

NÃO HÁ BECOS SEM SAÍDA!

por **sofia pedroso**

A ti, cujo caminho
se cruzou com o meu.

Índice

Introdução	7
O que espero de ti?	7
Tomar consciência do vazio	9
Problemas de estimação	9
Viver na terceira pessoa	10
Um lado da balança	11
Viver no passado ou no futuro	12
E agora?	15
Transformar	17
Só por hoje	17
A luz na sombra	19
Aquietar a mente	20
Saboreia o momento	23
Transforma o medo em curiosidade	24
Tristeza? Esgota-a	26
De pernas para o ar	27
Mudar hábitos	29
Criar	33
Tens objectivos?	33
Estás a sabotar-te?	37
Acção, acção, acção	41
Pedras no caminho	41
Agradecimentos	43

Introdução

O meu nome é Sofia Pedroso e há um ano atrás eu senti-me, pela primeira vez na vida, encurralada. Encurralada pelas escolhas que tinha feito e pelas decisões que tinha tomado. Tinha 38 anos e **nada à minha volta parecia estar no lugar certo.**

Tinha dúvidas sobre tudo, especialmente sobre mim mesma. Sobre quem era e o que queria. Naquele instante tudo o que tinha feito para trás parecia desprovido de valor ou sequer significado.

Já não me reconhecia. Olhava para mim como se estivesse a ver um filme de mim mesma. Vivia a vida completamente dissociada, de forma quase automatizada, sem pensar ou sentir.

Confrontada com o vazio, eu tinha ali a oportunidade de me deixar levar ou reagir. Não sabia para onde ir, nem por onde começar. Sabia apenas que não há becos sem saída. E com esta única certeza no coração, iniciei o processo de desenvolvimento pessoal que me trouxe de volta a mim própria.

Este tem sido um ano de descoberta, de reencontro. Um ano de emoções que quero partilhar contigo.

O que espero de ti?

Talvez te revejas em algumas das histórias que partilho aqui, talvez reconheças nelas alguém que amas. Quem sabe este pequeno livro pode fazer a diferença na vida desse alguém. Se puder, por mais pequena que seja, já terá valido a pena escrevê-lo.

É este feedback que pretendo de ti. Deixa o teu comentário no [site do ebook \(nao-ha-becos-sem-saida.sofiapedroso.com\)](http://nao-ha-becos-sem-saida.sofiapedroso.com), participa no [blog \(http://sentirpositivo.com\)](http://sentirpositivo.com) ou na [página do Facebook \(http://fb.com/SentirPositivo\)](http://fb.com/SentirPositivo). Partilha este ebook com os teus amigos.

Há sempre uma
maneira – se você está
empenhado.

Tony Robbins

Capítulo I

Tomar consciência do vazio

Vivemos numa sociedade livre, numa democracia onde cada um faz o que quer, mas a verdade é que somos prisioneiros daquilo que esperamos de nós.

O nosso ciclo de vida está dividido em 5 ou 6 etapas com datas mais ou menos precisas: a inocência até aos 12 anos, a perda dessa inocência até aos 16, a pura da loucura até aos 25 — fase em que tudo nos é permitido e a responsabilidade de, até aos 35, constituir família e assentar. A partir dos 45-50 aceitamos, resignados, um papel secundário na nossa própria história deixando que filhos e netos se assumam como protagonistas.

Para completar este ciclo, precisamos de um certo saber estar e saber ser que nada tem a ver com a nossa essência, e que vamos conseguindo integrar à custa de máscaras que vamos pondo e tirando em função das circunstâncias. **São pequenos papéis que representamos ao longo do dia, até que ao deitar, no silêncio da noite, venha á tona o vazio gerado pela diferença entre o que somos e o que fazemos.**

Esse vazio, quase imperceptível no início, pode atingir proporções esmagadoras. Na esperança que acabe por desaparecer, usamos estratégias para o reprimir. Focarmo-nos nos nossos problemas, viver na terceira pessoa, no passado ou no futuro são algumas das opções.

Problemas de estimação

Temos problemas de que gostamos mais do que outros. Alguns andam connosco o tempo todo, vão connosco para o trabalho e regresam connosco ao final do dia. Outros ficam em casa à espera. Dormem connosco e acordam ao nosso lado no dia seguinte. Os mais antigos,

Há um significado oculto
por trás de todos os
eventos, e esse significado
oculto serve à tua
própria evolução.

Deepak Chopra

esses, guardamos numa gaveta qualquer, onde os possamos ir buscar quando forem necessários. De tempos a tempos corremos as gavetas, fazemos um inventário, tiramos-lhes o pó e pomo-los a arejar. São os nossos problemas de estimação.

Ter problemas é sinónimo de normalidade, significa que pertencemos à maioria. Ter muitas coisas para resolver, dá-nos importância e histórias para contar. Sem problemas, sentimo-nos deslocados, desorientados, como se estivéssemos alheados da nossa própria realidade, sem saber o que fazer às mãos nem sobre o que falar. Por isso, se não houver problemas no horizonte, há que os criar.

Com certeza **já deste por ti, ao fim de uns dias sem agruras, a começar a implicar com pormenores a que habitualmente não darias importância. Embirras com o tom de voz que usam contigo, com a forma como te olham, com o que fazem e o que não fazem, com o que dizem e o que deixaram por dizer.** Tudo passa a ser um bom motivo para começar uma discussão. É porque gostas de uma boa discussão? Não. É a tua mente a ressacar problemas. Parece exacerbado o termo, mas é adequado, porque estamos perante uma dependência real.

Esta dependência de problemas tem origem no facto de eles darem forma a uma parte da nossa identidade. Eles definem se somos fortes ou fracos, atabalhoados ou desenrascados, temperamentais ou assertivos, se temos compaixão ou somos egoístas ... A forma como lidamos com os problemas, caracteriza-nos.

Os que têm menos habilidade para criar os seus próprios problemas, vivem os dos outros. Têm o benefício de os problemas não serem seus, mas é como se fossem, porque podem vivê-los com a mesma intensidade. Basta conhecer os pormenores e participar de forma activa no processo de decisão sobre o que se fazer com o dito problema.

Fica a pergunta, se nós temos a capacidade de transformar nada num problema, não teremos também a capacidade inata de transformar um problema em nada?

Viver na terceira pessoa

Viver através dos outros, pode parecer a melhor opção se tivermos perdido alguém no caminho a vontade de sonhar. Se deixámos que

nos dissessem que está na altura de dar lugar aos novos, como se os sonhos de uns e outros se acotovelassem num espaço exíguo ou houvesse uma idade própria para sonhar.

Vivemos então os sonhos de terceiros, mas não de qualquer um. Escolhemos a dedo, alguém suficientemente próximo para podermos acompanhar a par e passo, alguém que aprecie a nossa companhia, que precise do nosso apoio e sobre quem possamos exercer influência. É uma relação de dependência — assumimos como nossos os seus objectivos, fazemos deles a nossa prioridade e em troca saboreamos as suas conquistas como se fossem nossas.

