COMO AVESTRUZ

EM TEMPOS DE MEDO ALGUNS PASSOS PARA O AUTOCONHECIMENTO.



JESSICA PARMANHANI
JESSICA LIMA
TAIANE FERREIRA

Seja bem vindo!

Avestruz não enfia a cabeça na terra e se esconde como alguns dizem, na verdade ela encosta a cabeça no chão para perceber a vibração do solo e a aproximação de eventuais predadores, nessa posição o animal sente e escuta melhor a aproximação de algum inimigo.

Queremos convidar você para curvar-se diante da sua fé, da sua esperança, da sua força interior nesse momento de quarentena, permitir-se entender qual vibração você esta emanando e como o seu meio social esta te afetando, é essencial aquietar-se e apenas permitir-se ouvir, e nesse silêncio conseguirá escutar atentamente seus batimentos cardíacos, sua respiração,tudo em harmonia.

Neste período de grandes incertezas, preocupações e isolamento social propomos que você pare por alguns instantes e sinta, sim, sinta tudo, os balanços, as oscilações, os tremores e entusiasmos.

Vamos juntos embarcar nessa pequena, mas intensa jornada e esperamos que esse material te inspire, auxilie e contribua para compreender suas emoções e assim
viver em consonância com a sua essência.

A autodescoberta, vem repleta de resiliência,
autoproteção, autocuidado e assim ser guiado não mais em piloto automático vivenciando os dias como uma grande engrenagem da vida, mas experienciando cada instante em sintonia consigo mesmo.

Somos três psicólogas de diferentes abordagens e linhas teóricas e nos unimos com o propósito de criar um parceiro de percurso para te acompanhar. Um aliado que possibilitará um momento de conexão nessa quarentena.

Vamos nessa jornada?

1

Desacelere_Respire fundo!

Quando respiramos profundamente, nosso corpo compreende que não há perigo, logo podemos relaxar.

Asim, nosso cérebro libera substâncias calmantes para o nosso organismo, de modo que nossos batimentos cardíacos desaceleram, nossos músculos ficam menos tensos e experimentamos a sensação de bem estar.

Vá para um lugar confortável e relaxe seu corpo.

Vamos lá: Inspire por 4 segundos
Segure por 2 segundos
Solte o ar pela boca por 6 segundos.

(Repita esse processo por ao menos 3 vezes)

2

Acreditamos na potência da música como efeito curativo, diminuindo o pesar das cicatrizes, criando um novo papel e possibilidade de ser, transfigurando o vazio em esperança e resgate.

Escolha uma música que represente sua essência, que seja significativa para você no momento presente e escreva-a abaixo:.

3

Acesse sua criança interior, ela é o canal perfeito para alcançarmos nossa criatividade, leveza, curiosidade e espontaneidade. Mantenha ela sempre viva em você!

Escolha ao menos um elemento inserido na música escrita na atividade proposta anteriormente e desenhe-o abaixo.

(Não permita que a autocrítica limite sua arte: acesse sua liberdade de expressão e apenas deixe fluir).

Faça seu desenho aqui!



4

Ao reconectar-se com sua criança interior, o que pensou?
Quais sentimentos surgiram?
Quais lembranças te visitaram?
O que essa criança dizia para você?

Busque uma fotografia da sua infância, observe essa foto por alguns instantes sem julgamentos ou críticas, apenas conecte-se com ela, perceba e acolha tudo o que essa criança sentiu falta. Sua Criança interior trará força e confiança para sua vida adulta.

A partir dessas reflexões escreva abaixo algumas frases que estabeleçam comprometimento com essa criança que reside dentro de
você:
Ex: “Não deixarei que te tratem
assim novamente.” “Prometo cuidar de você.”

Escreva suas frases aqui!



5

Você acessou sua criança interior, a qual lhe permitiu olhar para suas emoções, entrar em contato com quem de fato você está se tornando, e a olhar a vida com uma perspectiva mais leve. Uau!
Que grande passo você deu até aqui.

