

**SEJA FORTE
EMOCIONALMENTE**

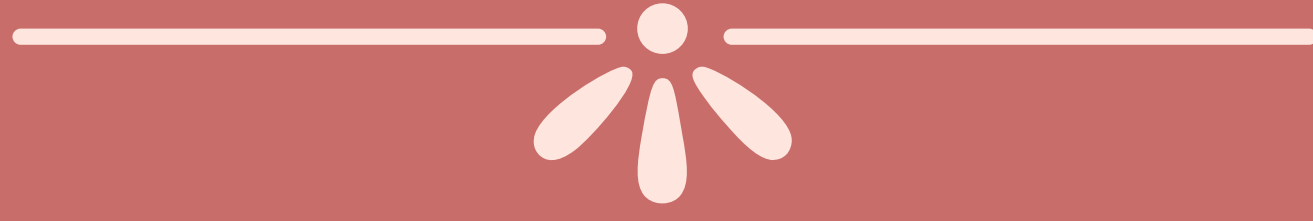
Com a psicóloga:

Natanna Tajuara Schütz

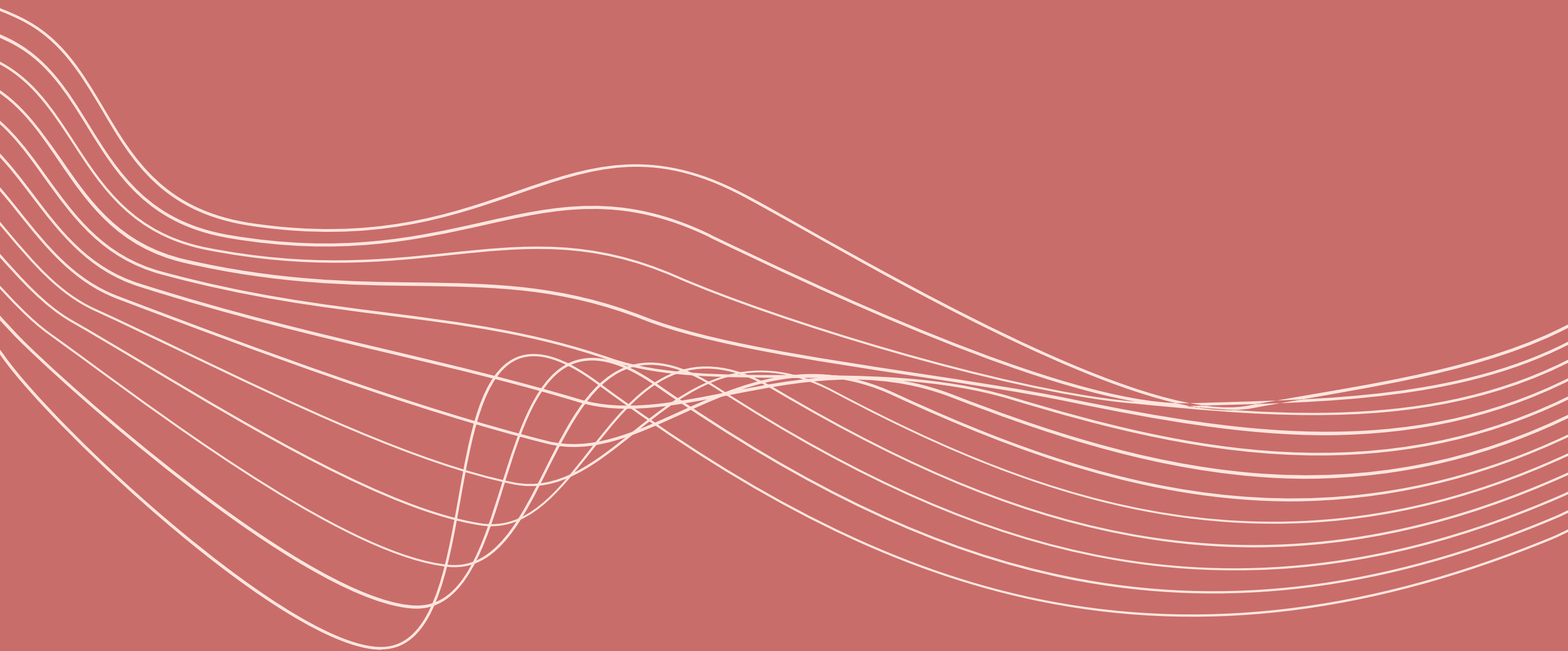


