



Viver é escolher Ser e fazer o que já faz parte de nós; é dar luz à nossa essência mesmo que ainda não saibamos totalmente como.

Helga Cristiana Gonçalves

Todos nós somos capazes de criar uma realidade interior mais positiva/neutra, mesmo em situações difíceis, inesperadas e desafiantes, como a que estamos a passar neste momento planetário.

Preparamo-nos durante muito tempo para alcançar um determinado equilíbrio emocional, psicológico, tanto na esfera pessoal como na vertente profissional, e surge este momento. O que fazer? Como resolver? Quando vai passar? Por muitas respostas que eu queira ter, a resposta que tenho é que está a ser difícil para todos nós, mas vamos continuar a fazer o nosso melhor.

Somos mais fortes do aquilo que pensamos ser, temos mais recursos internos do que aqueles que por vezes consideramos ter. E quando um/a de nós estiver a ir abaixo, vem alguém que nos dá a mão – já pude comprovar na prática que juntos somos mais fortes.

Quero salientar uma premissa muito importante: *afastamento físico é afastamento físico, continuamos juntos e unidos.*

Existe medo, ansiedade, incerteza, angústia, pânico, que são totalmente normativos numa situação deste tipo...mas também existe uma força dentro de nós que surge nos momentos de maior adversidade, que provavelmente nem sabíamos que a tínhamos, ou que talvez já a tenhamos utilizado em momentos do nosso passado, e agora é o momento de a fazermos renascer.

A ansiedade e o medo estão intimamente relacionados, e sabe-se a nível científico que os medos funcionam como defesas que trazemos gravadas no nosso ADN, pois surgem para nos proteger de alguma coisa que consideramos ser uma ameaça. O ser humano evoluiu ao longo dos séculos através desta informação no seu código genético. Então:

- ✓ Os medos podem ajudar-nos a prevenir problemas, pois estamos alerta para situações que podem ser perigosas e assim conseguimos prepararmo-nos para as evitar, ou reagir quando acontecem.
- ✓ Contudo, o medo também pode ser excessivo, ou seja, podemos criar medos extremos e por sua vez gerar ansiedade por sobrecarga emocional. Estas “crises” habitualmente surgem porque criamos ideias/pensamentos e emoções com base numa preocupação aumentada. Há nestes momentos até o medo de ter medo.



Sem julgamentos, com a mente livre vamos aceitar os nossos estados emocionais. Aceitar para então podermos cuidar de nós e dos outros.

Assim, podemos refletir para tentar alterar a representação que temos da situação-problema:

- *“Como me estou a sentir?”*

- *“Que nome posso dar a este estado emocional?” É medo? | É revolta? / É apreensão? / É tristeza? / (...)*

- *“Se tivesse que localizar no meu corpo o que estou a sentir, onde colocaria?”* → concentrando-se nessa zona do seu corpo (ou todo o corpo) respire lentamente e imagine que liberta isso de si... permita que essa sensação saia serenamente.

- *“Como posso reconhecer sinais, antes que surja outro momento de ansiedade, para estar mais preparado?”*

Ao respondermos a estas questões, conseguimos estar mais atentos ao nosso estado interior e ao mesmo tempo controlar melhor a nossa ansiedade. Por vezes, encarar estas dificuldades e pensar sobre elas já é um grande passo para as resolver.



É verdade que não conseguimos controlar tudo à nossa volta, não conseguimos controlar acontecimentos inesperados, não conseguimos mudar as outras pessoas, de facto não temos esse poder. O dia-a-dia é feito de muitos acontecimentos exteriores a nós, no entanto, temos a possibilidade de mudar a forma como os encaramos – temos a capacidade de ir fazendo essa gestão.

E quando acreditamos que temos capacidade de mudar a forma como encaramos as situações, assumimos um pouco mais o controlo da nossa vida.

Então, como podemos gerir melhor o que nos acontece?

- ✓ Considerando novas perspetivas e pontos de vista, reencontrando a nossa força interior.
- ✓ Conhecermo-nos bem e aceitarmos que estamos a atravessar uma fase difícil, acreditando que é uma fase e que vamos ultrapassá-la. Vai passar!
- ✓ Ter presente que todos somos humanos e pedir ajuda é uma atitude de coragem (nunca de fraqueza).
- ✓ Ter em conta que a mente e o corpo estão interligados e que ao mudar a postura corporal também conseguimos resultados positivos nos nossos pensamentos e emoções.

