

**SEJA FORTE
EMOCIONALMENTE**

Com a psicóloga:

Natanna Tagnara Schütz

FLEXIBILIDADE

Índice



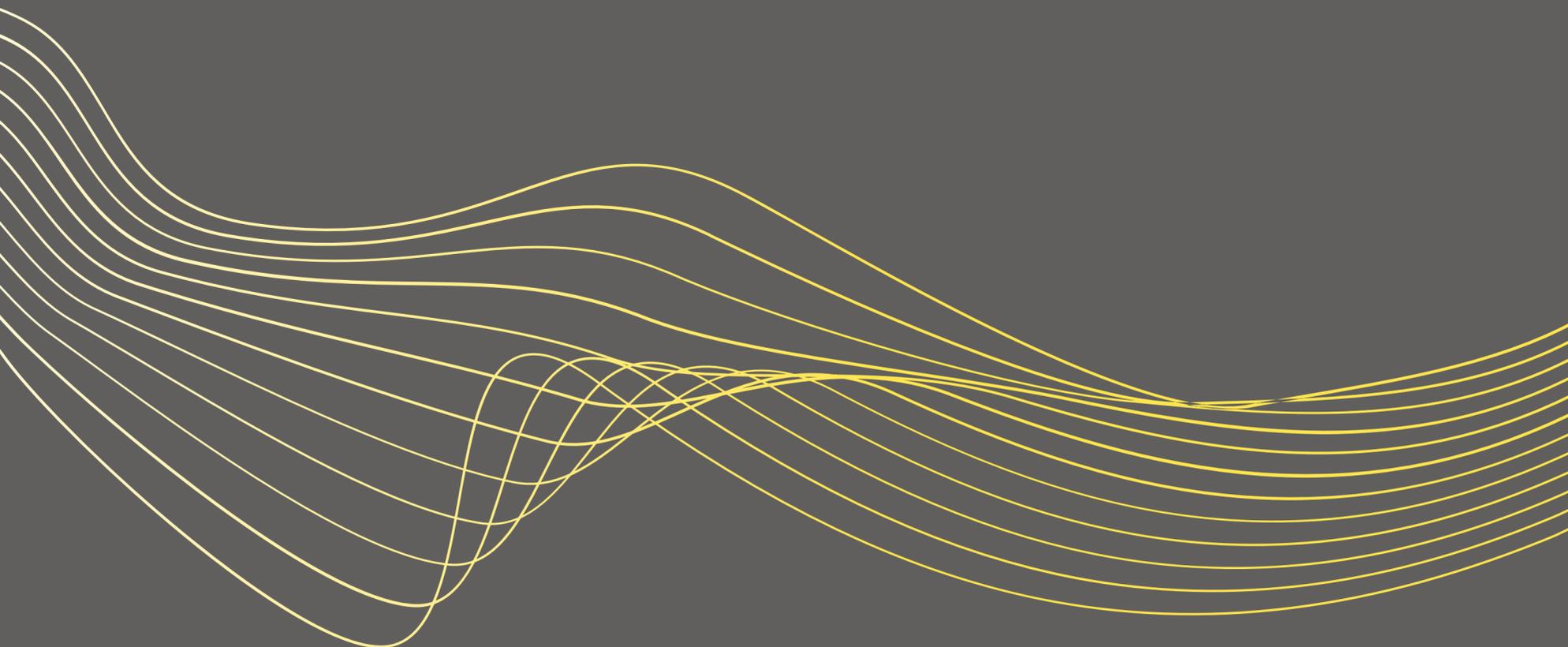
- Apresentação
- Sobre o programa
- Sobre o tema
- Reflexões
- Frases
- Exercícios
- Indicações





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!