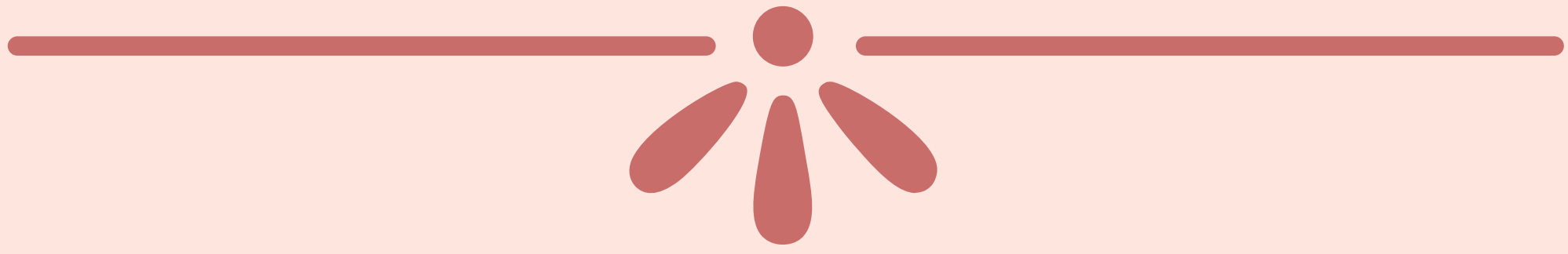
AMOR

Índice

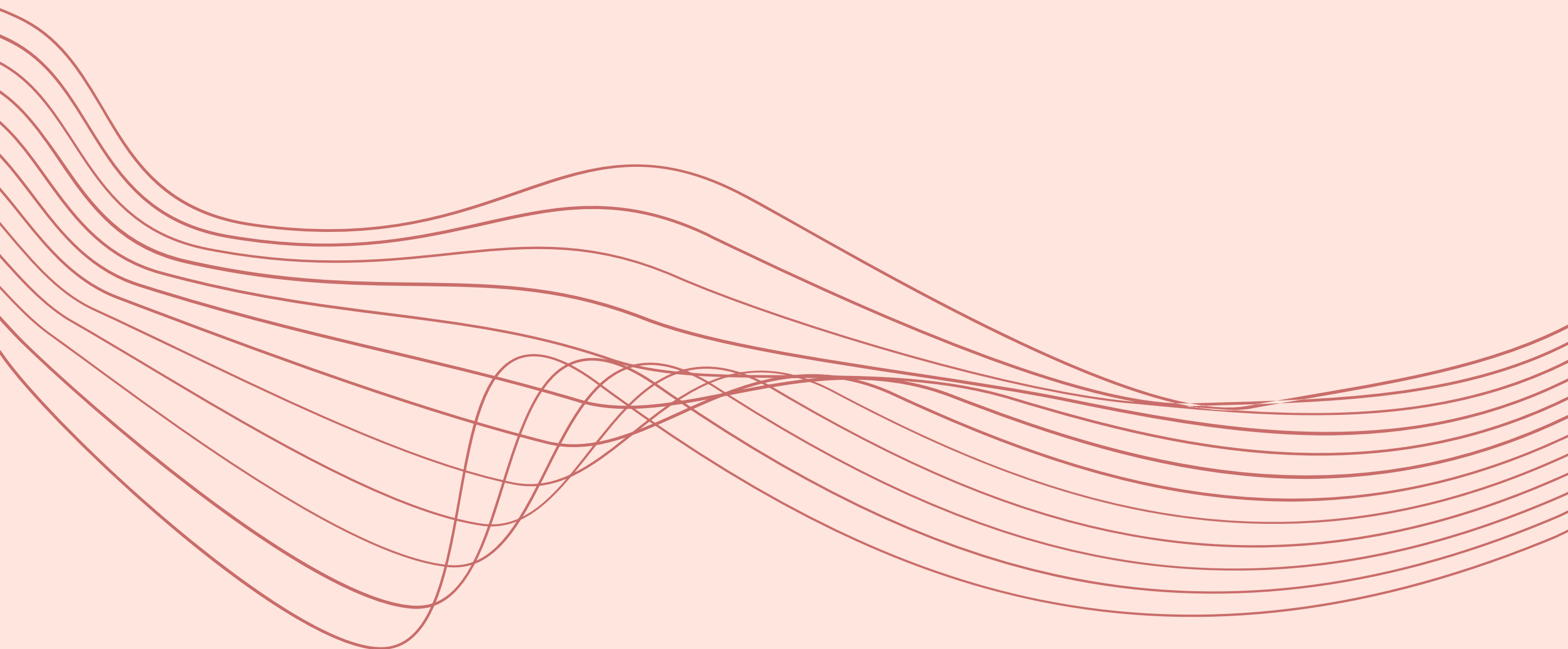


- Apresentação
- Sobre o programa
- Sobre o tema
- Reflexões
- Frases
- Exercícios
- Indicações



