

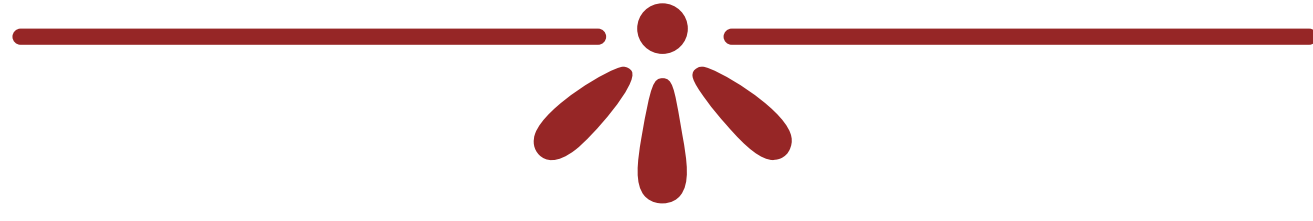
**SEJA FORTE
EMOCIONALMENTE**

Com a psicóloga:

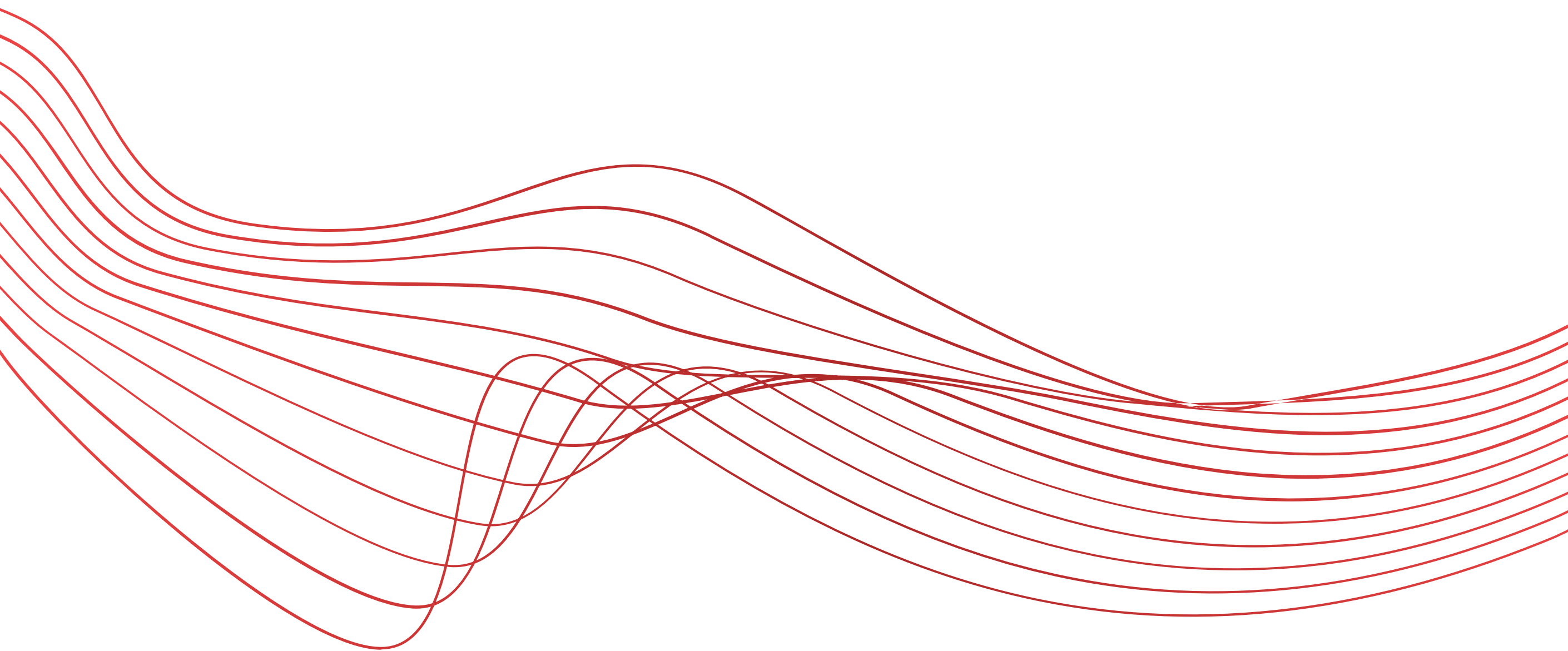
Natanna Taynara Schütz

AUTOCOMPAXÃO

Índice



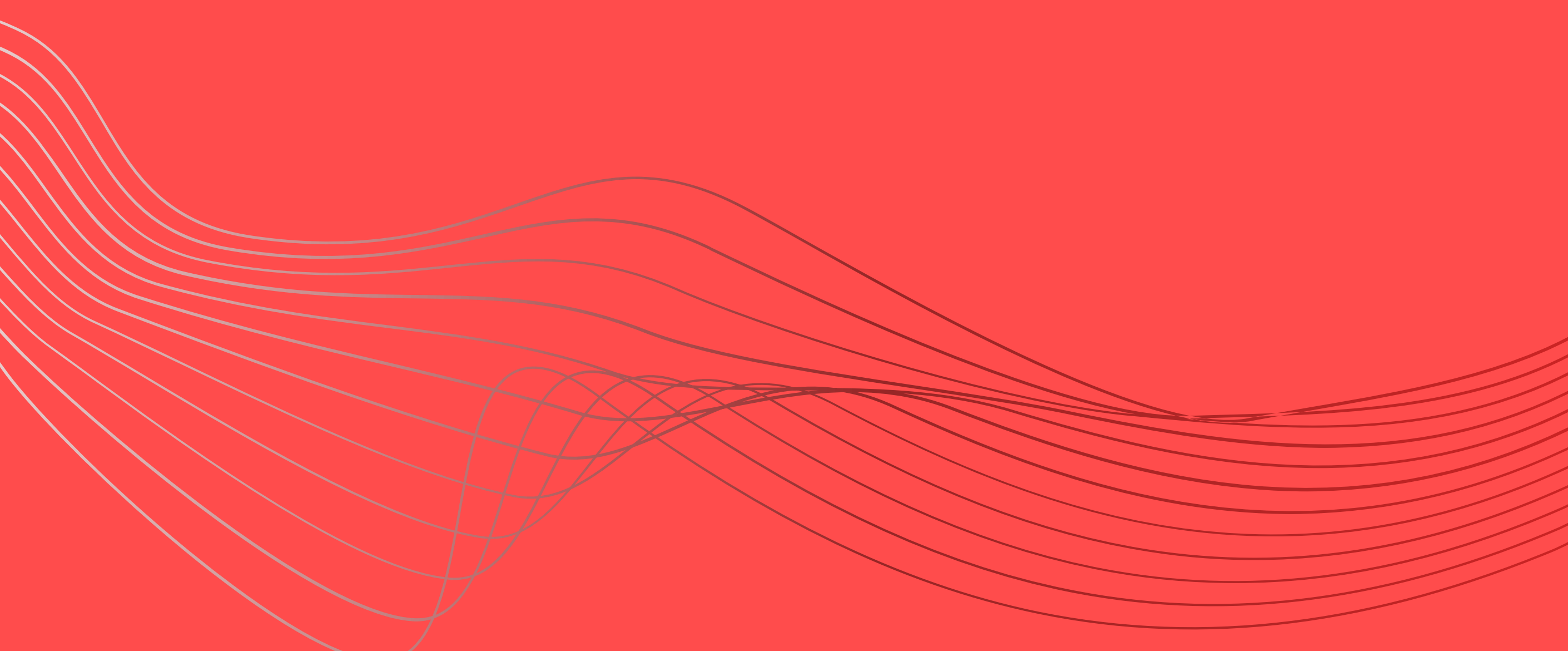
- Apresentação
- Sobre o programa
- Sobre o tema
- Reflexões
- Frases
- Exercícios
- Indicações





Olá, sou Natanna, psicóloga (CRP 12/14618), coordenadora, idealizadora e docente de cursos de Pós-Graduação e autora de livros e materiais terapêuticos na área da Psicologia. Meu grande propósito profissional é viver e auxiliar os outros a viverem uma vida mais significativa. Busco por meio dos meus conhecimentos na Psicologia e da minha criatividade trazer conteúdos voltados ao bem-estar das pessoas. E esse é mais um projeto com essa finalidade!