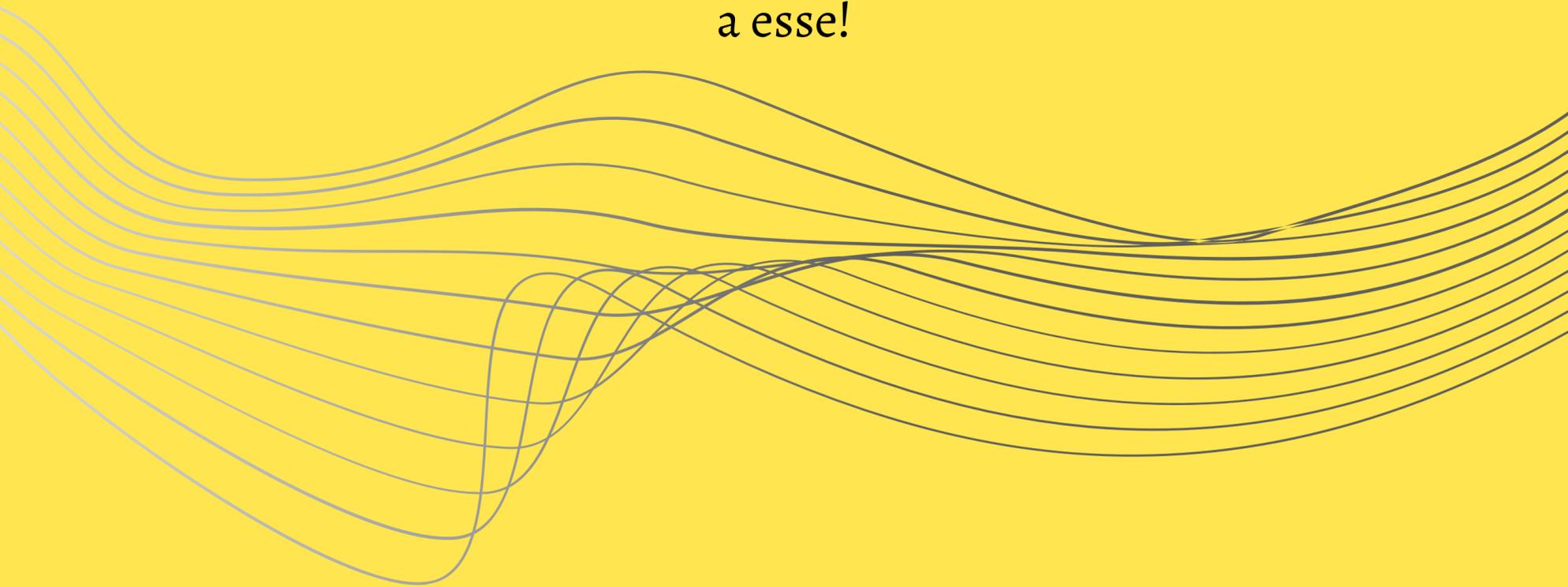
Obrigada por estar aqui!



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](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 de cada mês também vou disponibilizar um eBook com o resumo do tema para quem estiver acompanhando, igual a esse!



Flexibilidade



Ao longo da história da humanidade sempre buscamos construir verdades e explicações para as coisas. A incerteza da vida é assustadora, e o apego a determinadas explicações gera a ilusão de estarmos mais seguros. Dentro desse padrão é comum as pessoas se atraírem por explicações mais radicais para as coisas, aquelas que residem nos extremos, o que é uma estratégia muito adotada por quem busca dominância e poder. Ser inflexível, e estimular os outros a isso, é um notório movimento na sociedade e, ao mesmo tempo, grande preocupação em saúde mental.

Sabemos cada vez mais que pensar de forma inflexível tende a gerar vários prejuízos para as pessoas, estando por detrás de muita ansiedade, estresse, frustrações, esgotamento e conflitos. Isso porque não existem verdades absolutas, mas sim, pontos de vistas diferentes, sendo que geralmente visões mais flexíveis se aproximam muito mais da coerência, do que aquelas radicais.

O eBook 3 da coleção de Fortalecimento Emocional tem como objetivo ajudar as pessoas a desenvolverem pensamentos e formas de conduzir a vida mais flexíveis e menos extremistas, compreendendo a importância disso para o bem-estar.



Reflexões

Eu já tive uma vida monótona e também já trabalhei demais, estive em dois extremos. Aprendi com essas experiências tão distintas e, ao mesmo tempo, tão semelhantes nos prejuízos que causam, que o equilíbrio é sempre uma alternativa mais saudável e sustentável! Precisamos de um pouco de velocidade para alcançar nossos objetivos, mas com a prudência necessária para não nos destruirmos antes de chegar neles! Como uma viagem longa... Nem acelerando muito, nem parando a cada curva!



Uma das minhas maiores dificuldades às vezes é separar o trabalho do lazer, frear minha mente em que as ideias borbulham de domingo à domingo, e apenas me conectar no descanso.