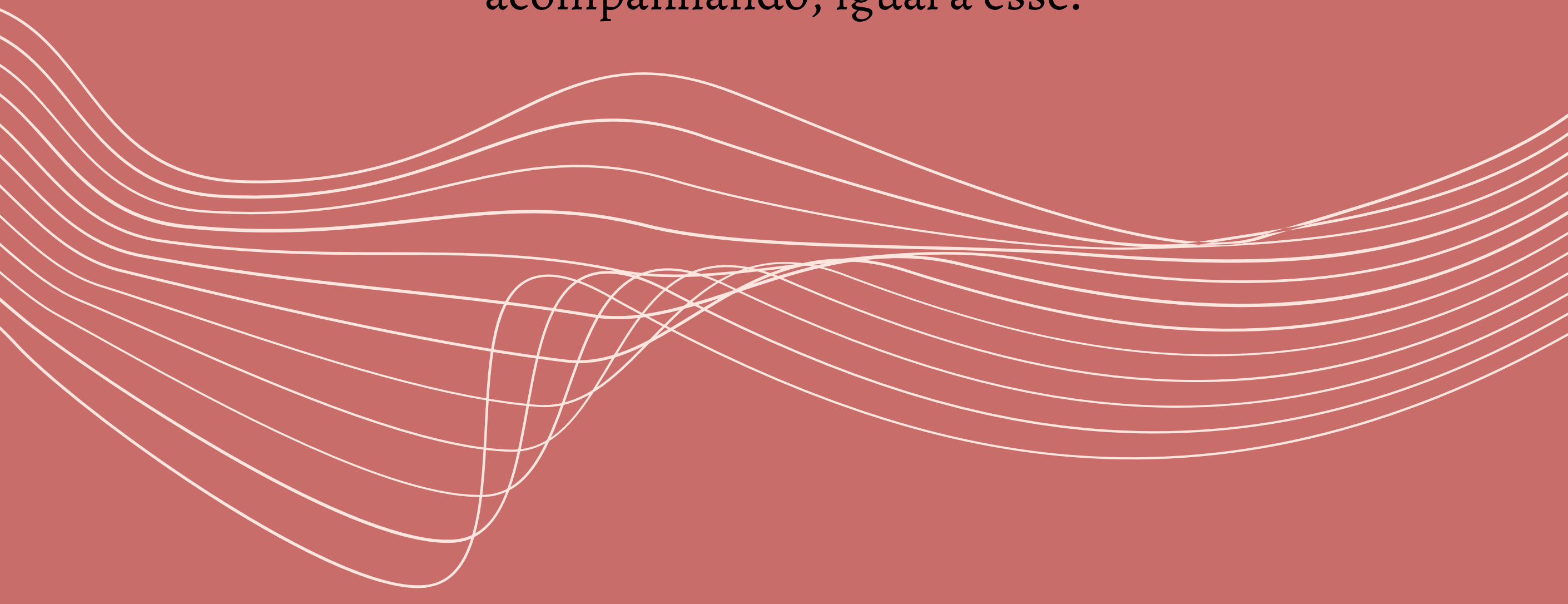


Olá, sou Natanna, Psicóloga (CRP 12/14618),
Coordenadora, Idealizadora e Docente de
cursos de Pós-Graduação, Autora de livros e
Materiais Terapêuticos na área da Psicologia.
Meu grande propósito profissional é viver e
auxiliar os outros a viverem uma vida mais
significativa. Busco por meio dos meus
conhecimentos 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!

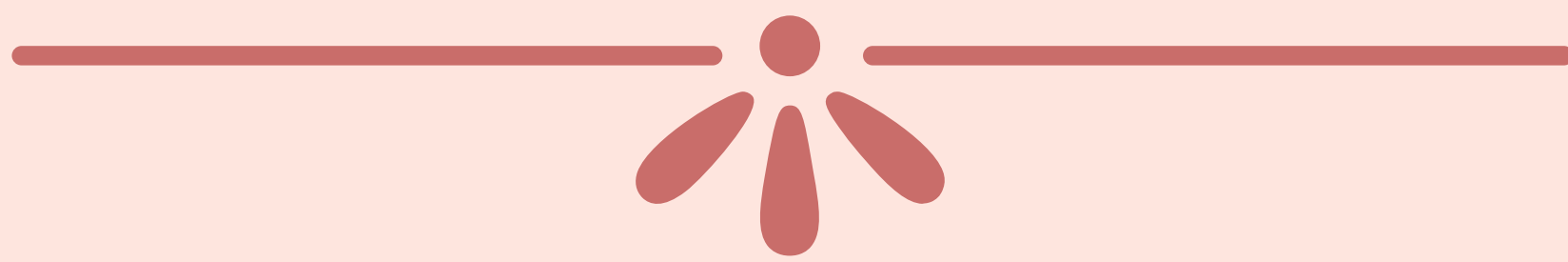


Sobre o programa

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. Cada mês abordarei um tema que considero importante para o fortalecimento emocional, trazendo vários conteúdos, técnicas, indicações, reflexões e Reels para isso. Ao final de cada mês também vou disponibilizar um eBook com o resumo do tema para quem estiver acompanhando, igual a esse!