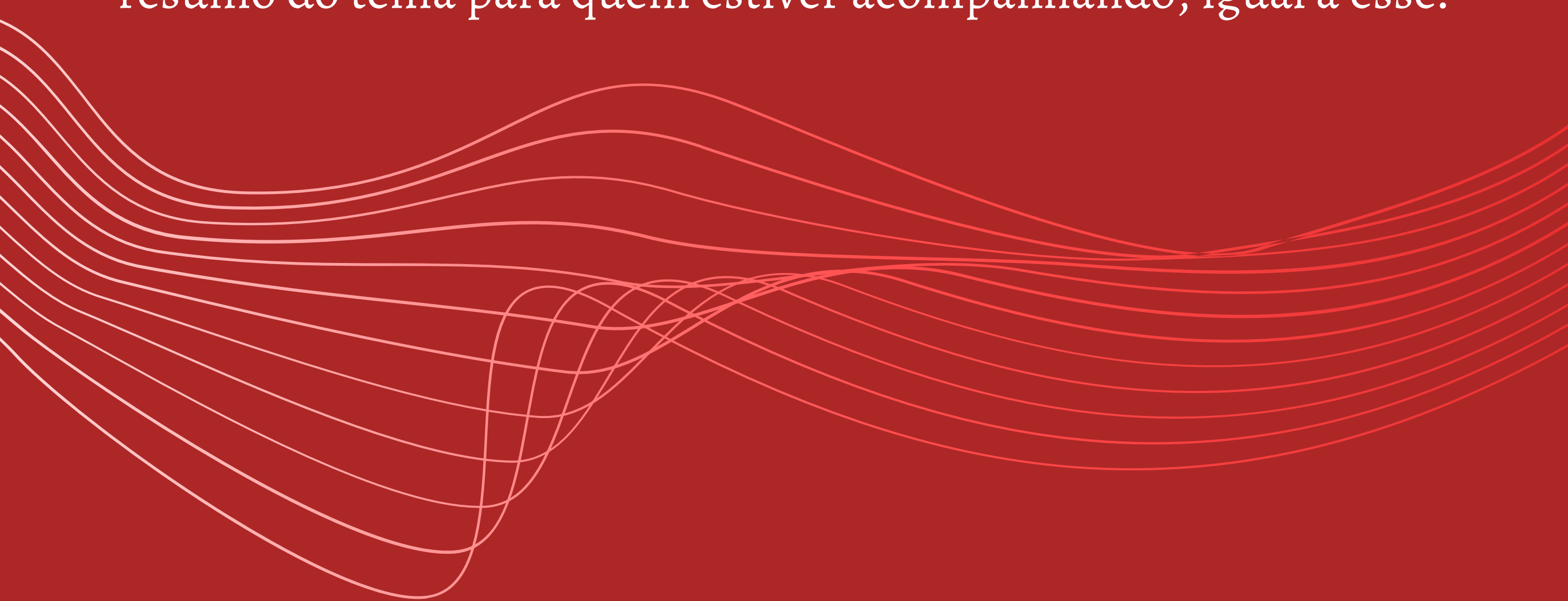
Obrigada por estar aqui!