Agora quero lhe encorajar a perceber-se no hoje, no momento presente.
Sim, neste período de isolamento, onde o abraço se tornou virtual, onde a presença só se faz dentro de casa

Quais emoções se tornaram mais evidentes para você?
(Esses sentimentos podem ser positivos ou negativos)

E quais emoções você gostaria de cultivar?

6

O QUE POSSO?

Fomos todos atropelados. Além de todas as inseguranças inerentes a situação, estamos tendo que conviver com muitos lutos, provenientes de expectativas, metas e planos frustrados ou interrompidos nesse período.

E se você ainda não sentiu nenhum desconforto emocional, avisamos desde já que em algum momento vai sentir (ou em vários). E vai passar. Vamos ter altos e baixos. Acolha essas emoções e entenda que quando não podemos
mudar uma situação, o que temos à fazer é aceitá-la
.
Podemos dar um novo significado, podendo pautar o que é possível a você, mesmo naquelas pequenas coisas do dia a dia.

Importante lembrar, que essa pandemia é uma situação crítica de crise, você não precisa sentir-se pressionado a ser produtivo à qualquer custo como um ideal quase inatingível, cada um de nós sabemos de nossas dores, e até onde é possível sustentar um desafio.

Encare o quadro da página a seguir, como algo
para ressaltar o que é possível ser feito na sua realidade. Lembre-se, é um período inédito e de reinvenções, você pode descobrir até novas habilidades para a sobrevivência do seu trabalho, e relações.



Anote ideias, planos, organizações, formas e possibilidades para lidar com seus desafios:

7

REAVALIE SUA MALA PARA PROSSEGUIR COM A VIAGEM!

A vida é uma preciosa jornada, onde os destinos vão sendo alterados a cada instante, mas nesse momento queremos ressaltar a importância da mala que você tem carregado durante esse percurso. Sim, uma grande e pesada mala. Ao iniciar essa jornada ela estava vazia e disponível para ser preenchida, mas com o passar dos anos você a ocupou com experiências, pessoas queridas, mágoas,decepções, conquistas, medos, horas de labor, mas também de prazer e etc.

Na página seguinte você terá a oportunidade de reorganizar sua mala emocional, comportamental e principalmente sua história. Traga a memória todo o percurso até aqui e escreva do lado esquerdo tudo o que almeja deixar no caminho pois não faz mais sentido carregar, dessa forma você seguirá sua jornada com menos bagagem, logo menos peso, do lado direito escreva tudo o que irá manter, inclusive as descobertas feitas durante a construção desse material.

Essa mala precisa ser continuamente visitada e organizada. Saiba que em cada estrada que você percorrer, encontrará dentro da mala tudo aquilo que você precisa. Seus sonhos, desejos, aprendizados, conquistas, e até suas lágrimas pois elas te lembrarão, que até aqui você conseguiu!

DEIXAREI

LEVAREI



Obrigada por ter chegado até aqui, somos gratas por termos partilhado e compreendido um pouco da sua história!

Para nos despedirmos deixamos com imenso carinho duas sugestões a serem abraçadas e um mantra a ser repetido, elaborado e amado:

Auto-abraços:
Ser positivo
(cuidado com suas palavras, troque as negativas por frases de esperança);

Estabeleça prioridades
e mantenha o equilíbrio (o que é mais importante para você em cada momento?
Assuma as responsabilidades pelas suas escolhas, mas não se cobre em demasia).

Mantra:

**“Saúdo, respeito e agradeço todas as manifestações dentro de mim,
e o que está fora aceito,
agradeço, entrego e confio.”**



Jessica Parmanhani – CRP 05/53714
Gestalt Terapeuta
jessica_parmanhani



Jessica Lima de Sousa – CRP 05/54675
Psicanalista
jessicalimams



Taiane Ferreira – CRP 05/59320
Terapeuta Cognitivo Comportamental
taianeferreirapsicologa