

O QUE TODOS PODEMOS FAZER EM MOMENTOS DE CRISE?

E EM TODOS OS OUTROS MOMENTOS



@LUMELODIAS

**LU MELO DIAS
PSICÓLOGA**

SUA HISTÓRIA NÃO É A HISTÓRIA DE UM VÍRUS

A oportunidade está dada, a hora é agora de ocupar seu lugar e contar a sua história.

Uma crise como uma pandemia bate na porta da humanidade para revelar muitos aspectos sobre como funcionamos como sociedade, o que realmente é importante, o que precisa ser repensado e, principalmente, o que não precisamos mais.

Além desta visão macro, somos convidados a olhar para nossas vidas, individualmente, e fazer as mesmas perguntas, contudo, as respostas serão mais particularizadas, porque cada um de nós se encontra em um momento de vida com demandas específicas.



Se você faz parte dos que estão no *front* de batalha, como profissional de saúde, tem certas reflexões a fazer, se está, de certa forma, com emprego "garantido" e o seu papel neste momento é ficar em casa cuidando da família e dos afazeres domésticos ou tem tempo para estudar ou está trabalhando "home office" tem exigências inerentes a essas circunstâncias.

Pode ser que você seja um empresário que vai precisar demitir funcionários ou ser você o que será demitido. Pode ser que o seu trabalho seja informal e que dependa da circulação de pessoas para gerar renda e colocar comida à mesa. Neste tempo de isolamento você pode estar em uma casa confortável ou talvez more em um barraco dividindo o espaço com idosos e crianças. Sozinho, longe da família, até mesmo, enfrentando alguma doença ou seja aquele que pegou o tal vírus.



Independentemente da condição em que se encontra, tem coisas que qualquer pessoa pode e deve fazer para ressignificar esse momento controverso.

Ou você aceita o chamado de dar um sentido a tudo isso ou você terá perdido uma oportunidade histórica.

Em primeiro lugar, ocupe o seu lugar e, acredite, você está exatamente onde e com quem deveria estar, aceite e abrace essa causa. Pare de brigar com o seu estado atual, com o lugar onde está e com as pessoas que está compartilhando esse momento.

Pare de se debater, inclusive, se estiver sozinho neste momento. É exatamente essa a condição necessária que você precisa para evoluir.

Depois de aceitar a sua circunstância, está na hora de olhar além. O que o cotidiano lhe convida a olhar e fazer diferente? Parar de reclamar, parar de culpar ou julgar o outro? Sair do seu ensimesmamento e colaborar com as pessoas ao seu redor?



Eu pontuei 12 possibilidades que, na maioria delas, ou até mesmo em todas, você pode se encaixar, passar a ampliar o olhar e expandir sua alma.

A partir daqui eu convido você a refletir e a ampliar suas perspectivas sobre como você pode passar por tudo isso e se tornar melhor e mais forte.

