coloca na conta da ansiedade. É grosseiro e impaciente com os colegas de trabalho: ansiedade. Tem dores de estômago, dorme mal, vontade de sumir do mundo: ansiedade. Você realmente olha o que está acontecendo com você nestas horas, ou só coloca na conta da ansiedade e esquece? Já que é ansiedade, nem dá muita bola?

Às vezes você come demais, mas nem sempre é ansiedade. Podemos comer demais por preocupação, para

recompensarmos a nós mesmos por algo que fizemos, como prêmio por termos suportado um dia estressante, por um hábito que desenvolvemos ou por puro e simples TÉDIO (ahhh, não tenho nada para fazer, o que eu posso comer?). Mas chamamos tudo de ansiedade e ponto.

A ansiedade é uma emoção bem importante e útil. Por causa dela, nosso corpo se prepara para lutar ou fugir de alguma situação percebida como perigosa: o que acaba sendo complicado em um mundo tão competitivo, com um estilo de vida atribulado e que leva as pessoas a um fascínio pela autoimagem e um consumismo desenfreado. Hoje em dia a ansiedade dispara por coisas que nos acontecem todos os dias, mas que dependem MUITO da sua

*Aliás, a tal da zona de conforto não é confortável coisa nenhuma! Se fosse, você estaria todo feliz aí dentro dela e não precisaria sair, mas está?*

interpretação, lembra?

Por exemplo: seu chefe abre a porta da sua sala e diz que precisa conversar com você antes do final do expediente, às 18:00 daquele dia. Detalhe: são 09:00 horas da manhã. Neste momento você pensa “que merda, o que será que eu fiz de errado?”, “será que vou ser demitido?” (ou algo parecido) e imediatamente o seu coração começa a bater mais apressado, seu corpo começa a esquentar e a respiração fica mais “curtinha”, sabe como? Mas porque é que nem todos os funcionários do mundo ficam ansiosos com um aviso simples

como esse? Porque cada um vai interpretar da sua forma o recado dado. Você poderia perfeitamente pensar que é “só um assunto de rotina”, que “pode ser uma promoção ou mudança de cargo”, que ele pode “querer detalhes sobre aquela tarefa”, enfim, MIL outras coisas que não o deixariam com aquele gelo no estômago, mas talvez o que a sua mente faz quando está no modo automático não seja tão bacana assim.

Ansiedade positiva é de adaptação, serve para nos proteger do perigo. Ansiedade serve para nos fazer continuar melhorando, buscamos fazer algo da melhor forma que sabemos, darmos o nosso máximo em alguma situação.

Serve para que a gente nunca esqueça de se MOVER e assim não morramos secos e sem criatividade alguma em vidas que não nos fazem bem.

Aliás, a tal da zona de conforto não é confortável coisa nenhuma! Se fosse, você estaria todo feliz aí dentro dela e não precisaria sair, mas está?

Agora mais uma coisa que pode dar um nó na sua cabeça! A ansiedade é um sentimento único, mas que pode ser disparado ou intensificado por várias coisas diferentes, geralmente ligados às suas crenças mais profundas sobre você mesmo, sobre o mundo e sobre as pessoas.

HÃM, LUCIANE?

Traduzindo isso: são os seus pensamentos e interpretações dos fatos que intensificam a sua ansiedade, mas eles dependem das suas crenças mais profundas sobre você, o mundo e os outros. Dependem de toda a construção de quem você é, das bases do seu funcionamento mental.

EXPLICA UM POUCO MELHOR, LUCIANE?

Explico sim, vou dar um exemplo. Duas pessoas diferentes vão ter um encontro esta noite, com uma pessoa que sempre quiseram se



***Muitas pessoas acabam sentindo um aumento na ansiedade por causa da procrastinação, aquela mania de deixar as coisas importantes para depois..***

aproximar. Ambos estão ansiosos, mas vamos olhar mais de pertinho a ansiedade deles:

O primeiro deles sente ansiedade porque está querendo muito impressionar. Ele pensa “hoje quero fazer meu melhor” e isso faz com que ele observe os detalhes, organize as coisas como gostaria, para estar em um bom momento.

O segundo sente ansiedade, mas seus pensamentos vão para outra direção: “acho que ela não vai gostar de mim, não vou saber o que dizer, não sei como agir perto de pessoas novas”.