Ficamos dependentes da sua capacidade de sonhar. Outras vezes, sonhamos por deles. E se ainda pudéssemos viver os nossos próprios sonhos?

Um lado da balança

Uma vez, numa partilha num seminário de desenvolvimento pessoal, eu afirmei perante cerca de 100 pessoas, que tinha uma relação perfeita. Seria de esperar que toda a gente batesse palmas, em jeito de comemoração, mas durante um segundos, o silêncio foi constrangedor. Perguntei-me porquê. A resposta surgiu óbvia. Aquelas pessoas simplesmente não acreditam que haja relações perfeitas.

Segundo o dicionário, perfeição é a ausência de defeitos. Se levarmos à letra, realmente não há relações perfeitas. Mas o que é que interessa: que os nossos relacionamentos sejam perfeitos à luz do consenso social ou em função dos nossos valores enquanto indivíduos?

Estás a pensar: "Não. Perfeito é perfeito. Não há duas definições para perfeito!"

Então nesse caso, perfeição teria o mesmo significado aqui, no Afeganistão ou numa tribo qualquer na Etiópia. Mais, seria o mesmo que foi no século XVII ou que será no futuro.

Conceitos abstractos como a perfeição, a beleza ou pureza variam em função dos nossos valores, crenças e vivência. Dependem até, e muito, do momento que estamos a viver.

Algo é perfeito até que encontres algo mais perfeito ainda.

A minha relação é perfeita? Sim, na minha perspectiva é. Tão perfeita quanto pode ser uma relação, considerando que as pessoas que nela participam não o são. É perfeita porque reflecte um sentimento muito forte, porque há uma intimidade e cumplicidade muito grandes, e porque cada momento é vivido intensamente. É perfeita porque me preenche.

A imperfeição pode atrapalhar a nossa percepção de felicidade: se a perfeição é um mito, então não é possível ser 100% feliz num ou mais aspectos.

Acabamos por viver em desequilíbrio. Aceitamos que uma relação fantástica compense a frustração de um trabalho de que não se gosta, ou que a paixão pelo trabalho substitua o calor de um abraço. É como se tivéssemos de escolher um lado da balança.

Dizemos a nós próprios que podemos ter momentos felizes, mas não podemos estar satisfeitos com todos os aspectos da nossa vida o tempo todo. Porque não? E se pudéssemos?

Viver no passado ou no futuro

Uma boa parte das pessoas que nos rodeiam parecem viver presas no passado. Contam e recontam histórias dos momentos inesquecíveis que viveram um dia. Mesmo quando têm noção de que os seus ouvintes já ouviram aquela história vezes sem conta, contam-na como se fosse a primeira vez porque precisam reviver a emoção que sentiram naquele momento. Contam as suas histórias com um brilho nos olhos que esmorece no final da narrativa.

Outras há, cujo olhar se mantém no futuro. Estão aqui hoje com o pensamento no amanhã: no que querem fazer, dizer ou conseguir.

Isto é válido para as emoções positivas e negativas. Há quem traga do passado acontecimentos que o fizeram sofrer e revivem-nos vezes sem conta como se fosse um filme em loop enquanto outros projectam no futuro os seus medos, visualizando tudo o que pode correr mal.

Todos nós viajam entre o passado e o futuro, mas a maioria despreza o presente. Usamos o agora como se a sua única função fosse preparar o amanhã, como se não tivesse conteúdo ou valor.

Esquecemo-nos que o agora será o nosso passado amanhã. Se não fizermos dele um momento inigualável, não vamos ter o que recordar amanhã. E se o agora que vais viver amanhã, não fizer os teus olhos brilhar, o que te move até lá?

Uma coisa
só é impossível
até que alguém duvide
e prove o contrário.

Albert Einstein

O amor é aquilo com
que nascemos. O medo
é o que aprendemos.

Marianne Williamson

E AGORA?

Capítulo II

E agora?

Perder a noção do agora, viver uma vida que não é a tua, ou **deixar que a vida te diga que não podes esperar mais do que tens, vai deixar em ti um vazio que um dia vai acordar aos gritos.**

Aconteceu comigo num final de tarde de Domingo. Dei por mim abraçada a mim mesma sobre a cama. Chorava compulsivamente, nunca me tinha sentido assim. Senti-me à beira do abismo. Com os olhos fechados procurei na memória a origem das minhas lágrimas. Sabia qual tinha sido a gota de água, mas o que é que tinha enchido o copo? A sensação de vazio tomou conta de mim, assumindo proporções gigantescas, esmagando-me com acusações: “Não vales nada!”, “Ninguém precisa de ti!”. Pela primeira vez percebi que não tinha vontade de viver. **Senti medo. Medo do que estava a sentir.**

E nesse momento tudo mudou. Instintivamente mudei o discurso. Mudei o tom de voz com que estava a falar comigo. Comecei a encorajar-me. Disse-me que tudo ia acabar bem. Que ia conseguir. Lentamente, as lágrimas foram secando. Quando deixei o quarto, olhei para trás e prometi nunca mais me sentir assim. Só precisava descobrir como fazer para cumprir a minha promessa.

O processo de tomada consciência do vazio pode ser doloroso. No meu caso, foi como chegar à beira do precipício, mas foi essencial, porque foi no medo que eu encontrei a coragem para reagir.

As técnicas aqui sugeridas, não são garantia de resultados. Somos todos diferentes, o que resulta para mim não tem de funcionar contigo da mesma forma nem no mesmo tempo. Não há verdades absolutas, regras rígidas, métodos perfeitos, fazer bem ou fazer mal.

Mantém o espírito aberto, experimenta o que te fizer sentido, adopta o que vires que funciona contigo. Em caso de dúvida confia no que te disser o coração.

Capítulo III

Transformar

Transformar a vida que tens passa por experimentar **fazer de forma diferente**, identificar o que te prende, libertar o que te consome e reforçar o que te dá energia.

Só por hoje

Só por hoje é uma expressão muito utilizada nos programas de recuperação de dependências de drogas e álcool. Quem a usa, assume o compromisso de só por um dia não consumir. Mas os efeitos são transversais às mais variadas situações. O poder desta expressão reside no facto de anular a pressão associada ao carácter definitivo de uma decisão.

Ao assumir um compromisso só por hoje, estou a dar-me a liberdade de mudar de ideias amanhã, e por isso não me sinto aprisionada pela decisão tomada, seja ela não consumir drogas, dar o meu melhor numa tarefa que detesto, ser paciente quando o impulso é o oposto, ou outra qualquer. Só por hoje implica um esforço menor ou mais curto e por isso mais suportável.

Uma boa parte de nós, evita ou adia decisões porque acredita que uma vez tomadas não há volta atrás. **Por vergonha ou outra razão qualquer, privamo-nos do direito de mudar de opinião.**

A própria expressão “voltar atrás” tem uma conotação negativa.