Sugestões para uma postura corporal adequada:

- Manter as costas direitas e a cabeça levantada, direcionar o olhar para cima, respirar calma e profundamente.
- Concentrarmo-nos na respiração, tornando mais conscientes os movimentos de inspiração (pelo nariz) e de expiração (pela boca);
- Ir sentindo todos os músculos do corpo a relaxar, fazendo um percurso confortável de libertação de tensões desde os pés, pernas, barriga, tórax, ombros, pescoço, cabeça e voltando mais leve da cabeça para os pés;
- Dizer para nós mesmos que somos capazes de ultrapassar esta fase, e acreditar mesmo nisso.
- Pensar em algo de bom que temos (há sempre algo de positivo!), visualizando essa imagem positiva já a acontecer;
- sentir que os nossos pés são um suporte e nos permitem estar em segurança – pilar de controlo.

Técnica da Visualização Criativa:

1º Identificarmos o que desejamos pela positiva, por exemplo: *“Quero estar calmo, tranquilo e controlar a ansiedade.”*

2º Acreditarmos mesmo que merecemos isso para nós.

Pergunte-se: *“Eu mereço?”*. E justifique a si mesmo, pois merece mesmo!

3º Entrar num estado de relaxamento (o mais profundo que conseguirmos) e **visualizar o que queremos da forma mais intensa possível:**

- Ao visualizar concentrar-se em todos os seus sentidos (visão, audição, olfacto, paladar, tacto, emoções e sentimentos) – podemos associar a essa visualização uma música que nos anima/ ou que nos dá força, ânimo, esperança, , acrescentar brilho, cor à nossa imagem...podemos construir uma imagem como desejarmos e que nos fortaleça!
- Acrescentar o máximo movimento que conseguir às imagens positivas que está a criar,
- E sentir, com alegria, que aquilo verdadeiramente JÁ É SEU!!!



“JÁ ESTOU CALMA, TRANQUILA E CONSIGO CONTROLAR A ANSIEDADE”

“EU DESEJO, EU MEREÇO, EU PERMITO-ME e EU AGRADEÇO”

OBSERVAÇÕES:

- ✓ Praticar os passos 1, 2 e 3 todos os dias, pelo menos durante 21 dias (de preferência 3 ciclos de 21 dias, segundo indicam os estudos das Neurociências).
- ✓ **Concentre-se no que quer** (em vez do que não quer!)



Helga Cristiana Gonçalves

Psicóloga Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, N.º 12476 | Facilitadora de Desenvolvimento Humano com PNL | Master Coach Profissional, Certificação Internacional N.º S331-2013PT | Facilitadora Oficial de Cura Reconnectiva®, The Reconnection LLC.

932 336 022 | ghelgacristiana@gmail.com



The Reconnection®

Técnica: “A Voz Interior Fortalecedora”:

A forma como comunicamos connosco é muito importante para a nossa estabilidade emocional e pode ser fortalecida para que ultrapassemos esta fase com o máximo de saúde integrada (física e emocional).

1º Nomear a sua Voz Interior (dê um nome ao seu Crítico interno, de preferência cómico, ex. “Grilo falante”)

2º Esteja atento à forma como fala consigo mesmo – Identificar que tipo de diálogo costuma ter internamente: *“O que diz a si próprio?”*

3º Registe: Tenha um bloco à mão e anote os seus diálogos interiores, principalmente os negativos (os que nos desmotivam, os nossos medos...) - *“o que diz a si mesmo?”*

4º Substitua por afirmações positivas para si.

Escolha inicialmente um ou dois pensamentos negativos mais frequentes e construa frases positivas que os substituam e os neutralizem.

Exemplo.: “Eu sou capaz!” / “Eu mereço conseguir isto...” / “Eu consigo controlar este desconforto”...

5º Pratique

Repita as novas frases (positivas) sempre que vierem à sua mente frases negativas.

6º Avalie: verifique as mudanças que vai notando com este exercício.

Pode rever o seu bloco de apontamentos, para ver se ocorrem mudanças positivas em si e na forma como comunica consigo, e vá ajustando o seu diálogo interior para que consiga encontrar soluções, em vez de se concentrar em problemas.

OBSERVAÇÕES: Ao estarmos mais atentos ao que dizemos a nós mesmos, vamos conseguir alterar para melhor os nossos pensamentos e por sua vez as emoções e comportamentos – Assim, conseguiremos controlar melhor a ansiedade e diminuir os medos e bloqueios.

TOD@S por TOD@S



Helga Cristiana Gonçalves

Psicóloga Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, N.º 12476 | Facilitadora de Desenvolvimento Humano com PNL | Master Coach Profissional, Certificação Internacional N.º S331-2013PT | Facilitadora Oficial de Cura Reconnectiva®, The Reconnection LLC.



The Reconnection®