Deu para perceber a diferença? Uma delas é positiva, porque faz com que você prepare a si mesmo para fazer seu melhor e outra é bastante limitante, porque faz você chegar no encontro já se sentindo um fracasso e um péssimo partido.

Mas vai ainda além. Posso acentuar minha ansiedade por não me sentir capaz de fazer algo, por não acreditar em mim mesmo, por ter vergonha de lidar com a situação, por ter

medo do julgamento das pessoas, por me preocupar demais com o que os outros vão pensar, por não me sentir bonito o suficiente, inteligente o suficiente, ou “não-sei-o-que” o suficiente. Enfim, são várias possibilidades para um mesmo resultado e isso acontece com vários outros sentimentos.

Muitas pessoas acabam sentindo um aumento na ansiedade por causa da PROCRASTINAÇÃO, aquela mania de deixar as coisas importantes para depois. Lembra que falei lá no início que muitas pessoas DIZEM não ter tempo, mas na realidade a questão é só de PRIORIDADE, do que a pessoa escolhe fazer com o tempo que tem. Aí você senta para ver televisão ou olhar o seu instagram e pensa “eu devia estar estudando” ou “tenho que fazer aquela tarefa” ou algo do tipo. Se você levanta e vai fazer, fica tudo bem, mas quando você PENSA QUE DEVERIA estar fazendo algo, mas não faz, a sua ansiedade aumenta. Aumenta devido ao seu pensamento e preocupação e também aumenta TENTANDO MOVER



VOCÊ para o que precisa ser feito. Portanto, organizar melhor o seu tempo e procrastinar o mínimo possível são comportamentos que podem ajudar muito na regulação da ansiedade.

A ansiedade, quando não percebida e regulada nos primeiros sintomas, vai acentuando a sua interferência em nosso corpo e na química do nosso cérebro. Os sintomas mais observados pelas pessoas são os físicos, mas a ansiedade atua em várias esferas diferentes, vou listar cada uma

delas com seus sintomas característicos, para que você possa observar em si mesmo.

**Sintomas fisiológicos:**

*Aumento da frequência cardíaca, palpitações;*  
*Falta de ar, respiração rápida;*  
*Dor ou pressão no peito;*  
*Sensação de sufocamento;*  
*Tontura, sensação de “cabeça vazia”;*  
*Sudorese, ondas de calor, calafrios;*  
*Náusea, dor de estômago, diarreia;*  
*Tremor, agitação;*  
*Formigamento ou dormência nos braços, nas pernas;*  
*Fraqueza, sem equilíbrio, desmaio;*  
*Tensão muscular, rigidez;*  
*Boca seca.*

**Sintomas cognitivos:**

*Medo de perder o controle, de ser incapaz de enfrentar;*  
*Medo de morrer;*  
*Medo de “ficar louco”;*  
*Medo da avaliação negativa das outras pessoas;*

*Pensamentos, imagens ou recordações aterrorizantes;*  
*Percepções de irrealidade ou afastamento;*  
*Concentração prejudicada, confusão, distração;*  
*Estreitamento da atenção, hipervigilância para ameaça;*  
*Memória deficiente;*  
*Dificuldade de raciocínio, perda de objetividade.*

**Sintomas comportamentais:**

*Evitação de sinais ou situações de ameaça;*  
*Esquiva, fuga;*  
*Busca de segurança;*  
*Inquietação, agitação;*  
*Hiperventilação (respiração rápida);*  
*Congelamento, imobilidade;*  
*Dificuldade para falar.*

**Sintomas afetivos:**

*Sentir-se nervoso, tenso, excitado;*  
*Assustado, temeroso, aterrorizado;*  
*Irritável, nervoso, irrequieto;*  
*Impaciente, frustrado.*

E lembre-se, a avaliação profissional ajuda você a determinar se os sintomas que você tem são mesmo ansiedade ou se existe alguma origem física possível. Algumas condições físicas, como problemas na tireóide, questões hormonais, problemas cardíacos, tem sintomas semelhantes aos da ansiedade. **É sempre bom descartar a possibilidade de ser um problema no seu corpo, uma condição física, antes de considerar que seja somente ansiedade.**

Mas o que é que eu quero que você guarde de tudo o que falei sobre a ansiedade? Que ela é um sentimento normal e adaptativo quando está em uma intensidade adequada. Que pode ser “regulada”. Que ajuda você a se movimentar. Que não é sempre o vilão da sua história. E que lembre de coisas que podem ajudar a regular:

**Responda aos pensamentos** “mentirosos” e automáticos (já expliquei mais ali em cima como fazer, lembra?);

**Faça com que sua mente mude o**

**foco** quando ela teimar em se perder nos E SE da vida. Aprenda e treine manter a mente longe dos pensamentos “e se”.

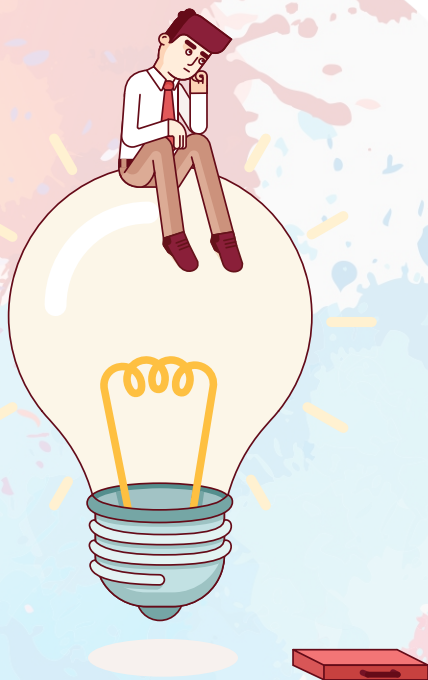
**Faça primeiro as coisas realmente importantes e depois aquelas que você deseja fazer.** Isso significa priorizar as coisas que, a longo prazo, irão ajudar você a atingir seus objetivos, e não sempre aquelas que são prazerosas de forma imediata.

Relembrando: Organize melhor o seu tempo, não jogando tempo fora com o que não é importante ou essencial. Muitas pessoas que dizem não ter tempo apenas escolhem usar o tempo com coisas mais prazerosas e imediatas, feito a novela, seriados, filmes, redes sociais e outros. Isso não quer dizer FALTA de tempo, mas PRIORIDADES diferentes.

**MANTER SUA MENTE NO TEMPO PRESENTE**, focada no aqui e agora, neste exato momento, e não no amanhã, no daqui a pouco, na semana que vem, no final de semana, na velhice. A mente do ansioso geralmente imagina uma catástrofe (falta, escassez, morte, dificuldades...) acontecendo logo ali à

frente. E esse é o tipo de pensamento que você precisa RESPONDER, olhando as EVIDÊNCIAS CONCRETAS em sua vida, a probabilidade REAL (com indícios da vida real e não dos seus medos e fantasias) de aquilo acontecer - RESPONDER A ESSE TIPO DE PENSAMENTO **como se fosse você confortando um amigo seu que estivesse passando pelo mesmo problema**, já expliquei isso anteriormente.

Isso tudo vai ajudar, mas lembre-se que não é FAZENDO UMA VEZ que resolve a vida! Faça QUANTAS VEZES PRECISAR por dia. Eu honestamente desconheço técnicas mais simples e descomplicadas do que avaliar o que a sua mente está fazendo e responder mentalmente a isso. Não precisa papel, não precisa nenhum tempo especial e não depende de mais ninguém além de você mesmo. Se não quiser fazer, é porque não está no seu momento, e está tudo bem. Quando você quiser, já sabe como começar.



*Mas qual a diferença entre ansiedade e medo? O medo é um sistema de alarme primitivo que é acionado quando acontece uma avaliação cognitiva de ameaça ou perigo iminente à nossa segurança e integridade.*

Muita gente coloca o medo no mesmo pacotinho da ansiedade e é verdade, essas danadinhas são mesmo parecidas. Podemos dizer que essas emoções andam bastante juntas, parecem primas muito próximas. O medo é um sentimento que está presente em todos os transtornos de ansiedade. Só para deixar claro, transtorno de ansiedade não é o mesmo que uma ansiedade em nível normal. É quando ela toma conta e afeta todos os aspectos da sua vida, em um nível patológico, paralisante. Aí é que o acompanhamento psicológico e psiquiátrico fica realmente imprescindível. Não há porque tentar superar um transtorno de ansiedade sozinho, já que com auxílio de profissionais e medicações (nos casos que necessitam), o tratamento se torna mais eficaz e rápido.