Mas afinal qual é o problema? Mudar de ideias pode ser um sinal de indecisão, resultado talvez de alguma impulsividade ou falta de confiança; mas pode ser também indício da habilidade para interpretar os resultados que estamos a ter num determinado domínio e flexibilidade para proceder às mudanças necessárias, se necessárias, que nos levem a bom porto.

O encontro de
duas personalidades
é como o contato de duas
substâncias químicas: se
houver alguma reação,
ambas são transformadas.

Carl Gustav Jung

Não podemos voltar atrás e fazer um novo começo, mas podemos sempre recomeçar e fazer um novo final.

Ayrton Senna

Isto pode implicar, mudar de direcção, inverter o sentido ou até voltar ao ponto de partida se necessário. Se não estamos a obter os resultados pretendidos, devemos ir introduzindo alterações na nossa forma de agir e reagir, até estamos no caminho certo.

Defender até à morte, as escolhas que fizemos no passado, seja ele recente ou longínquo, só para provar coerência, não faz sentido. Coerência é mantermo-nos fiéis aos nossos valores e objectivos.

Nos primeiros anos de casada, discutir com o meu marido era um verdadeiro pesadelo, não pela discussão em si, mas porque eu sabia de antemão que isso implicava estar uma semana de mal com ele, o que me custava bastante. Então porque o fazia?

Nós aprendemos por imitação, e eu aprendi observando as relações das pessoas que me rodeavam, que depois de uma discussão não se podia fazer as pazes de qualquer maneira. Havia todo um ritual a cumprir, e dependendo da gravidade da questão, o amuo podia durar até uma semana. Discutir e falar bem logo de seguida era sinal de fraqueza, de que se estava a dar o braço a torcer, e portanto, prova de que não tínhamos razão desde o princípio. Manhoso, não é?

Ele tinha a postura oposta, 5 minutos depois da querela, não era nada com ele. Um dia perguntei-lhe como é que era capaz. A resposta dele foi simples: não era um assunto grave, não via razão para prolongar a sensação de mal-estar. Preferia pôr o assunto para trás das costas.

Fiquei ali parada, embasbacada com o óbvio. O argumento fez todo o sentido. Porque é que eu haveria de passar uma semana às turras, com o único objectivo de provar um ponto de vista, se o que eu queria mesmo era miminhos e colo?

Na oportunidade seguinte procurei aplicar o conceito. Ainda me lembro do esforço que fiz para usar um tom de voz normal depois da briga. As palavras custaram a passar na garganta, mas com o tempo foi ficando mais fácil.

Devemos ser livres para modificar a nossa forma de estar e ser quando quisermos e sempre que isso nos leve a onde queremos ir.

Assumirmo-nos como prisioneiros de um corpo e mentes com von-

tade própria e perante os quais somos impotentes, vai aprisionar-nos sim, ao que temos hoje.

Escolhe em cada dia, decidir experimentar uma forma diferente de fazer as coisas. Começa pelo caminho para o trabalho, ou a ordem por que te arranjias de manhã. Pede um prato diferente ao almoço. Telefona a um amigo que não vês há anos, escolhe confiar em alguém que já te mentiu, olha um mendigo nos olhos, sorri a um desconhecido ... A tua vida vai mudar.

O Reiki rege-se por 5 princípios que eu adaptei e adoptei:

- Só por hoje, sou grata por tudo o que tenho
- Só por hoje, eu perdoo, não me aborreço nem critico
- Só por hoje eu confio, não me preocupo
- Só por hoje, amo tudo o que vive
- Só por hoje dou o meu melhor

Experimenta repetir estes 5 princípios todos os dias ao acordar, ao deitar ou a meio do dia se preferires. Mas di-lo com coração. Sente cada frase.

A luz na sombra

Todos temos um lado obscuro, coisas que escondemos lá no fundo. Escondemos dos outros e de nós. São características, atitudes, pensamentos discordantes com a imagem que queremos que tenham de nós.

Fazemos o possível para os reprimir, mas em momentos de maior pressão, eles podem emergir do nada para nos desmascarar. A única forma de o evitar é estar em equilíbrio o que implica fazer as pazes com esta nossa faceta. Aceitá-la.

Não existe claro sem escuro, ou dia sem noite. Só temos noção que existe bem porque temos igual noção do mal. Então de onde vem esta dificuldade em aceitar a presença de ambos? Dos valores que nos foram incutidos. Gostamos que nos vejam como boas pessoas, honestas, incapazes de uma atitude menos nobre.



Debbie Ford

Autora do livro

O Efeito Sombra

<http://debbieford.com>

Eu aprendi a aceitar a minha sombra, com a Debbie Ford, autora do Efeito Sombra, um livro verdadeiramente transformador e cuja leitura recomendo.

Aquietar a mente

Naquele momento em que me senti à beira do abismo, **o que mais me perturbou foi a convulsão de pensamentos que me assolavam num ritmo quase frenético**. Naquela época, os pensamentos surgiam maioritariamente no silêncio da noite. Adormecia todas as noites, por cansaço, para despertar de madrugada e não conseguir voltar a pegar no sono porque a minha mente não parava. Se acontecesse acordar a meio da noite, só voltava a cair no sono por exaustão. Quanto mais esforço fazia para não pensar em nada, pior.

Às vezes acontecia durante o dia, mas nessa altura era mais fácil controlar porque estava a trabalhar: bastava fazer um telefonema, atender um cliente ou falar com um colega sobre outro assunto qualquer. Funcionava como distracção.

Foi um período muito desgastante em termos físicos e psicológicos. Sem descanso, o colapso era eminente.

Nunca fui adepta de comprimidos para dormir, sejam eles naturais ou não, causem dependência ou não, por isso resolvi procurar alternativas.

Descobri que a respiração é uma forma rápida de acalmar a mente. Não tem efeitos a longo prazo mas funciona como SOS numa emergência, porque ajuda a dissipar a ansiedade.

Descobri isto há uns anos atrás, numa altura em que sofria de intensas dores no peito. Instintivamente, usei a respiração para tornar a dor suportável e descobri que funcionava. Conseguia reduzir a intensidade até ela desaparecer.

Estamos tão habituados ao acto de respirar que não lhe damos o devido valor, mas ele é um aliado fantástico no que toca a acalmar. Respirar de forma profunda induz o relaxamento.

Então é fácil, é só respirar fundo. Mais ao menos. Respirar fundo é encher o peito de ar e deitar fora. Para induzir um relaxamento profundo, eu uso uns truques:

1. Inspiro profundamente pelo nariz e concentro a minha atenção no ar a entrar
2. Prendo a respiração durante 2 ou 3 segundos
3. Abro ligeiramente os lábios e deixo o ar sair lentamente, lentamente. Sem forçar. Sinto o ar a sair.
4. Repito o processo, 3 a 5 vezes

A prática da meditação foi a minha opção para efeitos a longo prazo. Meditar ajuda no instante, mas se tornada um hábito, funciona como prevenção na ansiedade e depressão.