Mas sei que isso é fundamental, já conheci o caminho de não parar nunca, e sei o sabor dele, não recomendo.

Agradeço meus dogs e aos "puxões de orelha" do Gabriel, que me lembram sempre da importância de estar em paz, e de que trabalhar demais não é uma escolha sustentável quando priorizamos qualidade de vida.



Colocar limites nos outros, definitivamente pode ser muito difícil, mas é extremamente necessário. E isso também é flexibilidade, principalmente conosco. Ser flexível significa olhar para os outros, mas também para nós, compreendendo o equilíbrio que permeia esses dois polos. Por isso, quando por vezes eu não fizer algo que você possa estar querendo, saiba que nesse momento estou tendo autocompaixão comigo e respeitando meus limites!



Frases

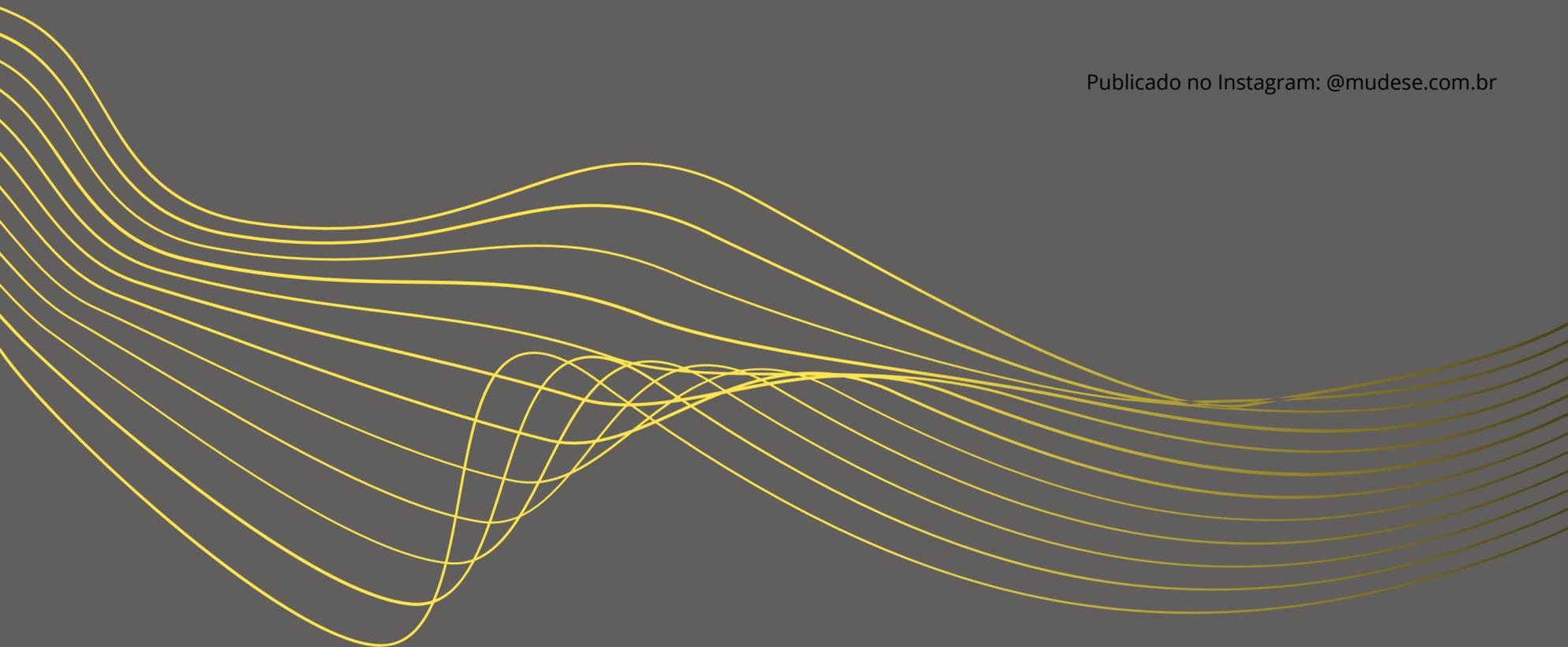


Os extremos não são saudáveis!

Ter a mente fechada limita a vida!

O que a inflexibilidade já lhe trouxe de bom?

Pessoas flexíveis vivem melhor!