1

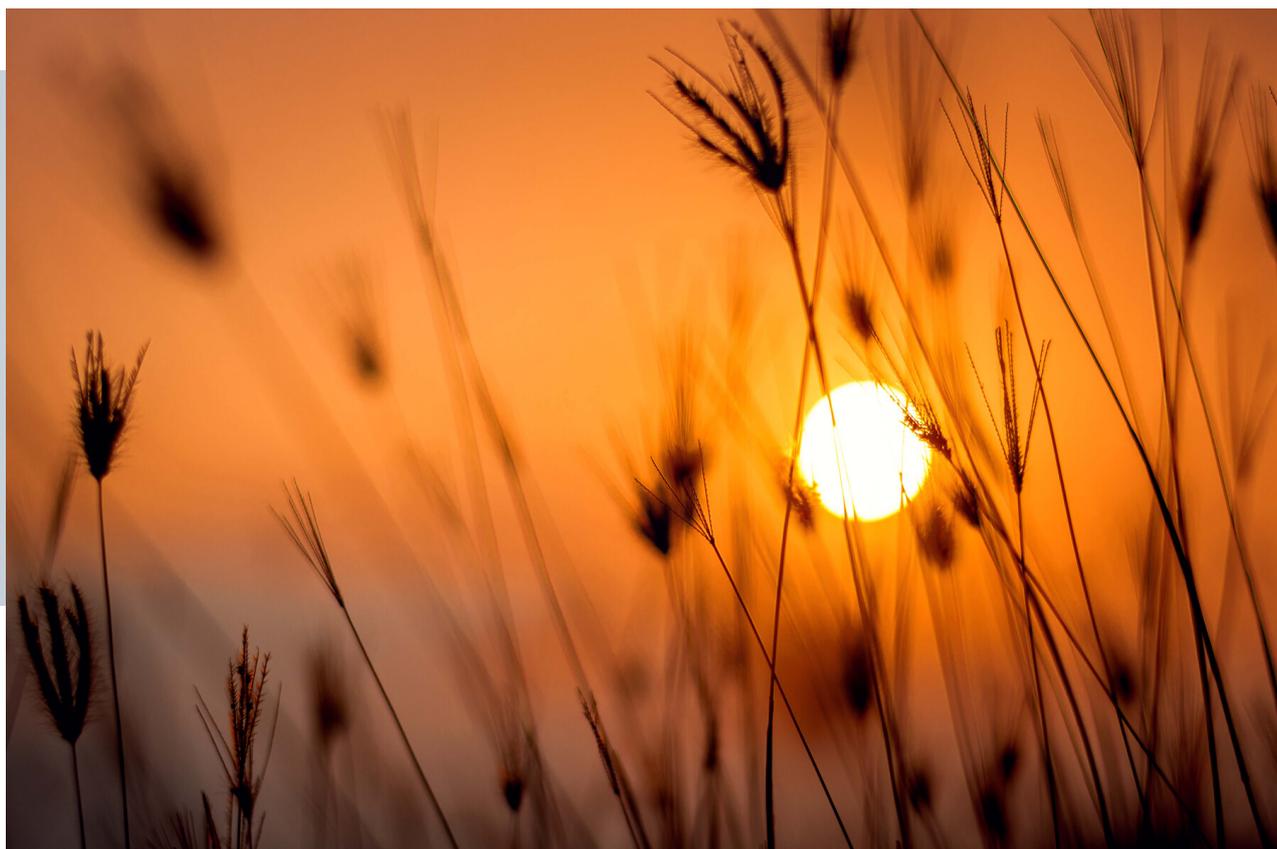


O céu nos comunica abundância, nos conta que somos parte de algo maior, que mesmo com todos os desafios diários, temos uma beleza suprema para contemplar. Não se canse de todos os dias se encantar com o céu. Este hábito fará grande diferença no seu dia.

2

Aprecie e exponha-se ao sol

O sol nos remete a um princípio de estabilidade. Queiramos ou não, aconteça o que acontecer, ele nasce todos os dias e nos lembra que mesmo em tempos de instabilidade, tem algo que não muda e não perece. Assim somos nós, há algo de maior que sustenta nosso ser, a natureza está em nós, encontre o princípio de estabilidade dentro de você. Além disso, o sol nos promove nutrição e nos energiza.





Faça jejum de opinião

Cada um defende o que acredita e o que lhe cabe melhor. Se cada vez que você ler uma matéria, ver um vídeo ou uma notícia, sair emitindo um parecer, seu barco está à deriva, você apenas reage ao mundo. Abra mão de ter razão e você verá um novo mundo se abrir, você sairá do raso dos achismos e adentrará o universo dos relacionamentos verdadeiros e dará atenção ao que realmente importa, as pessoas.