Mas qual a diferença entre

## **ANSIEDADE X MEDO**

ansiedade e medo? O medo é um sistema de alarme primitivo que é acionado quando acontece uma avaliação cognitiva de ameaça ou perigo iminente à nossa segurança e integridade. Traduzindo esse trecho: quando a pessoa avalia que está em perigo iminente o sistema de alarme do medo é automaticamente disparado.

A ansiedade também é um sistema de resposta que nos coloca em “modo de ameaça”, prontos para lidar com circunstâncias ameaçadoras, a diferença é que o sistema de repostas relacionado à ansiedade é muito mais amplo, não envolvendo somente o medo. Ela inclui outros fatores cognitivos, como a incontrollabilidade, incerteza, desamparo, incapacidade de obter resultados desejados, entre outros. Tanto o medo quanto a ansiedade envolvem o pensamento voltado para o FUTURO, especialmente

os “e se” da vida (“e se eu perder o meu emprego?”, “e se a minha esposa me trair?”, “e se faltar dinheiro para pagar as nossas contas?”, “e se o meu coração acelerar demais e eu acabar tendo um ataque cardíaco?”).

O medo geralmente envolve um perigo iminente, **uma situação concreta**, um algo avaliado como perigoso pela pessoa e que ela tenta evitar a todo custo. Por exemplo, um cachorro grande correndo em sua direção com a boca entreaberta, rosnando e com os pelos ouriçados, certamente irá disparar a sua reação de medo (e com razão). Mas para algumas pessoas esta mesma reação de medo pode ser disparada pela imagem de um poodle toy correndo em sua direção com o rabinho abanando. Ou seja, o medo envolve um perigo iminente, real e concreto, mas INTERPRETADO pela sua mente. Um poodle não é exatamente um perigo real, mas é sentido desta forma por quem tem fobia.

Neste exemplo dos cães,

ANSIEDADE seria a preocupação de sair na rua e talvez encontrar um cachorro que possa me morder e o MEDO seria a reação caso eu esteja diante de um cachorro e o interprete como ameaçador.

Qual o maior problema com relação a ansiedade então? É que ela pode ser **disparada todo o tempo**, sem necessidade de estarmos diante de um estímulo concreto, sem o menor indício, apenas com o nosso pensamento “E SE”. Ela pode passar o tempo todo sendo disparada e nos preparando para reagir a uma ameaça, deixando nosso corpo todo ativado para esta reação. É evidente que o corpo sofrerá, com o tempo, alterações em sua fisiologia e a ansiedade começará a se manifestar com sintomas físicos, não só alterações fisiológicas momentâneas.

Mas tudo isso é só uma separação “didática”. Na prática da coisa, na hora que “o bicho pega”, o medo sempre traz a ansiedade juntinho e agarradinho e vice-versa. Podemos separar a emoção em termos de conceito, mas na prática não

há separação. São duas coisas coladas. E o único real problema deste mecanismo todo é quando a dupla dinâmica começa a pesar demais e a INTENSIDADE delas foge do controle, afetando diversos aspectos da sua vida. É nesta hora que é preciso buscar ajuda para “educar” essas emoções e aprender o que é que funciona PARA VOCÊ em termos de regulação emocional saudável.

Normalmente, as pessoas só buscam esse tipo de ajuda quando a vida já está virada do avesso, as relações bastante desgastadas e já houve uma séria peregrinação buscando a doença física que estaria disparando os sintomas todos. REPITO: é fundamental descartar as possibilidades de que seja algo físico que gera a sua taquicardia, tontura e outros sintomas, mas não é preciso esperar a ansiedade e o medo gerarem sintomas físicos mais intensos e duradouros para buscar o auxílio.

## TRISTEZA, POR FAVOR VÁ EMBORA...



*Mas ela me fez pensar no quanto agimos como se não pudéssemos entristecer, como se isso tivesse que passar rápido, como se o choro não pudesse ser colocado para fora.*

Tristeza é uma emoção absolutamente normal e vivida por todos em vários momentos da vida. Não há nada de errado em sentir tristeza e determinados fatos vão fazer com que ela apareça, de forma natural, como o luto pela perda de alguém, uma mudança significativa na vida, uma doença ou uma separação. O que não devemos esquecer é que, apesar de a tristeza ser um sentimento fundamental em um processo depressivo, nem toda a tristeza é depressão.