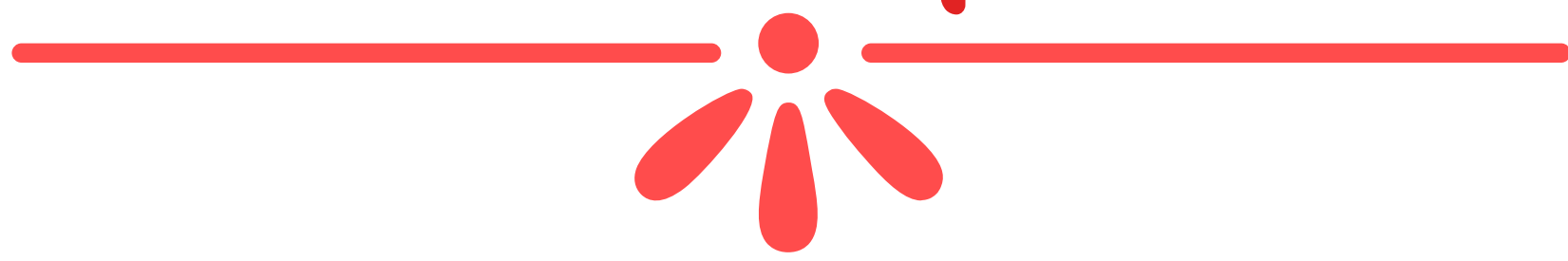
Sobre o programa

Sabe aquele dia horrível? Aquela pessoa que lhe faz mal? A exaustão diante de inúmeros contratempos? Os acontecimentos ruins que nos deixam sem chão! Pois é, infelizmente muitas dessas coisas não estão na órbita do nosso controle, elas fazem parte da realidade e vulnerabilidade da vida. Mas o que fazemos diante disso? Aceitamos viver mal e no sofrimento? Não me parece justo, pois acredito que merecemos uma vida de qualidade apesar das adversidades inerentes à ela. Por isso, idealizei um Programa que visa auxiliar no fortalecimento de uma das coisas que mais está no nosso controle frente às incertezas da vida: nossos recursos emocionais para lidar com o que passamos!

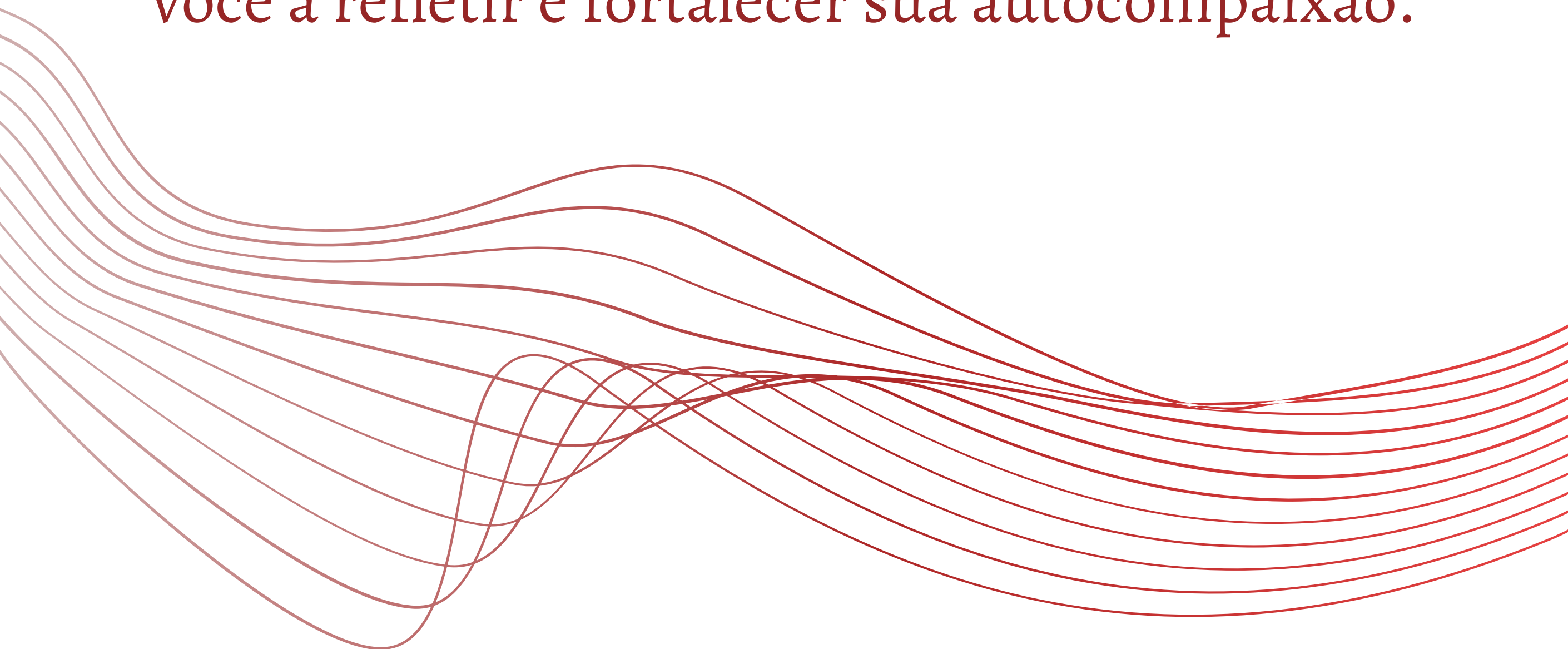
Na minha trajetória dentro da Psicologia, ano após ano percebo que uma das formas mais importantes de auxiliar às pessoas consiste em fortalecê-las emocionalmente. Quando estamos mais fortes e preparados emocionalmente, passamos a lidar de forma mais assertiva com situações difíceis, e logo, nosso bem-estar tende a não ser tão afetado. Convido você a fazer parte dessa caminhada comigo nos próximos 10 meses no meu Instagram [@mudese.com.br](https://www.instagram.com/mudese.com.br). Cada mês abordarei um tema que considero importante para o fortalecimento emocional, trazendo vários conteúdos, técnicas, indicações, reflexões e reels para isso. Ao final do mês também vou enviar um e-book com o resumo do tema para quem estiver acompanhando, igual a esse!