4

Limpe a sua casa, faça a sua comida, sua casa deve ser um templo sagrado

Se você está em casa, é hora de olhar para ela, com carinho e primor. Faça a melhor faxina da sua vida, organize suas gavetas, passe para frente o que não serve mais. Faxina fora, faxina dentro. Pode ser que você já faça isso, mas o convite é fazer ainda com mais atenção. Tem muita gente que tem a ilusão de querer mudar o mundo sem arrumar a própria cama.



5

Pare de reclamar

Comece seu dia com uma oração ou com um sentimento ou pensamento de agradecimento. Se olharmos ao redor, há pessoas piores que nós, enfrentando mais desafios que nós. Reclamar é o contrário de viver, se eu reclamo eu estou dizendo que não aceito a vida. Pessoa que reclama, é pessoa que ninguém suporta ter por perto. Se você se sente infeliz, chore, confesse sua dor e procure ajuda, mas reclamar só piora seu estado. Eu sinto vergonha quando reclamo por tão pouco e olho ao redor pessoas que teriam muito mais motivos para reclamar e não o fazem.





Aceite o sofrimento inevitável da vida

Não se engane, ninguém é iluminado. A onda da positividade exagerada e ilusória pode ter ferrado com você. A vida é dura mesmo e cabe a nós agirmos de acordo com o que se apresenta e fazer o melhor com o que temos em mãos. Pode ter muita realização na realidade quando damos sentido a ela.

7

O mundo de hoje é um convite à distração. Informações por todo lado que acabam nos levando a um anestesiamiento. Agora fomos convocados a ficar em exílio que sugere cessar os barulhos externos e os barulhos da mente. É na solidão que adquirimos solidez, é no silêncio que ouvimos nossa verdadeira voz.