Acho engraçado como as pessoas não estão nem um pouco preparadas para olharem a tristeza como algo natural em diversos momentos de vida. E ver como natural não quer dizer ficar agarrado e se balançando na tristeza, mas simplesmente perceber, aceitar, vivenciar e superar seja o que for que acentuou esta emoção.

Outro dia estava em uma loja e observei uma mãe com uma criança pequena, de uns 4 anos. Ela pedia a esta mãe, insistentemente, uma bolsa. Queria porque queria aquela dita bolsa, acho que ouvi umas 75 vezes a frase “mãe, me dá essa bolsa?”. Naturalmente, ao ser negado o seu pedido, a menina chorou. E não aquele choro de birra, gritado, mas um choro “sentido”, magoado, de quem teve um pedido seu negado. A mãe fez o que a maioria das mães faria nesta hora, distraíndo a criança e dizendo a ela que não precisava ficar triste, e não há nada de errado nesta reação. Mas ela me fez pensar no quanto agimos como se não pudéssemos entristecer, como se isso tivesse que passar rápido, como se o choro não pudesse ser colocado para fora.

É claro que ela podia entristecer: era algo que ela desejava e foi negado.

Quando você não consegue algo que deseja, não sente tristeza, talvez com frustração misturada? E quando algo deixa você triste, você se permite perceber e vivenciar essa tristeza, olhar para a dor que está sentindo, ou a coloca debaixo do tapete para nem ver mais?

Por exemplo: se você estava em um relacionamento que considerava bom, com uma pessoa pela qual tinha sentimentos verdadeiros e positivos, se esta relação termina, é natural que você sinta tristeza. A tristeza diz a você que você gostaria que esta relação não tivesse terminado, que a pessoa era importante para você. E ela leva você a pensar a respeito das coisas que não funcionaram na relação e em como fazer diferente da próxima vez.

Tristeza, como outras emoções doloridas, é um indicativo de que algo não vai bem. E o saudável é justamente olhar para isso. O que é que está lhe deixando triste? Foi um fato concreto? Uma situação que não parou para olhar? Foi algo que lhe aconteceu ou

simplesmente algo que você pensou ou que disparou sua emoção por algo que estava guardado nas suas caixinhas internas?

## **Depressão é outra coisa!**

Depressão (Episódio Depressivo Maior) é quando a tristeza (ou o sentimento de vazio) vai se acentuando de uma forma que toma conta da maior parte do seu dia, quase todos os dias. Ela é uma doença, envolve uma série de sintomas que se manifestam de forma muito particular. Pode ser uma depressão mais profunda e intensa, ou mais leve e duradoura, mas em todos os casos (leve ou profunda) a tristeza e a desesperança estão presentes em algum grau e de forma persistente. Tristeza desperta, a depressão paralisa!

### **Os sintomas da depressão são os seguintes:**

*Humor triste ou deprimido*  
*Sentimentos de culpa*

*Humor irritado (raiva)*  
*Menos interesse ou prazer em atividades costumeiras (que gostava antes)*  
*Isolamento ou evitação de pessoas*  
*Mais difícil fazer as coisas do que de costume*  
*Sentimento de inutilidade*  
*Dificuldade de concentração*  
*Dificuldade de tomar decisões*  
*Pensamentos recorrentes de morte (em casos mais graves)*  
*Baixa autoestima*  
*Desesperança*  
*Pensamentos de autocrítica*  
*Cansaço ou perda de energia*  
*Perda de peso significativa ou diminuição do apetite (sem estar fazendo dieta)*  
*Alteração no padrão de sono (dificuldade para dormir, dormir mais ou menos do que de costume)*  
*Diminuição do desejo sexual*

Muitos não imaginam que a depressão envolve sintomas como a irritabilidade e o desejo de isolar-se das pessoas, a falta de motivação e energia



*Outros não se achavam dignos de serem amados por alguém, outros se sentiam um fracasso na vida e acreditavam que nunca iriam ter nada e nem ser nada.*

para “o básico” da vida. E imaginam que é um quadro que permanece sempre constante, como se dentro de um quadro depressivo não pudessem haver MOMENTOS em que a pessoa consegue sentir-se melhor.