Aplicamos frequentemente o termo meditar quando queremos dizer que precisamos pensar sobre um determinado assunto. Mas na verdade, meditar nada tem a ver com pensar, muito pelo contrário.

Meditar é um estado de relaxamento durante o qual nos limitamos a contemplar e sentir.

Quando decidi começar a meditar, procurei grupos de meditação guiada, porque não me sentia segura relativamente ao ritual a seguir. Quando pensamos em meditação, associamos o conceito à imagem do indivíduo sentado no chão de pernas cruzadas tipo Buda. O que me fazia mais confusão eram as mãos: assentes no colo, pousadas sobre os joelhos, viradas para cima, viradas para baixo, às vezes com o polegar e indicador unidos, outras nem por isso. Acabei por descobrir que a posição não é relevante, o único requisito é estar confortável e ter as costas direitas. Nem é preciso ter as pernas cruzadas, podemos fazê-lo sentados numa cadeira ou deitados, se bem que deitados, é mais fácil adormecer. Acredita, eu já experimentei.

Hoje em dia, preocupo-me apenas em estar numa posição confortável e quente, porque vou estar ali parada durante algum tempo. Não quero terminar a meditação com as pernas dormentes ou enregelada. Normalmente sento-me no sofá, de pernas cruzadas e pouso as mãos sobre os joelhos, viradas para onde calhar.



Ricardo Lemos

Instrutor de Reiki

<http://energiaspositivas.eu>

Podes meditar em qualquer lugar: no escritório, em casa, no jardim ou na praia, desde que tenhas condições para estar sossegado durante algum tempo. Podes adaptar em termos de conteúdos ou de velocidade para a ajustar ao período que tens disponível: o intervalo de 15 minutos no trabalho, meia hora antes do jantar ou uma horinha ao acordar. Vai experimentando. Com o tempo acabas por encontrar o teu próprio espaço, posição, período do dia e duração.

Meditar, foi de início, muito difícil para mim, porque depois de fechar os olhos, sentia muita dificuldade em esvaziar a mente. O Ricardo Lemos, mestre de Reiki e facilitador nas meditações guiadas que eu frequentava, ajudou-me a lidar com este aspecto. Ele começa as meditações, por sugerir que visualizemos uma bola de luz dourada à nossa frente, a rodar, e que coloquemos nela, todos os nossos pensamentos. **A mera sugestão trás à tona uma espécie de resumo dos acontecimentos do dia ou da semana. Não fazemos selecção. Entregamos tudo, seja bom ou mau.** No fim, no momento de uma expiração, cada um faz explodir a sua bola.

Quando medito em casa, gosto de reproduzir o mesmo ambiente: acendo um incenso ou uma vela de cheiro e coloco uma música instrumental suave. Sento-me e fecho os olhos. Encerrar os olhos evita distrações. Começo por respirar fundo 3 ou 4 vezes, e imagino que estou a ouvir o facilitador e a visualizar o mesmo que quando estou na sua presença. Quando quero variar, uso um dos vários ficheiros mp3 de meditação guiada que encontrei disponíveis na internet.

Se anteriormente estava num estado de tensão ou ansiedade, posso ser importunada por pensamentos durante a meditação. Quando isso acontece, utilizo uma outra técnica que o Ricardo me ensinou. Visualizo uma bola de luz, similar à que uso no início da meditação, mas mais pequena. Posiciono-a ao meu lado, e vou colocando lá dentro, os pensamentos que me interrompem.

Não me permito fazê-lo com uma atitude de rejeição, pelo contrário. Faço-o quase com carinho, como se estivesse apenas a adiá-lo. É tão eficaz, que chego a usar esta técnica durante o dia quando sou importunada por pensamentos aos quais não quero dar atenção naquele momento ou com os quais não quero lidar de todo.

Existem várias técnicas de meditação. As mais conhecidas implicam

uma certa quietude, outras, chamadas meditações activas, são conseguidas em movimento, com recurso à dança por exemplo. Experimenta.

Saboreia o momento

Viver o presente parece redundante, porque afinal não temos como deixar de o fazer. O momento que estamos a viver agora, é o nosso presente. Está certo. Mas estamos realmente a vivê-lo?

Eu sei quando estou ou não a viver o presente, pela noção que tenho do tempo. Não vivo muito o passado, foco-me mais no futuro, e quando isso acontece o tempo passa por mim sem que dê por isso. Estou tão distraída com o amanhã, que o hoje me passa pelos dedos sem que me aperceba dele. Os dias e semanas atropelam-se.

Quando me apercebo que estou a viver além, puxo-me de volta à realidade do agora. Aqui, o dia parece ter muito mais do que 24 horas. Não é que o tempo ande mais devagar, mas o facto de prestarmos mais atenção aos pormenores, altera a nossa noção do tempo.

E tu? Qual é a tua posição predominante? Passas a vida a reviver o passado ou ansioso com o futuro?

Viver o presente, significa saborear o momento e isso consegue-se através da contemplação do que nos rodeia e do que se passa no nosso interior.

Deves estar a pensar que isto é tudo muito engraçado, mas que não podes passar o dia a contemplar, afinal alguém tem de pagar as contas lá em casa. Ah pois é. Mas podes fazê-lo 5 minutos por dia!?

Viver o presente, pode significar, por exemplo, estar na praia, e apreciar o pôr-do-sol sem pensar na discussão que tiveste no trabalho logo cedo ou em como vais terminar uma relação mais tarde.

É sentir o calor do sol a abraçar-te, a brisa do mar a brincar com o teu cabelo. Ouvir o barulho das ondas e das gaivotas ou as gargalhadas da criança que brinca à beira de água. **Sem interpretações, sem julgamentos ou ingerências.**

Podes mudar o palco e os actores, porque não interessa o local ou tão-pouco o tipo de sensações que percepcionas. Não é relevante se o fazes, à beira-mar, no metro ou numa jantarada com amigos. Se estás num sítio sossegado ou rodeado de gente.

Viver o presente é sentir. É estar. É ser.

Como é que sabes se estás no presente? Se o tempo parecer parar e o teu coração for inundado por uma sensação de paz, estás a viver o presente. Saboreia-o.

Transforma o medo em curiosidade

Assumir a responsabilidade sobre as escolhas que fazemos, especialmente quando estamos em terreno desconhecido, pode ser assustador. Mas porquê? Afinal nós assumimos responsabilidades com frequência: aceitar um novo cargo, ter um filho ou comprar casa, são apenas alguns exemplos.

Mas nenhuma destas situações é inesperada, pelo contrário. Fazem parte do nosso imaginário, acreditamos ter sido preparados para as viver. É o que se espera de nós. Por exemplo, ser pai/ mãe, não é de todo uma responsabilidade menor, mas é visto como uma função que qualquer um pode desempenhar com um risco de fracasso mínimo. Noutras situações em que acreditamos haver maior probabilidade de fracassar, o medo surge em nossa defesa, como forma de protecção. Nada melhor para evitar o fracasso que a inacção.

Encaramos o fracasso como prova de uma incapacidade ou inabilidade, quando na verdade é um aliado. Serve para nos indicar que estamos na direcção errada.