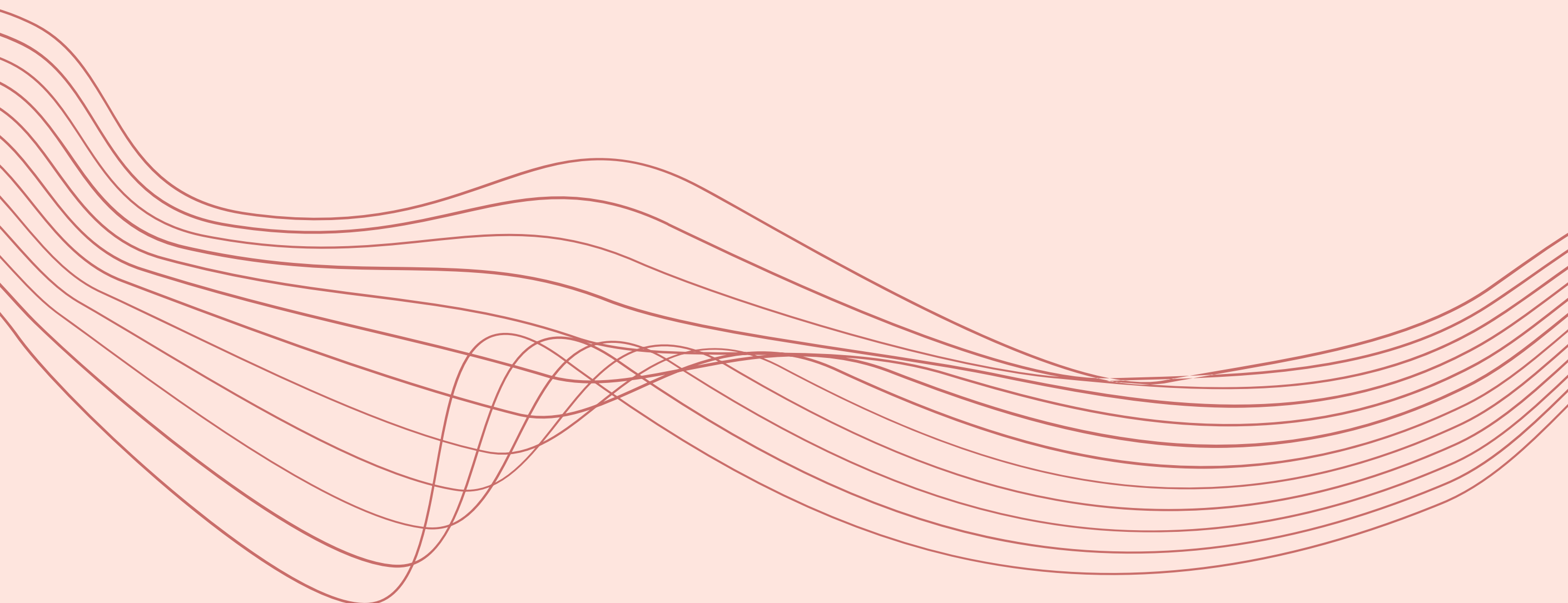
Amor



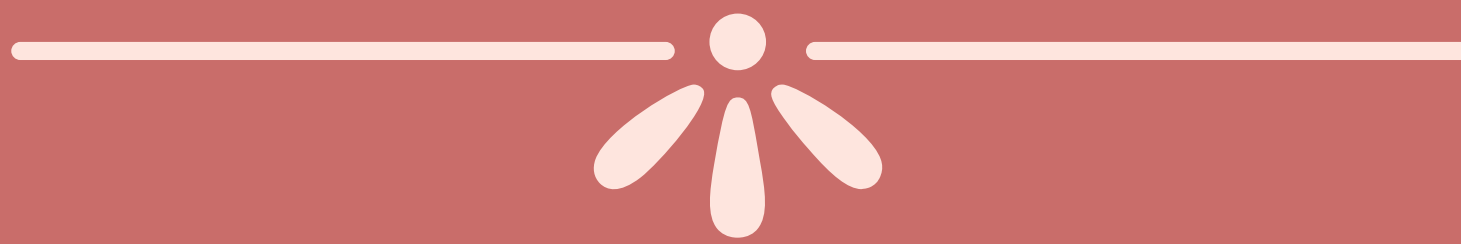
O amor é uma das coisas mais difíceis de explicar. Ao mesmo tempo que parece que ele simplesmente acontece, ele precisa na verdade de muitas coisas para acontecer. Tem muitas pessoas com diversos motivos para não amar alguém, mas que alegam que amam. Será que realmente isso é amor?! Ou o amor só pode acontecer em conjunto com outras coisas? Parece que não respeitar alguém, inviabiliza o amor, porque amor requer respeito, companheirismo, reciprocidade, empatia e compaixão.