Auto compaixão



A auto compaixão no sentido literal consiste em ter compaixão consigo. Ter compaixão é ser compreensível com o estado emocional de outras pessoas, com uma postura bondosa! Ter auto compaixão é ser compreensível com nosso estado emocional e nossa história, é olhar com bondade para nós! Num mundo em que somos influenciados a pensar tanto nos outros, e pouco em nós, a auto compaixão é um apelo para mostrar que nossas necessidades importam, que é a partir do cuidado delas que muitas coisas florescem na nossa vida! Assim, esse e-book tem como objetivo auxiliar você a refletir e fortalecer sua auto compaixão.



Reflexões

Você já reparou como somos influenciados a priorizar os outros antes de nós mesmos? São tantos caminhos que vão incutindo em nós a noção de que pensar em si é egoísmo e pensar nos outros é nobre, que é difícil não ser moldado a isso. O meio social, religioso, familiar, amoroso, profissional, parecem sempre dizer: os outros, pensem nos outros! E sim, realmente é importante ter consideração com os outros, mas isso não significa colocar eles na nossa frente! Para fazer algo pelos outros precisamos primeiro cuidar de nós, pois se não estivermos bem, dificilmente estaremos em condições de realmente cuidar de alguém. Se priorizar, para mim, parece muito mais um ato de cuidado e bondade, do que egoísmo. Você já parou para pensar sobre isso?



Sabe o que eu percebo? Que quando mais estamos precisando cuidar do nosso bem-estar, mais difícil parecer ser fazer isso! Eu tive uma semana meia turbulenta, e minha energia para cuidar do meu bem-estar a cada estressor que foi chegando, diminuía! Hoje eu estava indo em direção a ter um dia estressante, tudo se encaixando para isso! Foi aí que lembrei do que mereço, mesmo quanto parece ser difícil colocar em prática! Mereço me reestabelecer e fazer um dia propício para isso! Esse é um ato de autocompaixão! Você faz isso por você em dias assim?

Publicado no Instagram: @mudese.com.br



Tenho buscado enfatizar a importância de olharmos para o nosso valor, pois ele é imprescindível para conduzirmos nossa vida! Muitas pessoas me relatam que não reconhecem seus valores, que não se sentem interessantes, que enxergam que existem muitas pessoas melhores! Dentro da minha percepção não existem pessoas melhores, o que existe são pessoas que acreditam mais no valor que tem e usam disso para estar aonde estão! Me parece que alcançar a vida que queremos (seja ela qual for), depende do quanto buscamos enxergar e acreditar no nosso valor e, usar dele para isso!

