



Shows de Ja Rule e Luan Santana em Guarapari > 4 e 5



Encontros emocionantes de Roberto Carlos > 12



COMPORTAMENTO

Faxina emocional para começar bem 2015

Quem disse que é só prometer mudar no ano que vem? A hora é de rever valores, traçar metas e se libertar de sentimentos ruins

Roberta Peixoto

A virada de ano pode ser um momento como outro qualquer ou uma oportunidade de reflexão para buscar uma vida melhor e, conseqüentemente, mais feliz. Os que decidem pelo segundo caminho não costumam se arrepender, de acordo com especialistas consultados pelo AT2.

Psicólogos, psicanalista e terapeutas afirmam que esta é a ocasião ideal para promover uma faxina emocional. É hora de rever valores, de traçar metas e de se libertar de acontecimentos ruins.

“É um bom momento para uma reavaliação de nós mesmos. Acontece que, por lenda, por histórias

contadas, pela influência de outras pessoas ou pelo mito do Papai Noel, achamos que o fato de ser um novo ano, por si só, as coisas vão mudar. Chamamos isso de pensamento mágico, que é inerente à criança, ao crer que tudo o que pensa e sente irá acontecer ‘só porque quer’”, explica a psicanalista e escritora Jonia Ranali, sócia-fundadora e idealizadora da Sociedade Paulista de Psicanálise.

A neuropsicóloga Sidneia Freitas ressalta que o final do ano encerra um ciclo. As pessoas se reúnem, festejam e deveriam também incluir uma reflexão sobre suas reações e atitudes.

“Os pensamentos bons e ruins fazem parte da vida. Quando os negativos se tornam muito persistentes, surge a necessidade de descartar transtornos como depressão, ansiedade generalizada e Transtorno Obsessivo Compulsivo. Há formas de melhorar o jeito de pensar, mudando hábitos e construindo soluções para os pensamentos negativos e distorcidos que aparecem”, ensina.

“ESCREVO AS METAS EM UMA FOLHA”

Ênfase nas coisas boas

Há três anos, a empresária Suely Gonorring França, 36, sentiu a necessidade de fazer uma reflexão sobre o ano que estava chegando ao fim. De lá pra cá, afirma que os acontecimentos positivos têm superado os negativos. “Lógico que muitas coisas não foram como planejei, mas, desde que iniciei essa reflexão, consigo dar ênfase nas melhores coisas. É como se as ruins não tivessem acontecido”, ressalta.

E como Suely realiza essa retrospectiva? É do tipo que define os objetivos? “Escrevo as metas em uma folha e coloco em destaque, em um lugar visível, para ler todos os dias. Assim, elas vão acontecendo. Em 2015, vou cuidar mais da minha saúde, me alimentar corretamente e fazer exercícios para me sentir bem fisicamente”, afirma.

Para que o seu caminho tenha mais acontecimentos bons do que ruins, a empresária tem uma postura da qual não abre mão. “Peço a Deus para me iluminar, que eu possa fazer sempre o bem, pois tudo de bom que fizermos para as pessoas, de alguma forma, volta para gente”.

PARA TER UM ANO MELHOR

Interiorizar

Arrumar um tempo para interiorizar e ficar consigo.

Pensar nas escolhas

Pensar nas escolhas que tem feito e na pessoa que tem sido é importante. Será que as críticas que recebeu não possuem uma verdade? Faça essa análise.

Eliminar velhas emoções

É importante rever velhas emoções, como raiva, mágoa, tristeza, não aceitação e pensamentos e hábitos viciosos. O que ajuda muito é dizer a si mesmo: “Eu não quero mais isso para mim”.

Ter coragem

Pode valer a pena cortar laços com pessoas, se libertar de certas obrigações e situações, sentar e conversar para resolver desentendimentos. A dica é encerrar, verda-



deiramente, o velho e se abrir para o novo, terminar de fazer o que ficou parado ou encerrar.

Chorar!

Parar de fingir que somente a parte forte existe. Se necessário, pare e chore. Mas depois levante e dê a volta por cima.

Aceitar-se

A dica é aceitar-se como é. E com amor. Essa atitude vai ajudá-lo(a) a ter coragem de encarar mais de frente suas mazelas, covardia, egoísmo, e outras não virtudes.

Não culpar o outro

Você tem o vício de responsabilizar os outros pelas coisas que te acontecem? Isso é errado. Tenha em mente que o problema e a so-

lução estão em si mesmo. Só assim deixará de ser vítima para assumir a direção da própria vida.

Escrever os objetivos

É sempre importante documentar, ou seja, anotar aquilo que gostaria de mudar e tem como objetivo. Isso também ajuda a elaborar as maneiras de se chegar ao que deseja.

Dar nota

Ao realizar uma análise do ano que passou, uma boa dica é dar notas para todas as áreas da vida, como saúde, vida profissional, relacionamentos, finanças, entre outros. Assim, é possível classificar quais são as áreas que merecem mais atenção no ano que está começando.