Aaron T. Beck, nos anos 60, demonstrou que as pessoas deprimidas mantinham semelhanças no tipo de pensamentos e avaliações que faziam a respeito de si mesmas, da vida que viviam e do futuro. Esses padrões eram negativos, recheados de críticas, negatividade e desesperança. **E são estes padrões de pensamento que mantém a depressão atuante e duradoura**, não necessariamente as experiências traumáticas da vida da pessoa. É claro que as experiências traumáticas muitas vezes nos fazem criar esses padrões de pensamento “disfuncionais”. E eles são muito úteis e servem para a sobrevivência emocional na época em que aparecem, mas ao longo do tempo eles podem começar a atrapalhar alguns setores da sua vida.

Portanto, para fazer com que a

depressão vá diminuindo sua intensidade, você precisa lidar com esses pensamentos seus, sobre você e seu futuro, a vida, as pessoas, de uma forma que você não “se esculhambe” ou ao seu entorno em todos eles.

Já atendi várias pessoas em quadros depressivos de diferentes intensidades, mas todos eles apresentavam os pensamentos negativos sobre essas áreas que mencionei. Alguns não se achavam bons em nada, nem inteligentes o bastante, outros não se achavam bonitos ou interessantes, outros não se achavam dignos de serem amados por alguém, outros se sentiam um fracasso na vida e acreditavam que nunca iriam ter nada e nem ser nada. Enfim, são pensamentos que não são necessariamente VERDADE quando observamos os FATOS, mas que povoam as mentes depressivas e mantém a depressão firme e forte.

Lembra do que ensinei antes sobre responder os pensamentos como se fosse falar com um amigo que se sente dessa forma? Pode usar aqui também.

Pode usar sempre que sua cabeça disser coisas que não lhe fazem bem.

E, por mais difícil que pareça em alguns momentos, RESISTA à vontade de se isolar cada vez mais e fazer cada vez menos. Organize algumas atividades que façam com que  **você se movimente, não se permita parar de vez.** Quanto menos você fizer, mais ela toma conta. Quanto mais isolamento, mais vontade de se isolar. E não falo de não tirar um tempo para si, para refletir e ficar com você mesmo, mas de não querer mais ver pessoas e não falar mais com ninguém, ficar só com a

televisão, celular ou outras distrações. Inclua em sua rotina algum tipo de atividade física (pode ser leve, apenas para movimentar), algum tempo fora de casa, caminhar no sol, conversar, ao menos eventualmente, com alguém... enfim, mantenha-se ativo, ao menos um pouco todos os dias.

E lembre-se, você NÃO É a pessoa que você se sente quando está deprimido. Esta é uma parte sua, não tudo o que você é. É como você está quando seu cérebro está deprimido. Assim que a doença aliviar um pouco, você vai conseguir voltar a ter prazer

em coisas que não está mais conseguindo no momento. Você não mudou, ainda está lá.

Ahhh, e não pense que é bobagem pedir ajuda nesta hora. Não é necessário que você passe por isso sozinho! Todos nós, em algum momento da vida, precisamos de ajuda. Cuidar da sua saúde mental é sinal de respeito com você mesmo. Não fique esperando chegar ao fundo do poço (ou abaixo do meio metro de merda além do fundo do poço) para buscar algo que lhe ajude.



## PALAVRAS FINAIS

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! Mas não é difícil também. É uma questão de ir mudando as coisas aos poucos e respeitando a si mesmo, ao que você sente, a quem você é.

Não fique se achando incompetente ou incapaz caso você demore um pouco mais para mudar aquilo que lhe atrapalha. Se fosse tão fácil assim mudar nossos hábitos e nossos padrões de pensamento, não haveria mais ninguém no mundo adoecido emocionalmente!

E mais um detalhe: é NORMAL que durante o processo de melhoramentos, você escorregue e volte para o padrão anterior de vez em quando. Isso é o esperado, portanto não precisa achar que nada do que você fez adiantou, porque você ainda faz tal coisa que não queria mais fazer. É parte do processo, é sua mente teimando no comportamento e no pensamento de antes. Dê tempo a ela e reajuste novamente as velas. Tenha mais carinho e paciência com você mesmo. Autocobrança demais só vai fortalecer o adoecimento e piorar tudo.

Espero que algo tenha feito sentido em todas essas minhas palavras. Se você teve paciência de ler 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:

<http://www.colorindoemocoes.com.br/>

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

[https://www.instagram.com/luciane\\_marin](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](http://WWW.COLORINDOEMOCOES.COM.BR)