Imagina que estás fechado numa sala ampla e que à tua volta existem 15 portas. Só uma é a saída. O que é que fazes? Sentas-te e esperas que a porta certa se abra por obra e graça do Espírito Santo ou comesas a experimentar uma a uma até dares com a correcta? A vida funciona da mesma forma, em cada situação podemos escolher entre acções. Uma delas é desistir. As restantes são várias formas de agir. O fracasso vai-nos guiando no processo, indicando-nos as portas erradas. E a cada porta errada, a probabilidade de acertar da próxima vez aumenta.

Estás a pensar que fixe, fixe era acertar à primeira. Concordo. Mas e se não for à primeira, qual é o problema? Pode ser à segunda ou à terceira. **Uma coisa é certa. Nem que seja na última porta, o sucesso é garantido!**

Ao longo da vida, o fracasso tem-me ajudado e muito. Se não tivesse fracassado não estaria aqui agora. Sempre que fracasso, procuro retirar daí uma aprendizagem. Se a dor ou a mágoa não me deixarem vê-la de imediato, reservo essa observação para daí a uma semana, um mês ou o tempo que for necessário. Há sempre uma lição a retirar de cada fracasso.

Experimenta olhar para trás e revê situações complicadas que já vives-te. O que é que aprendeste em cada uma delas? Pega numa caneta e faz uma lista. Já trabalhaste por conta de outros e foste despedido? Montaste o teu negócio mas os clientes não te pagavam? Já passaste 2 ou 3 divórcios? Já desiludiste alguém? O que é que aprendeste?

Aprendemos a associar o medo ao perigo, mas na verdade o medo é apenas um sintoma de que algo está a mudar. Como o espirro numa gripe.

Se o encararmos como um aviso, podemos transformá-lo em curiosidade, investigando as suas causas. Porque é que estás a sentir medo? O que é que vai mudar? Como é que te podes preparar para essa mudança?

O facto de teres sido avisado de que algo vai mudar, e te poderes preparar para a mudança, dá-te uma vantagem.

Por exemplo, imagina que estás em risco de desemprego. Podes escolher fazer de conta que nada se passa e rezar para que tudo corra pelo melhor, ou podes antecipar alternativas. Se o desemprego se concretizar, estarás preparado, senão, melhor.

E o que significa preparar alternativas? É desenhar cenários. Partindo do pressuposto que estás na situação A (desemprego) e queres ir para a situação B (novo emprego) quais os vários caminhos que precisas percorrer. Eu pessoalmente gosto de esquematizar isto numa folha de papel. Desenho um A no topo da folha e um B no final. E começo a desenhar os vários percursos alternativos entre os dois pontos. Faço

*Fracasso só é fracasso
se você não aprender
nada com ele.*

Tim Cunningham

sair 3 ou mais linhas, consoante as opções que tenha. Primeiro cenário: tenho direito a subsídio de desemprego ou não? Se tenho, consigo sobreviver com esse valor ou não? Se não consigo ou não tenho direito a ele, preciso pensar em primeiro lugar em assegurar a minha sobrevivência enquanto procuro emprego. Tenho dinheiro guardado, tenho a quem pedir emprestado, posso vender alguma coisa? Que despesas posso reduzir, em que áreas posso poupar?

Se consigo viver com o subsídio ou tenho forma de arranjar o resto do dinheiro que preciso para garantir isso, tenho de passar à fase seguinte: arranjar um novo emprego. O que preciso para isso? Quero trabalhar na mesma área ou experimentar uma nova carreira? O que preciso de ter no meu currículo para ser atraente para o mercado de trabalho. Que competências preciso adquirir? Que comportamento devo assumir? A quem posso pedir ajuda?

Não vale rejeitar cenários. Não conseguir novo emprego e acabar por ter de ir viver com familiares ou viver num abrigo, é um cenário que deve ser estudado. Pode não ser agradável, mas é necessário estar preparado para toda a qualquer situação. Não vais passar pela maioria dos cenários que desenhares. Não interessa, o que importa é que se tivesses tido de chegar a essa situação estarias preparado. E isso por si só, dá-me tranquilidade e segurança. Sentimentos muito diferentes do medo.

Da próxima vez que sentires medo, experimenta transformar o medo em curiosidade.

Tristeza? Esgota-o

Ser positivo não significa ser pateta alegre. Na tentativa de integrar uma postura positiva, podemos cair na tentação de manter um sorriso idiota, mesmo quando o mundo à volta está a desabar.

Se o teu mundo estiver a ruir, debes poder chorar e gritar à vontade. Esgota a tristeza. Mas esgota-a duma vez. Não te fiques a lamentar dia após dia.

Eu estrangulei as minhas emoções durante muito tempo, porque achava que demonstrá-las em público era um sinal de fraqueza. Cheguei a um ponto em que bastava estar a falar num assunto que me tocasse

muito, fosse alegre ou triste, e eu não conseguia controlar as lágrimas.

Hoje em dia, se tiver vontade de chorar, choro. Se for preciso, fecho-me na casa de banho, mas choro o que me apetece. Nem que seja por 5 minutos, e quando volto à realidade, volto com outro alento.

Ser positivo não significa que não se possa sentir tristeza. Ser positivo significa esperar o melhor da vida, esperar o melhor dos outros e de nós próprios. Significa procurar no negativo, aspectos positivos onde nos possamos focar. **Significa sorrir porque sabemos que no fim, tudo acaba bem. Porque a história só termina quando desistirmos de tentar.**

De pernas para o ar

Quantas vezes já te aconteceu sair de uma discussão e passar as horas seguintes a reviver mentalmente a situação como se estivesse a ver um filme em loop? Às vezes, até vamos fazendo pequenas modificações, de acordo com o que gostaríamos de ter dito ou feito na altura.

E não tens a sensação que quanto mais vês o filme, maior a intensidade do sentimento negativo associado, seja ela angústia, mágoa, raiva ou outro?

Este era um dos meus maiores desafios: ser capaz de deixar o passado no passado. Cada vez que revivia o filme era como se vivesse toda a situação uma segunda e terceira vez. Ora se eu já tivesse saído magoada na primeira, estava apenas a prolongar o meu sofrimento. Um bocado masoquista, temos de admitir. Mas na altura, era incontrolável. Quanto mais eu tentava pensar noutra coisa, mais voltava ao mesmo. Até que descobri uma técnica que me ajudou a controlar a intensidade desses sentimentos e a interromper o loop.

O truque é transformar a imagem que temos desse acontecimento de forma favorável. Para o fazer, eu começo por observar atentamente as imagens que estão a passar na minha cabeça e anoto as suas características. Vou-me perguntando:

- É uma imagem parada, uma sequência de imagem ou filme?
- A cores ou a preto e branco?

- Estou a vê-la na 1ª ou 3ª pessoa?
- Qual é o tamanho da imagem? ...

Há todo um conjunto de propriedades relacionadas com os 5 sentidos que podemos usar para caracterizar as imagens.