Frases

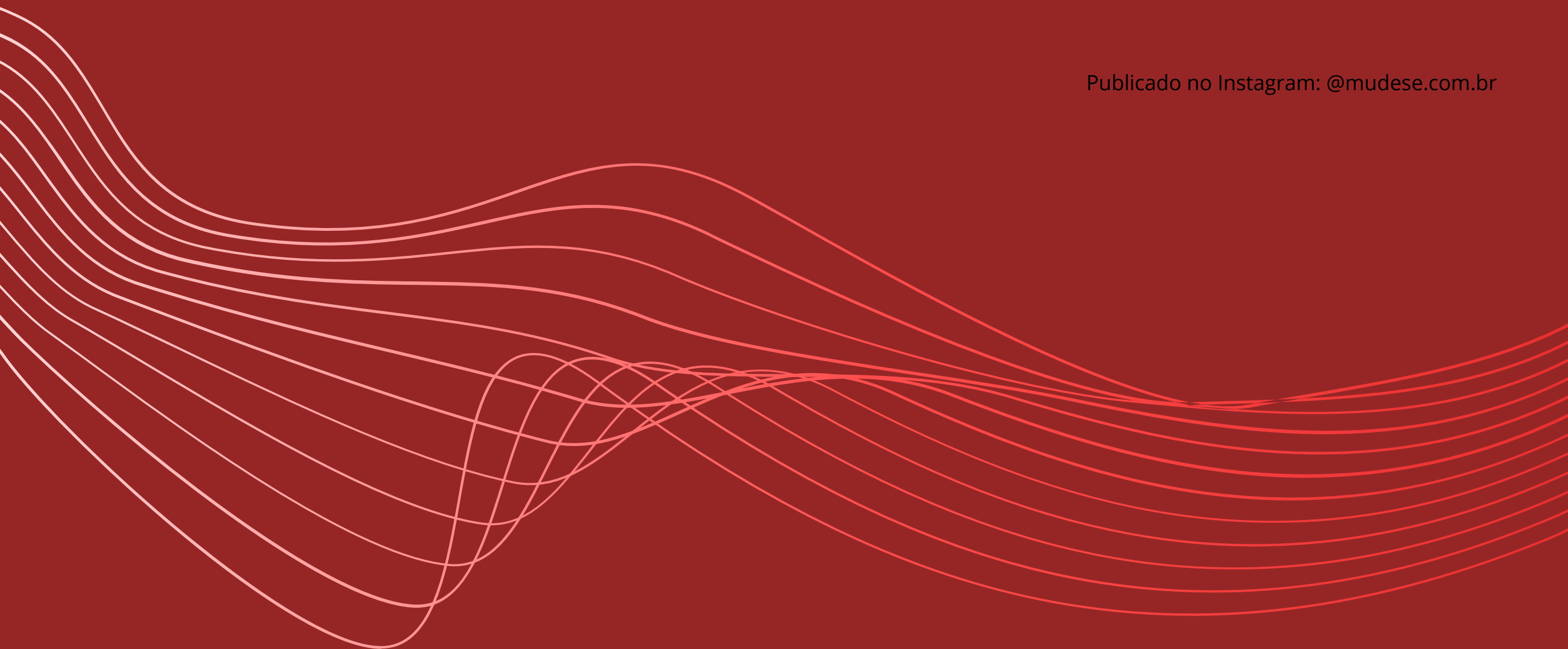


O que você fez por você hoje?

Quanto tempo você dedica para si?

O que você reconhece de bom em você?

Você merece ser amado!



Exercício



Você quer aprender a se valorizar mais?
Esse é um grande ato de autocompaixão!

Vamos usar suas mãos para isso!

- Pegue sua mão direita e elenque 5 coisas positivas que você é, uma coisa para cada dedo.
- Agora pegue sua mão esquerda e para cada dedo mencione uma coisa que você é grato por ser!