Exercício



Coloque visões extremistas que você tem no retângulo extremo 1. Coloque visões extremistas opostas no retângulo extremo 2. Por fim, coloque visões mais flexíveis e equilibradas no retângulo equilíbrio.

Extremo 1

Equilíbrio

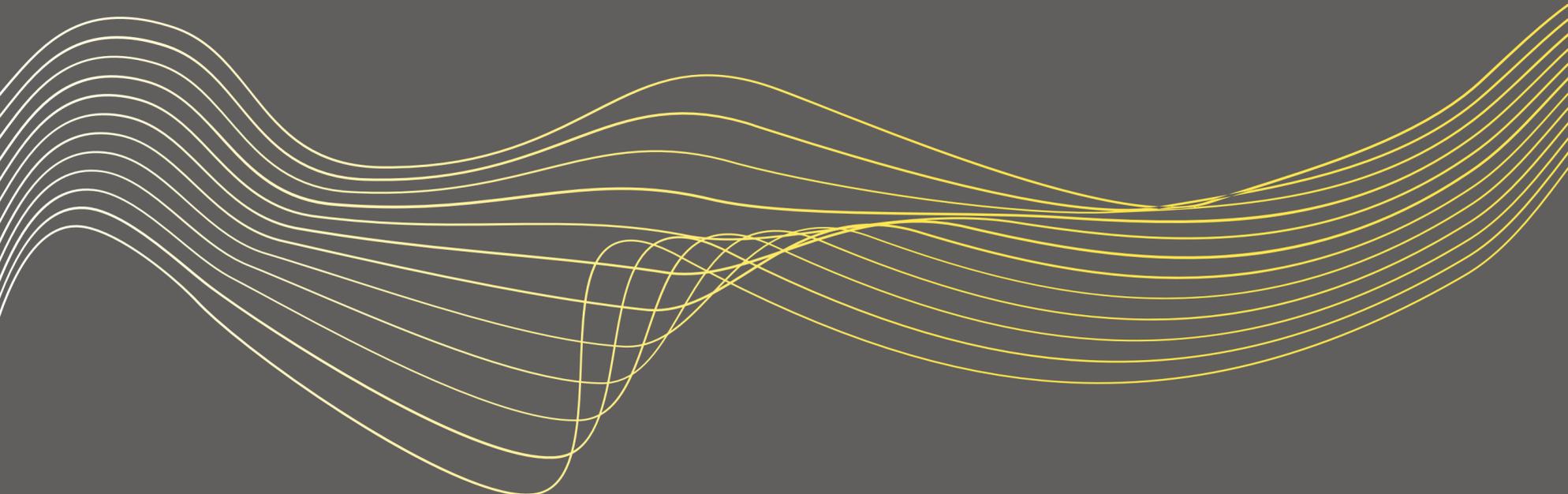
Extremo 2

Indicações



Séries:

- **Designated Survivor:** Não dá para abordar o tema extremismo sem trazer a política para reflexão, pois essa sem dúvidas é uma área que desperta muita rivalidade e instiga polos opostos de opiniões. Aprender a olhar para a política para além da alienação envolta dela, desprendidos da cegueira emocional, do jogo de interesses e da dominância, é um caminho libertador. Por isso, indico essa série, que mostra para além do que a superfície da política costuma apresentar!
- **Rita:** Rita é uma professora bem fora do convencional, certamente no extremo de alguns padrões. Ela mostra a dicotomia do quanto alguns extremos provocam movimentos interessantes, mas ao mesmo tempo prejudiciais por outro lado!
- **Marcella:** Marcella é uma boa indicação para refletirmos sobre a Flexibilidade entre o trabalho e o lazer! A hierarquia das nossas prioridades pode impactar drasticamente os rumos de nossa vida!
- **Modern Love:** Ah, os relacionamentos! Como exigem de nós flexibilidade, não é mesmo?! Uma premissa fundamental para a saúde de uma relação sem dúvidas consiste no equilíbrio de direitos e deveres. Sempre que alguém quer ter mais direitos, gera no outro mais deveres, e a injustiça e o desequilíbrio passam a dominar a relação.