Terminado este processo, deixo as imagens voltarem a tomar conta da minha mente, mas agora vou brincando com elas, modificando as propriedades que observei antes.

A primeira alteração que faço é sempre relativa à minha posição. Normalmente eu revejo estas situações na 1ª pessoa, no papel da protagonista — como se estivesse a reviver novamente a situação. Ao mudar a minha posição para a 3ª pessoa, assumo o papel de observadora — e passo a ver toda a situação como se estivesse sentada no cinema a ver um filme sobre a minha vida.

Vou observando atentamente o que sinto. Se a sensação de angústia ou tristeza continuar, modifico mais propriedades. Ponho o filme a andar para trás ou de pernas para o ar, transformo-o num filme mudo ou substituo o som por uma música de circo. Às vezes resulta muito bem aumentar a velocidade. O efeito na imagem e no som torna a situação caricata e eu acabo à gargalhada. Se sobrar uma réstia de qualquer dos sentimentos iniciais, ponho o filme a preto e branco e afasto-o.

Há muitas coisas que podes fazer, estas são as que verifiquei serem mais eficazes para mim. **Em 2 ou 3 minutos, a minha percepção da situação é totalmente diferente.**

Quando volto a recordar a situação já não sinto raiva, angústia ou qualquer outro sentimento negativo. É fabuloso. Experimenta.

Não precisas de esperar que aconteça algo ruim. Vai buscar uma memória do passado. Uma daquelas que só de pensar, trazem novamente à boca o amargo que sentiste na altura que a viveste.

Agora, aplica a técnica: observa a imagem e as suas características e logo de seguida, volta a observá-la mudando essas propriedades.

Quando terminares, deves poder rever a imagem sem sentir o aperto

no coração. Se ainda sentires alguma mágoa, começa de novo.

Para mim, como já disse, a característica que tem maior impacto em mim é a minha posição: se estou dentro do filme ou fora a observar. Mesmo que fizesse só isso, já faria toda a diferença. No teu caso, podes vir a descobrir que o que funciona é amarrotar a imagem como se fosse uma folha de papel, ou transformá-la numa substância gelatinosa que perca a forma.

Quem sabe contigo não resulta por todos os intervenientes a cantar o texto como se estivessem numa ópera. A tua imaginação é o limite. Vai brincando com as imagens, e acima de tudo, diverte-te com o processo.

Mudar hábitos

Mudar hábitos é difícil, acreditamos nós. É preciso muita força de vontade, julgamos nós. Se só a mera ideia de mudar um hábito trazer á tona os mas, os talvez, e os temos de ver, então é preciso um pouco mais do que força de vontade.

A resistência pode ter origem na convicção de que não és capaz ou na certeza inconsciente de que tens mais a perder do que a ganhar com o novo hábito.

Ao longo de 25 anos a fumar, eu fiz duas tentativas para deixar. Na primeira vez apenas porque fazia mal à saúde, motivação que foi claramente insuficiente, e na segunda para cumprir uma promessa. Assim que me senti desvinculada da promessa, voltei.

Quando voltei a deixar no ano passado, eu não tinha a convicção de que não seria capaz. Pelo contrário. Já o tinha feito duas vezes, podia muito bem fazer uma terceira. Mas tinha mais a perder do que a ganhar. O tabaco era para mim ainda um factor de integração social, um escape em momentos de stress e ansiedade e ainda me ajudava a controlar o peso.

Nos últimos meses já me sentia cansada de fumar — o prazer já não era o mesmo, e por isso eu sabia que era o momento certo só faltava a motivação, que chegou num evento de desenvolvimento pessoal, o



Sim, Tu Podes! (STP)

Workshop de
Desenvolvimento Pessoal

<http://fb.com/pages/SIM-TU-Podes-WORKSHOP-DE-DESENVOLVIMENTO-PESSOAL/118984689708>



Jorge Coutinho

Master Trainer, Orador
Motivacional, COACH
e Guerreiro Pacífico

<http://fb.com/jorge-Coutinho>

STP. Algures durante o evento o facilitador, Jorge Coutinho pediu a colaboração de um dos presentes para fazer um exercício de definição de objectivos. A rapariga que subiu ao palco tinha como propósito deixar de fumar e para justificar a sua pretensão enumerou vários motivos: um deles era cheirar bem.

Não ouvi mais nada. Fiquei presa naquele instante. Lembrei-me do cheiro a tabaco no cabelo e no hálito de fumador. Identifiquei-me de tal forma com aquele motivo que tomei-o como meu.

Agendei deixar de fumar uma semana depois. Curiosamente, não fumei tudo o que podia nesse período, fumei apenas o que quis, e chegado o dia, deixei.

O facto de ter agora mais a ganhar do que a perder foi decisivo. Por alguma razão, cheirar bem era mais importante para mim do que tudo o resto.

Pela primeira vez, deixei de fumar sem ansiedade e sem ganhar peso. **E ter o motivo certo, evitou também que tivesse de passar as semanas seguintes a convencer-me de que tinha feito a escolha certa.**

Às vezes para mudar de hábitos, é necessário antes de mais, perceber o que acciona o comportamento. Descobrir o que acontece no momento exactamente antes do comportamento que queremos abandonar.

Eu tinha até há uns meses atrás a necessidade compulsiva de comer. Não sabia quando, nem sabia porquê, até começar a prestar atenção. Comecei a perceber que sentia o impulso para comer em 3 situações muito específicas:

- quando me sentia obrigada a fazer algo, como **forma de compensação por o estar a fazer contrariada;**
- quando terminava uma tarefa mais longa ou difícil, **como forma de recompensa** — era como me desse uma palmadinha nas costas e dissesse a mim mesma “bom trabalho”;
- e perante determinados alimentos, aos quais, eu acreditava não poder resistir.

Nas duas primeiras situações, a solução passa por arranjar uma nova

forma de compensação e recompensa. Na última, por identificar o comportamento que se quer ter em vez deste.

Em qualquer dos casos, a nova situação tem de ser muito mais atractiva do que aquela que se pretende abandonar, caso contrário, não funcionará.

É possível aplicar técnicas de PNL para modificar este tipo comportamentos. Eu já as usei algumas vezes com bastante sucesso. E tu o que fazes para mudar os hábitos que não queres ter?



PNL

Programação
Neuro-Linguística

Quando você sabe o
que quer, e o quer
o suficiente, você
vai encontrar uma
maneira de o obter.

Tim Rohn

Capítulo IV

Criar

Não interessam as tuas origens, nem o ambiente que te rodeia, se tens meios ou dizem que não és capaz. Interessa apenas o querer. Se vem de dentro. Se é sentido.

Tens objectivos?

Eu não tinha até há bem pouco tempo atrás, e estou convencida que a maioria das pessoas não tem. Mas todos temos sonhos. Queremos ser felizes, financeiramente independentes, morrer de velhice. Há quem aspire à ribalta, queira fazer história ou salvar a nação. Mas afinal o que distingue os sonhos dos objectivos?