Enquanto necessidade, o amor talvez é uma das principais que o ser humano tem, ao mesmo tempo que as outras são necessárias para seu preenchimento.

Considerando todas essas reflexões, convido você a vivenciar nas próximas páginas algumas perspectivas sobre o amor, sendo ele, o último passo, dos Dez passos de Fortalecimento Emocional, que no fundo, está ligado e é necessário em todos os demais passos!



Reflexões



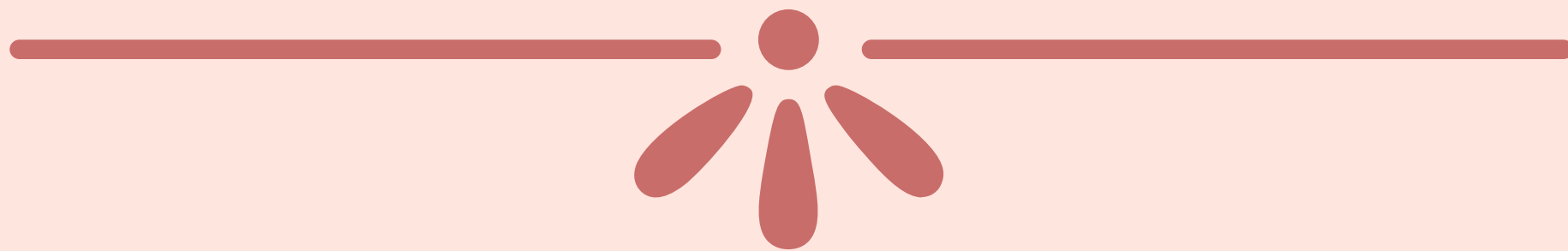
Sobre o amor!

As evidências na Psicologia mostram que uma das maiores necessidades das pessoas é receber amor, especialmente da família!

Amor ele não significa superproteção ou ausência de limites, mas sim, cuidado, carinho, se importa ao ponto de falar o que a pessoa precisa ouvir, torcendo pelo crescimento pessoal dela!

Falo isso, porque muitas vezes o amor pode ser distorcido ou parecer complexo, especialmente no ambiente familiar!

Como você enxerga essas questões na sua família?

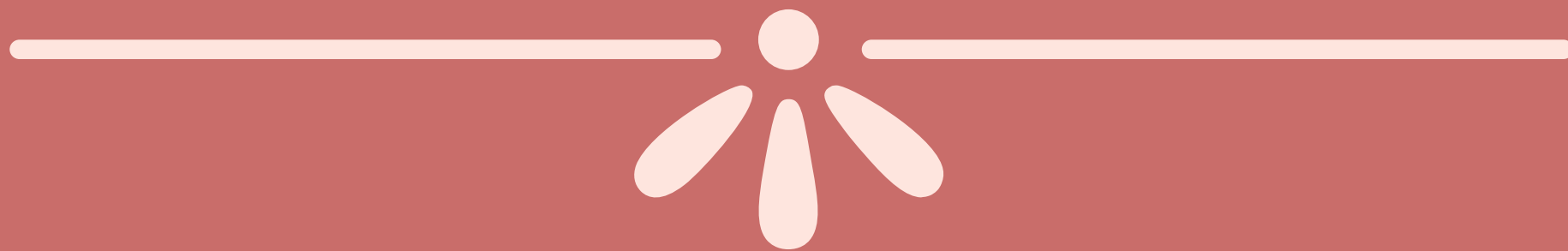


Uma das coisas que mais me encanta ao conviver com as crianças é como elas ainda preservam sua essência, essência essa que tende a se perder com a vida adulta e todas as exigências, regras e influências recebidas no decorrer dos anos!

Sempre que perguntam como lidar com uma criança, eu respondo:

Da mesma forma que gostaria que tivessem lidado com você quando era criança!

E geralmente uma das respostas mais prontamente percebidas é: com amor!