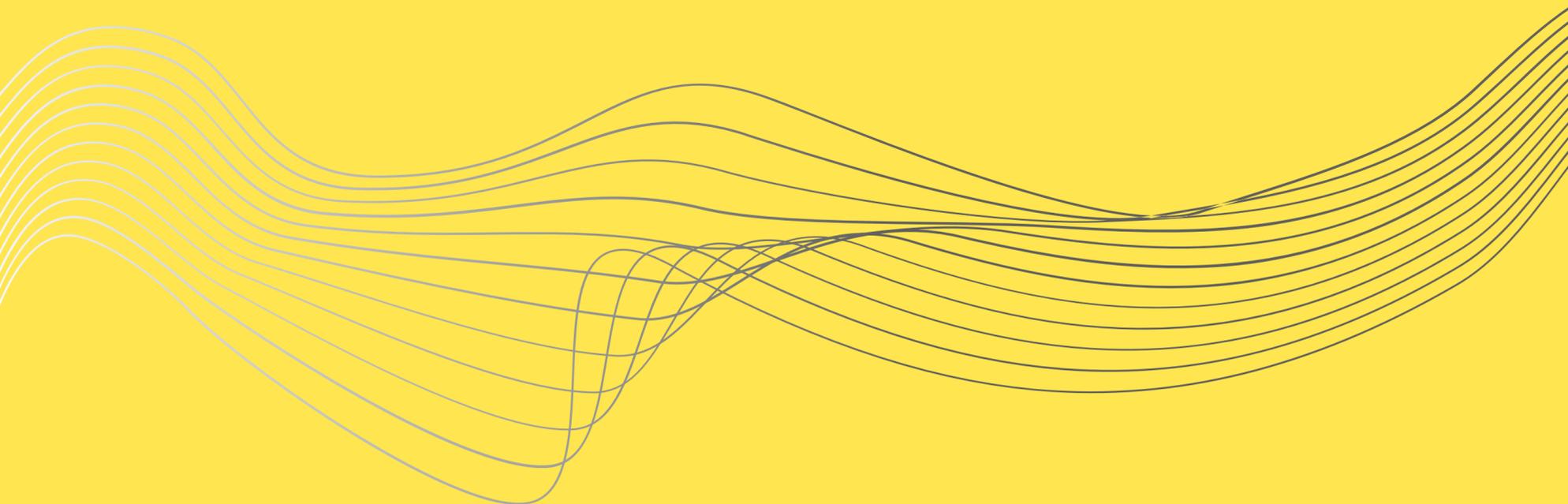


Filme:

- **Dia do Sim:** Esse filme é encantador! Mostra a importância do resgate da espontaneidade, tão perdida ao longo das exigências da vida! Viver dias leves e abrir mão das preocupações diárias deveria ser uma experiência frequente na nossa vida, independente da nossa idade! Sem dúvidas dizer sim para o não controle é uma importante forma de flexibilidade!

Livros:

- **A ciência da meditação:** A meditação é uma importante aliada na flexibilidade! Quando aprendemos a ficar mais conscientes, experienciando o momento presente, ampliamos nossa percepção da realidade! O passado e o futuro nos trazem muitas distorções e atrapalham um julgamento coerente em muitos momentos!
- **Rápido e devagar - duas formas de pensar:** A flexibilidade é um tema amplo e se aplica a muitas áreas da vida! Esse livro é ótimo para compreender o processo de tomada de decisão na nossa mente, e conseqüentemente, a importância da flexibilidade nesse processo!
- **Elástico:** Esse livro é mara! Ele aborda uma série de evidências científicas sobre a importância do pensamento flexível de uma maneira super bacana!



Me despeço do tema Flexibilidade com a música "Simples assim" de Lenine.

Do alto da arrogância qualquer homem
Se imagina muito mais do que consegue ser
É que vendo lá de cima, ilusão que lhe domina
Diz que pode muito antes de querer
Querer não é questão, não justifica o fim
Pra quê complicação, é simples assim

Focado no seu mundo qualquer homem
Imagina muito menos do que pode ver
No escuro do seu quarto ignora o céu lá fora
E fica claro que ele não quer perceber
Viver é uma questão de início, meio e fim
Pra quê a solidão, é simples assim

É, eu ando em busca dessa tal simplicidade
É, não deve ser tão complicado assim
É, se eu acredito, é minha verdade
E é simples assim

E a vida continua surpreendentemente bela
Mesmo quando nada nos sorri
E a gente ainda insiste em ter alguma confiança
Num futuro que ainda está por vir
Viver é uma paixão do início, meio ao fim
Pra quê complicação, é simples assim