Os sonhos são conceitos vagos, sem forma ou conteúdo. Um objectivo pelo contrário, deve ser específico, temporizado e mensurável. Há quem defenda que deve ser igualmente realista e atingível. Eu tenho algumas reservas sobre esta afirmação, porque a noção de realista e atingível depende em grande parte das nossas crenças e convicções.

Mas então os sonhos não podem ser transformados em objectivos? Claro que podem, mas para funcionarem temos de garantir que não entram em conflito com os nossos valores e convicções.

Tu queres mesmo morrer de velhice? Provavelmente não. Lá no fundo, desejas partir antes dos teus filhos e netos. Acreditas que esta é a ordem natural das coisas e que viver até aos 100 anos só te trará sofrimento e solidão. Mas provavelmente gostarias de viver os anos que tens pela frente em saúde plena. Então porque é que fumas, porque te permites levar uma vida sedentária, e te entopes com fritos? Não estarás a fazer por garantir que não cumpres esse objectivo?

Ahhhh, mas ser financeiramente independente queres mesmo, não é? Será?

A maioria de nós tem crenças bem vincadas relativamente ao dinheiro. O dinheiro não traz felicidade é uma das mais enraizadas. Os ricos são pessoas desonestas e corruptas, é outro exemplo. Se a honestidade for para nós um valor então estamos na presença de um conflito. Se acreditarmos que o dinheiro vai semear sentimentos de inveja e cobiça nas nossas relações, então não há como desejar a abundância financeira. Por mais que queiras conforto financeiro não irás empenhar-te em obtê-lo se acreditares que não o mereces ou se acreditares que tens de ir contra os teus princípios para o obter. O teu inconsciente tratará de te boicotar.

Mas estes não precisam de ser objectivos condenados à partida. Se foram realmente importantes, então deves identificar as crenças que te estão a impedir de os atingir e modificá-las de forma a que trabalhem a teu favor e não contra.

Definir objectivos, implica, na minha opinião pô-los por escrito. Agarra numa folha de papel e descreve pormenorizadamente:

1. **Onde?** Em que contexto se aplica: profissional, relacionamentos, família, saúde, finanças, espiritual, etc.
2. **O quê?** Usa os 5 sentidos para descrever o que pretendes. Dá-lhe forma e cor. Tem cheiro ou sabor? Tem som? O que sentes quando lhe tocas?
3. **Descobre o teu porquê.** Porque é importante consegui-lo. O que tens a ganhar? O que podes perder? Presta especial atenção ao que podes perder. Se tiveres mais a perder do que a ganhar não sentirás o impulso de agir, e sem acção não há resultados. Se for o caso, volta atrás e começa de novo. Se for preciso, modifica o teu objectivo. Gasta energia em objectivos pelos quais estejas realmente disposto a lutar.
4. **Quem?** Tu claro. Tu e mais quem? Quem vai beneficiar deste objectivo?
5. **Quando queres atingir esse objectivo.** Marca hora, dia, mês e ano.
6. **Identifica a meta:** como vais saber que atingiste o teu objectivo? O que vais dizer a ti próprio quando o atingires? O que te vão dizer ou outros? O que vais sentir? O que vais ver?
7. **Identifica as etapas:** parte o teu objectivo em pequenas etapas.

Como é que vais fazê-lo? O que é que te está a impedir de o atingir? Que convicções precisas reforçar? Que competências precisas de ter?

8. **Avalia o teu progresso.** Mantém presente a flexibilidade necessária para corrigir a rota.
9. E muito, muito importante. Diverte-te.

Se algures no percurso o objectivo perder força ou significado, é porque provavelmente te estás a boicotar. Algures está um princípio ou convicção a ser desrespeitado. Volta atrás. Verifica se podes voltar a formulá-lo sem que haja conflito ou se, simplesmente esse objectivo não é teu.

O que interessa é que no fim tenhas **como objectivo algo que desejes incondicionalmente.**

Capítulo V

Estás a sabotar-te?

Tens estado a anotar mentalmente as várias razões pelas quais te vai ser difícil pôr isto em prática? Vais precisar delas quando chegares ao fim do livro e tiveres de decidir o que vais fazer.

Todos nós temos uma grande resistência à mudança. A mudança obriga-nos a sair da nossa zona de conforto, a lidar com situações para as quais ainda não temos respostas, a encarar o desconhecido. Isso faz crescer em nós o medo, e a nossa primeira reacção é jogar mão às desculpas que possam justificar a nossa permanência em terreno seguro.

Mais uma vez aqui, a educação tem o seu papel. **Ensinam-nos a evitar o perigo. O perigo de cair, de sermos magoados, de ficar doente, de sermos enganados.** Passamos uma boa parte dos nossos primeiros anos a ouvir “não vás por aí porque podes cair”, “não faças isso porque te podes magoar”, “ não fales com estranhos, pode ser perigoso” ...

Somos induzidos a criar hábitos e a evitar o desconhecido. Ajudam-nos a desenvolver e definir uma zona de conforto, e depois querem que saiamos dela? Pois é, parece que só assim conseguimos resultados diferentes dos que tivemos até agora.

Quando definimos objectivos temos frequentemente em consideração as agressões externas e os obstáculos que podemos encontrar no percurso, mas raramente, tomamos precauções contra o nosso pior inimigo — nós próprios.

Quando estamos a tentar vender um produto ou serviço a alguém, a convencer um colega a fazer uma troca ou a defender aquele aumento de ordenado, usamos o nosso poder de argumentação com a pessoa com quem estamos a negociar.

Podemos usar o mesmo recurso quando temos de enfrentar as objec-

*É sábio concentrar a
energia em encontrar
respostas em vez de
desculpas.*

Rudyard Kipling

ções e desculpas que nós próprios produzimos face a um novo desafio. Questiona-te e argumenta contigo mesmo. Faz uma espécie de frente-a-frente. Fá-lo mentalmente ou em frente ao espelho, mas fá-lo.

Comecei a usar esta técnica quando decidi mudar os meus hábitos alimentares. Sempre que levava alguma “porcaria” à boca, perguntava-me: Estás a sabotar-te?

Não tenho dinheiro é a desculpa de eleição da maioria. Eu tenho alguma experiência em ter falta de dinheiro e sei que não ter dinheiro é na verdade não ter prioridades. Se o objectivo que tens pela frente for algo em que realmente acredites, algo que realmente precisas concretizar, se for preciso dinheiro tu arranjas. Fazes horas extras, abdicas da tv por cabo, arranjas um part-time, passas a levar almoço para o trabalho, pedes emprestado, fazes trinta por uma linha mas arranjas o dinheiro.

Mas a verdade, é que não precisas de dinheiro. Este ebook é prova disso. Chegou até ti de forma absolutamente gratuita.

Ah mas os eventos de desenvolvimento pessoal custam dinheiro. Os livros também. É verdade. Mas também é verdade que existem eventos gratuitos, livros que podes pedir emprestados, blogs de acesso livre, e comunidades em que podes participar sem custos. Basta pesquisar.