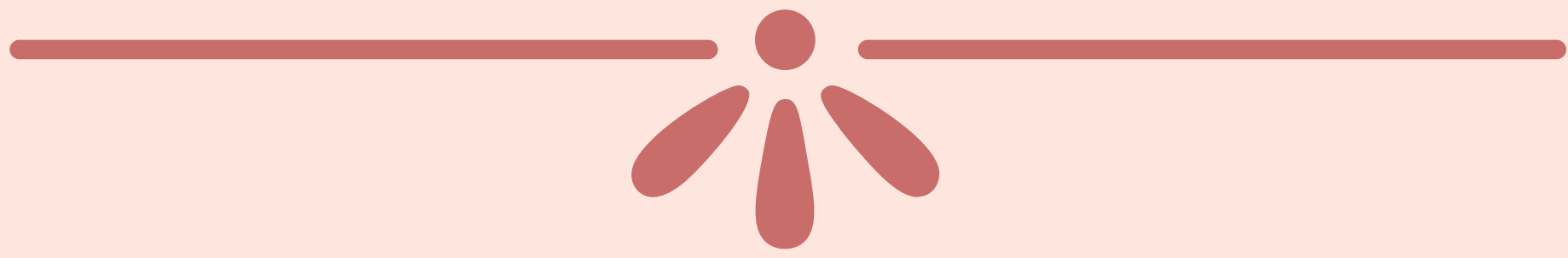


Os cachorros são mestres na arte de amar! Eles conseguem ser tão puros, verdadeiros, se entregar de forma tão linda nas relações, que deveríamos observar e aprender mais com eles.

São tão gratos a uma boa voltinha, um petisco, esperam seus donos ansiosamente ao final do dia, ficam felizes com alguns minutos de atenção.

Enquanto nós, muitas vezes queremos coisas mirabolantes enquanto provas de amor, ao mesmo tempo que costumamos nos dedicar tão pouco para aqueles que amamos!

Frases

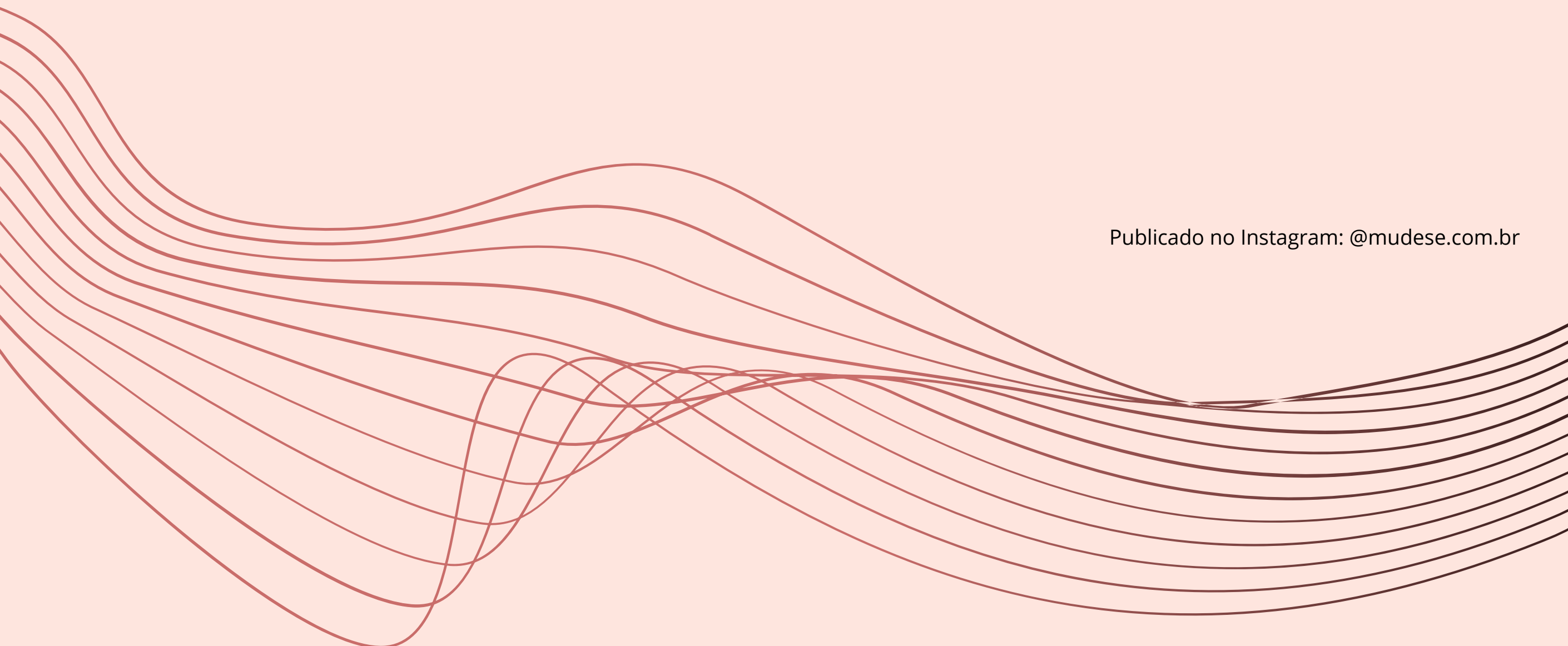


Em última instância o que realmente importa é o amor!