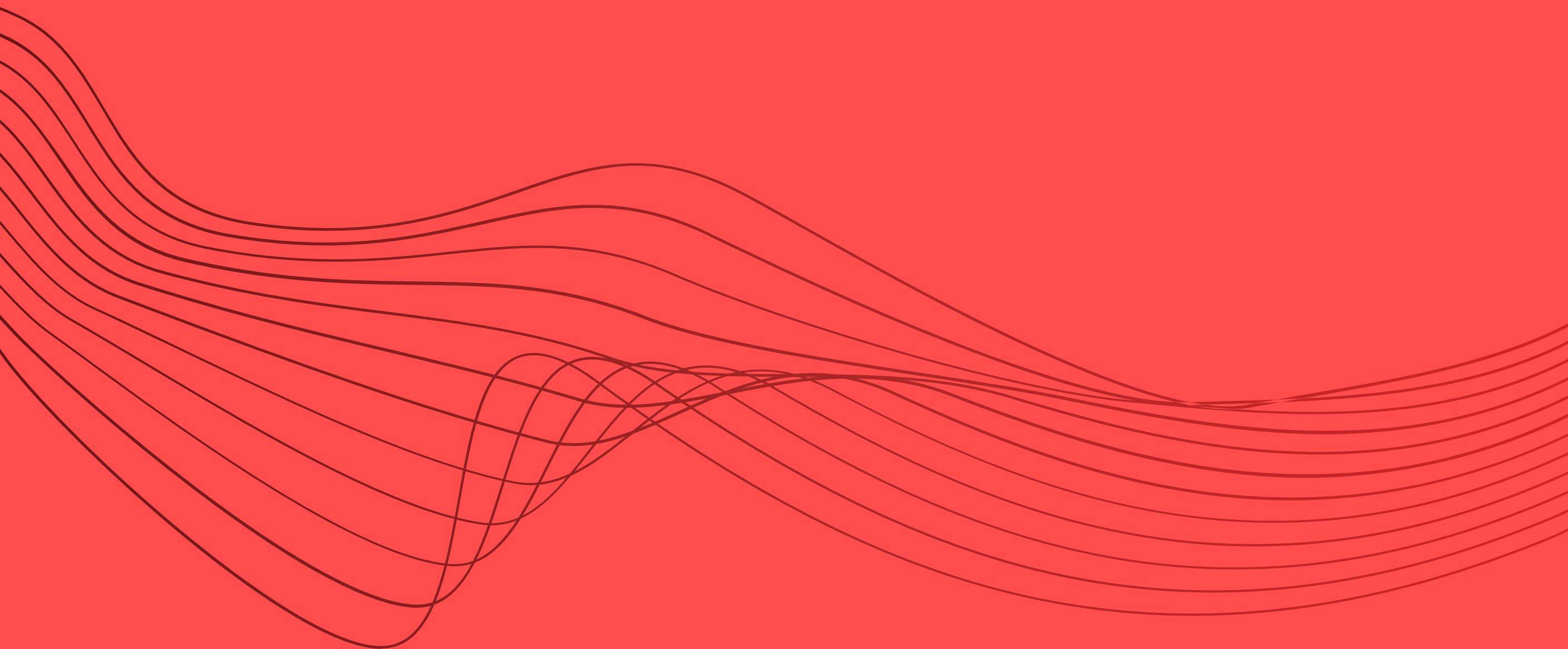
Não vale repetir as coisas que já falou na
mão direita!



Indicações



- Documentário - The Call to Courage - Brené Brown
- Baralho Autocompaixão - Natanna Taynara Schütz
- Série - Emily in Paris
- Livro - Amar e Ser Livre
- Filme - Paz, Amor e Muito Mais
- Livro - Pra que ter razão se eu posso ser feliz?
- Documentário - Headspace, meditação guiada
- Livro - Vigianto Pensamentos



Me despeço do tema Autocompaixão
com um trecho traduzido da Música
"I am light" de India Arie.

Eu não sou as coisas que minha família fez
Eu não sou as vozes na minha cabeça
Eu não sou os pedaços quebrados por dentro

Eu sou luz, eu sou luz

Eu não sou os erros que eu fiz
Ou qualquer uma das coisas que me causaram dor
Eu não sou os pedaços do sonho
Que deixei para trás

Eu não sou a cor dos meus olhos
Eu não sou a pele do lado de fora
Eu não sou da minha idade
Eu não sou a minha raça
A minha alma dentro é toda de luz

Toda de luz, toda de luz
Eu sou luz, eu sou luz

Disponível em: <https://www.vagalume.com.br/india-arie/i-am-light-traducao.html>