Deixa-me adivinhar, a segunda desculpa da tua lista é **não tenho tempo**. Esta é à primeira vista uma desculpa difícil de desmontar, porque afinal o dia só tem 24 horas. Podemos não conseguir arranjar mais tempo, mas podemos escolher onde gastamos aquele que temos. Rouba tempo ao sono, abdica do telejornal e da novela, gasta 30 minutos a fazer o jantar em vez de 40, despacha os teus outros afazeres um bocadinho mais depressa, aproveita os tempos mortos no trânsito. Puxa pela cabeça. Tu melhor que ninguém conheces a tua rotina e sabes onde podes cortar.

Não tenho quem me apoie, é a desculpa preferida quando sentimos necessidade de algum acompanhamento, para aferir se estamos a interpretar bem os sinais em que esbarramos, para nos dar alento quando parece que nos faltam as forças, para nos recordar que somos capazes.

Procuramos esse apoio nas pessoas mais próximas, que nem sempre são as melhores a cumprir esta função. Porque são elas próprias resistentes à mudança, porque têm crenças sobre o que somos ou não capazes de fazer ou simplesmente porque acreditam que sabem o que é melhor para nós.

Procura apoio junto dos que estão a viver o mesmo processo que tu, pessoas com quem possas partilhar os teus objectivos, métodos e resultados. Ao fazê-lo estarás a ajudar outros também.

Já não tenho idade para mudar, é um clássico. A nossa esperança média de vida ronda os 80 anos e nós a partir dos 40 achamos que já não temos idade para isto e para aquilo, condenando a segunda metade da nossa vida há mesmice da primeira. Faz sentido?

Estou bem assim, é a desculpa de último recurso quando nenhuma das outras funciona. Provavelmente não acreditas que és capaz de mudar ou acreditas que a mudança pode ser muito difícil ou dolorosa. Na verdade, neste momento deves ter muito mais a perder do que a ganhar se mudares.

Se deres contigo agarrado a uma destas desculpas ou à procura de uma outra qualquer, é porque o objectivo está mal definido. Ou não é algo que desejes verdadeiramente ou está em choque com os teus valores e convicções. Volta atrás e descobre o que te move.

Sabedoria é saber
o que fazer,
habilidade é saber
como fazê-lo,
virtude é fazê-lo.

David Starr Jordan

ACÇÃO! ACÇÃO! ACÇÃO!

Capítulo VI

Acção, acção, acção

Começaste um processo de transformação, criaste objectivos, definiste etapas, desenhaste cenários, deixaste as desculpas para trás. Sabes agora que cada sensação de medo ou frustração é um aliado. Usa-as em teu benefício. És o realizador no teu próprio filme. Só precisas de gritar: Acção!

Pedras no caminho

Ao longo do percurso vais descobrir coisas novas e outras em que nunca tinhas reparado. Vais perceber que o valor das coisas depende muito da importância que lhe dás, do valor que lhe atribuis. Podes transformar um momento em algo único apenas por te dispores a vivê-lo intensamente, a sentir cada instante.

Vais encontrar algumas pedras, algumas portas fechadas. Lembra-te que não há becos sem saída. Encara cada obstáculo como uma oportunidade de te superares, cada pedra como uma oportunidade de aprender algo.

A tua força vem de dentro. Fecha os olhos e sente-a. Não penses muito. Mantém o olhar no prémio e vai completando etapa a etapa. Diverte-te a fazê-lo. Saboreia cada momento. Goza cada vitória por mais pequena que seja. **Deixa que a curiosidade te guie** nesta viagem.

Pedras no caminho?
Guardo todas,
um dia vou
construir um castelo.

Fernando Pessoa

Agradecimentos

Ao meu marido, **Carlos**, meu sol,
que me inspira em cada dia e me faz
querer ser melhor,

aos meus pais, **Fernando e Elisabete**,
pelo seu apoio incondicional,

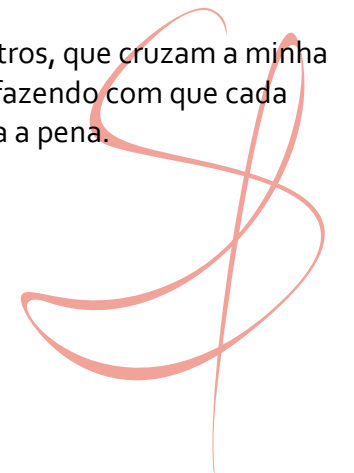
à equipa do **SIM, TU PODES!**
por terem virado a minha vida de pernas
para o ar,

ao **Carlos Monteiro**, meu guia
por manter presente a noção de que a
escolha é minha

ao **Rui Gabriel**,
por me lembrar que a história só termina
quando desistimos,

à **Carla Dias**,
por me trazer de volta a espontaneidade,

e a todos os outros, que cruzam a minha
vida aqui e ali, fazendo com que cada
momento valha a pena.



NÃO HÁ
BECOS SEM SAÍDA!

Vivemos numa sociedade livre, numa democracia onde cada um faz o que quer, mas a verdade é que **somos prisioneiros daquilo que esperam de nós.**

O que mais me perturbou foi a convulsão de pensamentos que me assolavam num ritmo quase frenético. Adormecia todas as noites, por cansaço, para despertar de madrugada e não conseguir voltar a pegar no sono porque a minha mente não parava. **Quanto mais esforço fazia para não pensar em nada, pior.**

Quantas vezes já te aconteceu sair de uma discussão e passar as horas seguintes a reviver mentalmente a situação como se estivesse a ver um filme em loop? Às vezes, até vamos fazendo pequenas modificações, de acordo com o que gostaríamos de ter dito ou feito na altura. E não tens a sensação que quanto mais vês o filme, maior a intensidade do sentimento negativo associado, seja ela angústia, mágoa, raiva ou outro?

Todos nós temos uma grande resistência à mudança. A mudança obriga-nos a sair da nossa zona de conforto, a **lidar com situações para as quais ainda não temos respostas, a encarar o desconhecido. Isso faz crescer em nós o medo**, e a nossa primeira reacção é jogar mão às desculpas que possam justificar a nossa permanência em terreno seguro.



Sofia Pedroso nasceu em Lisboa em 1972. Estudou Artes Gráficas e Multimédia, actividade que acumulou desde cedo com a formação profissional. É autora nos blogs Pensar Fora da Caixa e Sentir Positivo.

Encontrou na PNL - Programação Neuro Linguística as respostas que procurava. Vive intrigada com a mente humana, com os seus porquês e os seus comos. Acredita na capacidade inata que temos de nos renovar, reinventar e reajustar. Apaixonada pela vida, defende que a história só chega ao fim quando desistimos.

Blog sentirpositivo.com

Facebook fb.com/sofiacunhapedroso

Linkedin pt.linkedin.com/in/sofiapedroso

Mail info@sofiapedroso.com

Skype [sofiapedroso](https://skype.com/sofiapedroso)