Silencie

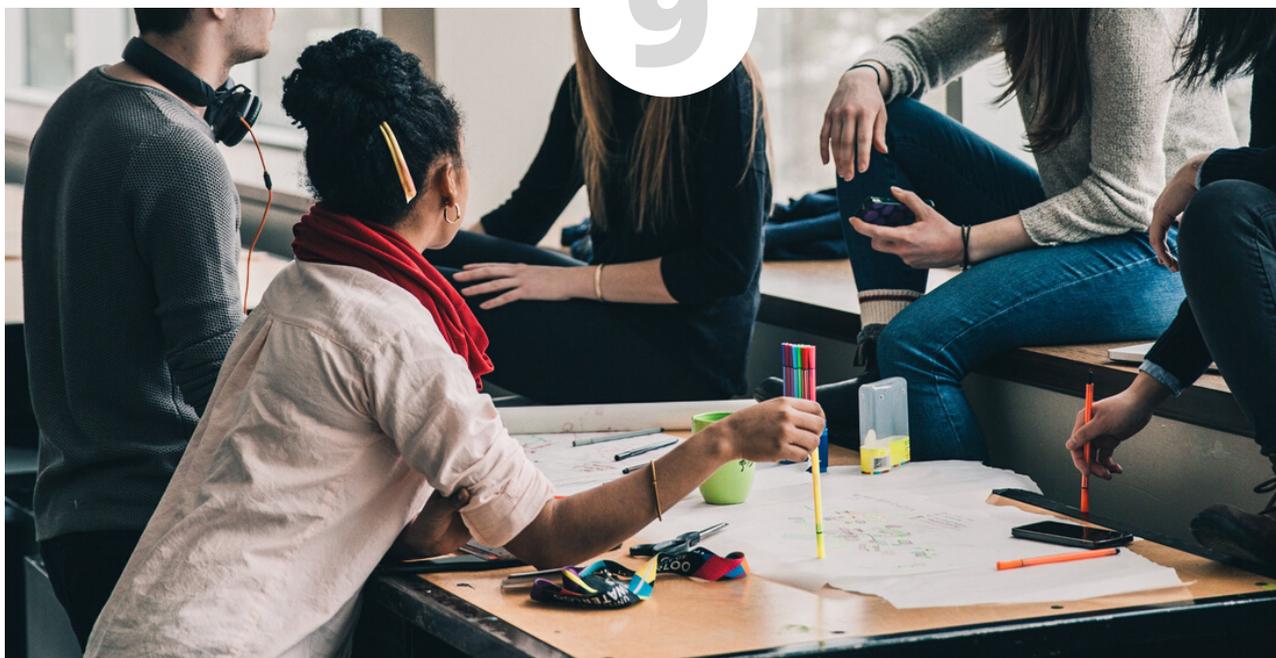


8

Movimente-se

O mundo moderno é um convite ao marasmo, seja em pé num trabalho de chão de fábrica ou passando o dia inteiro dentro de um escritório sentado em uma cadeira, horas de trânsito e longos períodos na tela de um celular. Quando tínhamos uma vida mais simples e estávamos mais em comunhão com a natureza, o nosso cotidiano era um movimento constante, acordar com o sol, arar a terra, plantar, adubar, colher... Como não temos mais esse ritmo, o movimento precisa existir, que pode ser desde uma caminhada ou outro exercício que você tenha afinidade. O corpo foi feito para se movimentar.





Saia de si e colabore

O autocentrimento nos leva a vivermos como uma vítima que reivindica sempre mais ou quer algo diferente do que precisa vivenciar ou aprender. Você é um adulto, sua época de só ficar recebendo da vida já passou, criança é que recebe tudo de todos, adulto já cresceu e agora precisa dar seus frutos. Até quando você vai ser um mero consumidor e passar a ser um contribuidor? A vida só tem sentido se compartilhada. Você veio ao mundo e cresceu cheio de talentos, não acha que está na hora de colocar esses talentos para jogo?



Olhe além

Está na hora de olhar as pessoas com as quais você convive para além dos seus julgamentos. A pessoa que você culpa e da qual você reclama não é nada mais nada menos do que o seu espelho. Se tem algo que incomoda nela, saiba que é algo que você precisa olhar em você ou que precisa aprender. Enquanto você projeta suas mazelas no outro, é só uma artimanha encontrada para tirar o foco do que você precisa trabalhar. Incomodou, doeu, toma que é seu.

Conte sua história e faça um diário autobiográfico

Uma pandemia ou qualquer outra crise não pode ser a sua história, você nasceu antes dela e, queira Deus, morrerá muito depois que tudo isso passar. Para você estar aqui hoje, seus antepassados passaram por guerras, pestes, fome, dificuldades das mais variadas. Se você se agarra na força da sua ancestralidade, não é só você que está na batalha deste momento difícil, e sim, é você e sua trupe. Aproveite para cavucar sua história, converse com sua família, peça para os mais velhos contarem histórias de família, isso o ajuda a sair desse lugar reduzido e amplia seu espírito. Sua história é única e irrepetível, se você não se assumir como protagonista dela, vai ser um mero figurante na história de alguém. Aproveite e escreva tudo isso. Sua força está na sua história.

Comece a pensar numa forma de se reinventar

Já pensou o que vai fazer quando tudo isso acabar? O que realmente vai importar? O que você quer fazer mais ou quer deixar de fazer porque não tem mais sentido? Perdeu o emprego? Precisa gerar renda? O que pode ser feito? O que você faz melhor que a maioria? Quais os seus talentos? Como você pode ser útil? Como você pode servir e ampliar seus recursos ao mesmo tempo? Lembre-se, a forma mais inteligente de gerar renda é fazer o que seja mais fácil, simples, que você faça melhor que as outras pessoas e que possa ser útil a alguém.



**O segredo da vida é se instalar na
realidade, enxergar o
extraordinário no ordinário e
perceber a beleza no cotidiano.**

Já está tudo aí, basta recordar.



**Acesse o instagram para mais conteúdos de qualidade
e que ajudam você a resolver seus problemas de
forma mais consciente e com os pés na realidade.**

@lumelodias

Dar amor para lembrar quem sou