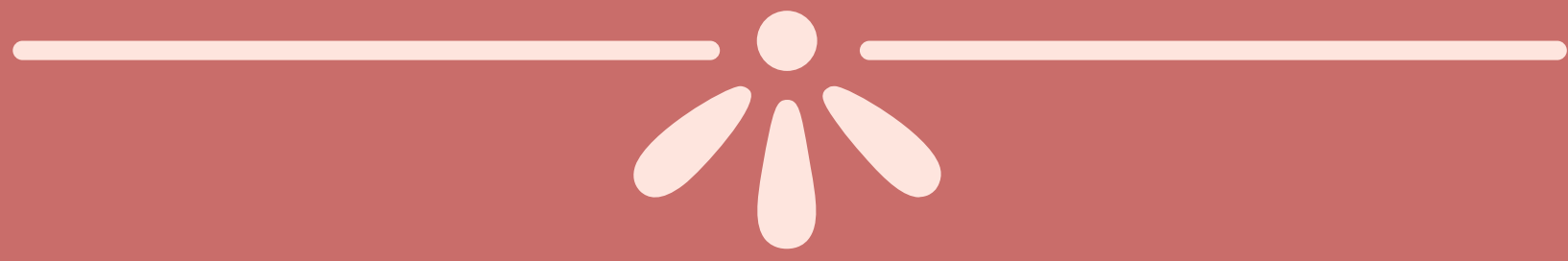
Ame a si mesmo para depois amar os outros!
Não inverta!

Uma das maiores necessidades das pessoas é serem amadas!

Quais pessoas você ama? Por quê?



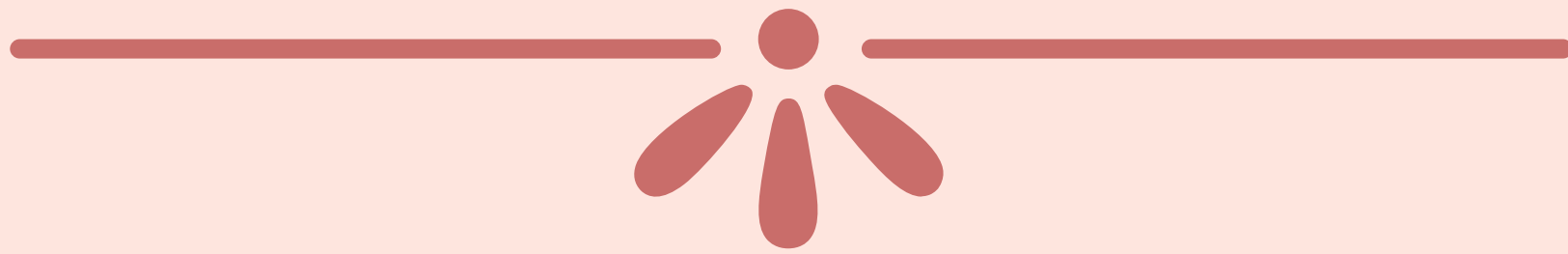
Exercícios



Escreva o que para você é fundamental
para amar alguém!



Indicações



Filmes:

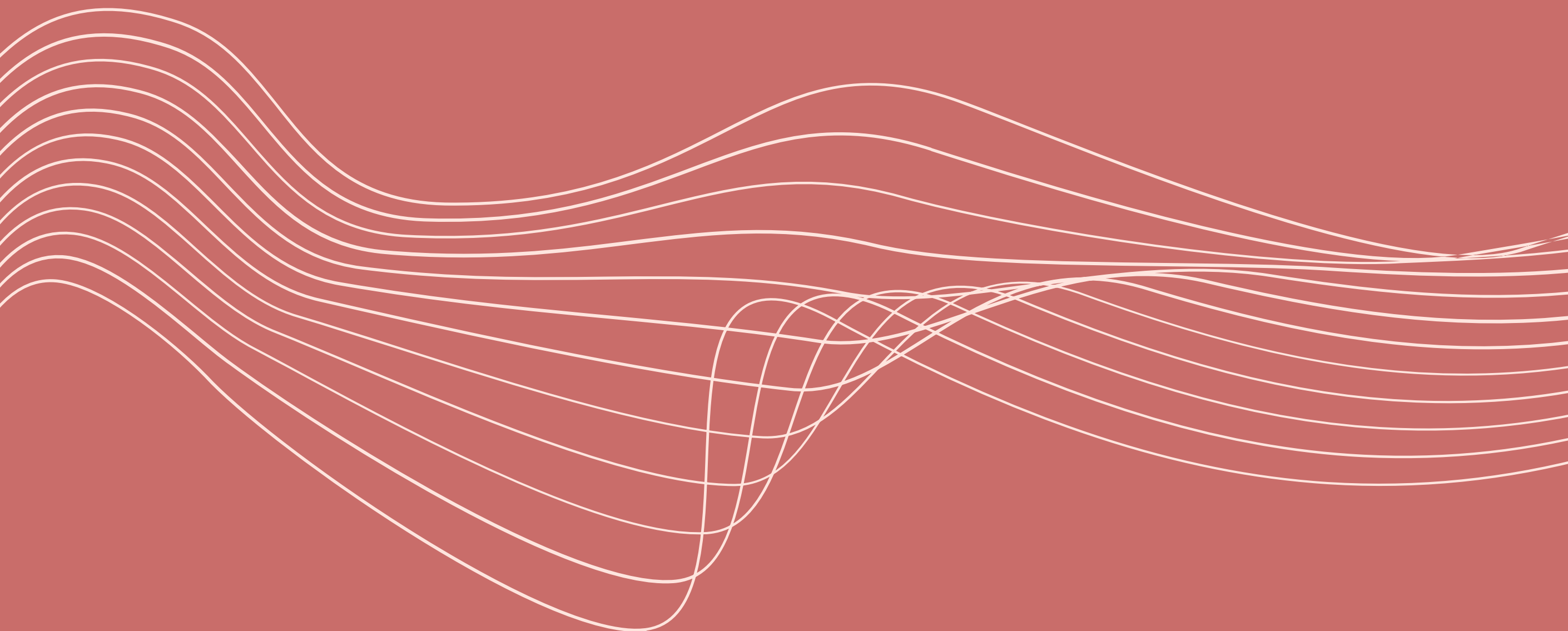
- **O amor não tira férias:** eu amei muito esse filme! Ele mostra dois grandes padrões comuns nos relacionamentos amorosos: um sobre a pessoa se contentar em receber muito menos do que entrega. O outro sobre os receios e medos que abrir espaço para um relacionamento pode gerar.
- **A culpa é das estrelas:** Eu vejo constantemente pessoas querendo se poupar do sofrimento, evitando se apegar, se apaixonar e amar! Dois pesos, duas medidas. Evitar um risco, mas ao mesmo tempo evitar lindas e valiosas experiências, que no fundo muitas vezes dão sentido a vida!
- **Missão presente de Natal:** Em clima de final de ano essa filme é ótimo para refletir sobre prioridades. Sentimentos e ambições muitas vezes duelam internamente. Escolher o amor, o simples, ou o sucesso e o reconhecimento?! Não que precisamos sempre escolher, mas também não nos livramos sempre de alguma escolha!
- **Cartão de Natal:** Tem coisas que só enxergamos o valor após algumas experiências não tão boas! O amor também é assim, por vezes é preciso se separar com o desamor na vida, para compreender a importância do amor! Por isso, essa indicação é super especial!
- **Diário de uma paixão:** Tem histórias de amor que ficam mal resolvidas na vida de muitas pessoas. Vejo muitas vezes tentativas de consertar isso, de viver o que precisa ser vivido. Mas muitas vezes vejo pessoas se frustrando ao perceber que muitas coisas não são mais como já foram um dia. Esse filme apresenta nuances interessantes sobre casos de amor!
- **Um lugar chamado Notting Hill:** Será que os opostos realmente se atraem? Depende! Não iremos encontrar alguém exatamente igual a nós e nem seria interessante isso. A questão é como iremos lidar com as diferenças num relacionamento, seja amoroso, social, profissional... Afinal, às diferenças podem ser utilizadas de forma a se complementar ou a se destruir.

Série:

- **Friends:** Tantas nuances do amor e do desamor representadas, tantas formas de amar e repercussões! As relações humanas e suas interações e vínculos!

Livro:

- **Em busca de sentido:** Esse livro foi muito pesado de ler, confesso que pensei em desistir algumas vezes, afinal, é muito doloroso ver até que ponto pode chegar a dor e o sofrimento. Mas que bom que eu aguentei e aprendi tanto com Viktor Frankl, especialmente sobre o poder do amor, a capacidade de superação e resiliência.



Me despeço do tema Amor com um trecho da música "Uma Criança Com Seu Olhar", de Charlie Brown Jr:

Aqui estou na difícil missão de levar a você
Uma mensagem que possa ser
Como uma luz ou um mantra
Nós não somos mais crianças
Um dia acontece, a gente tem que crescer
Temos que encarar a responsa
Eu não deixei de achar graça nas coisas
Simplesmente hoje eu quero ser levado a sério
As coisas mudam sempre
Mas a vida não é só como eu espero
Existe um dom natural que todos temos
Nossas escolhas vão dizer pra onde iremos
Mas se for pra falar de algo bom
Eu sempre vou lembrar de você
Difícil não lembrar do que nunca se esqueceu
Fácil perceber que seu amor é meu
Difícil não lembrar do que nunca se esqueceu
Fácil perceber que meu amor é seu
Eu quero estar amanhã ao seu lado quando você acordar
Eu quero estar amanhã sossegado e continuar a te amar
Eu quero um sonho realizado, uma criança com seu olhar
Eu quero estar sempre ao seu lado, você me traz paz