

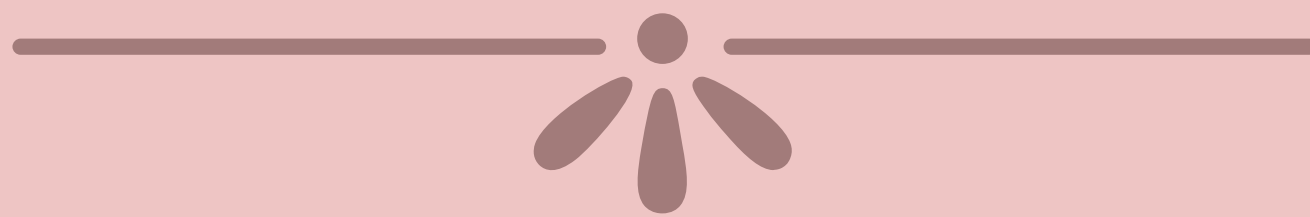
SEJA FORTE
EMOCIONALMENTE

Com a psicóloga:

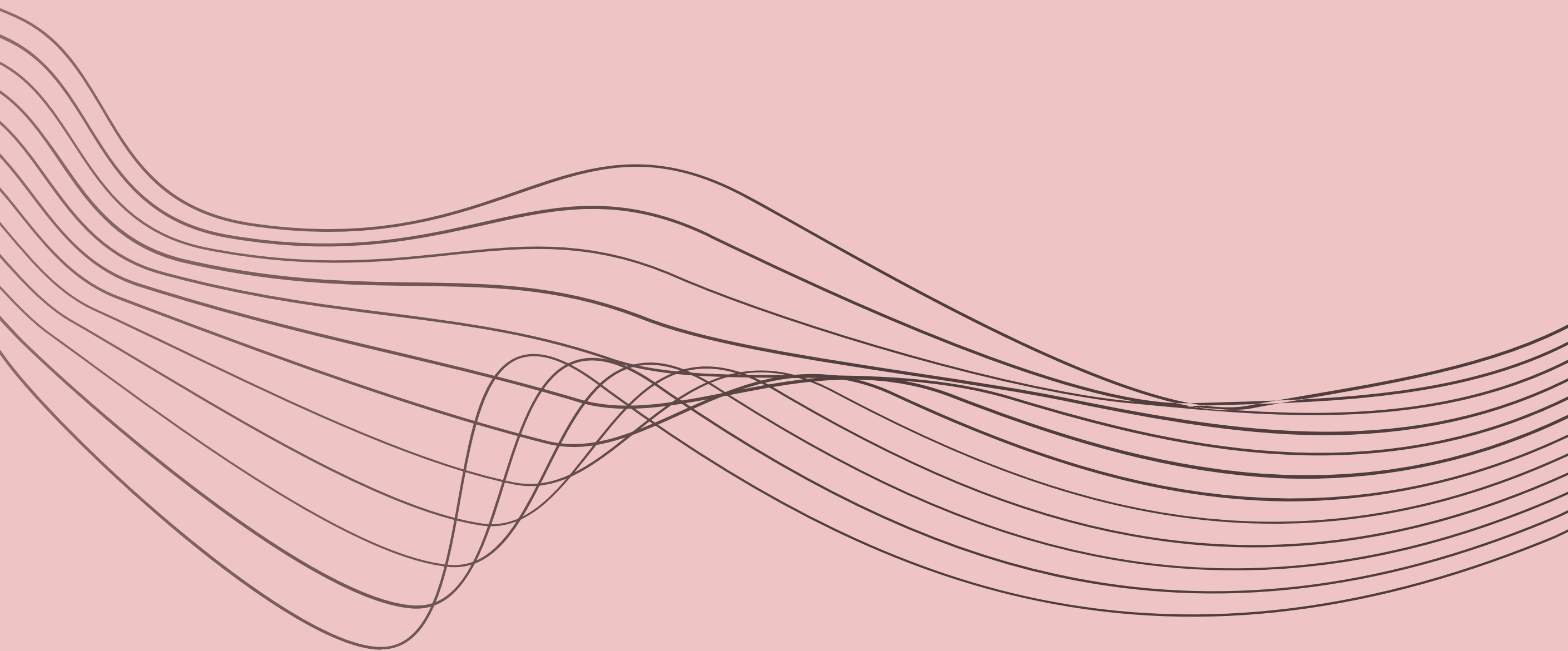
Natanna Taynara Schütz

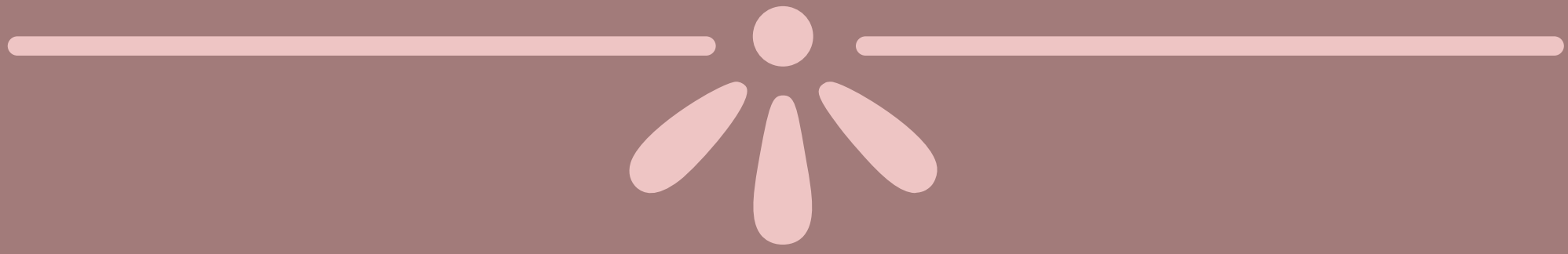
ADAPTAÇÃO

Índice



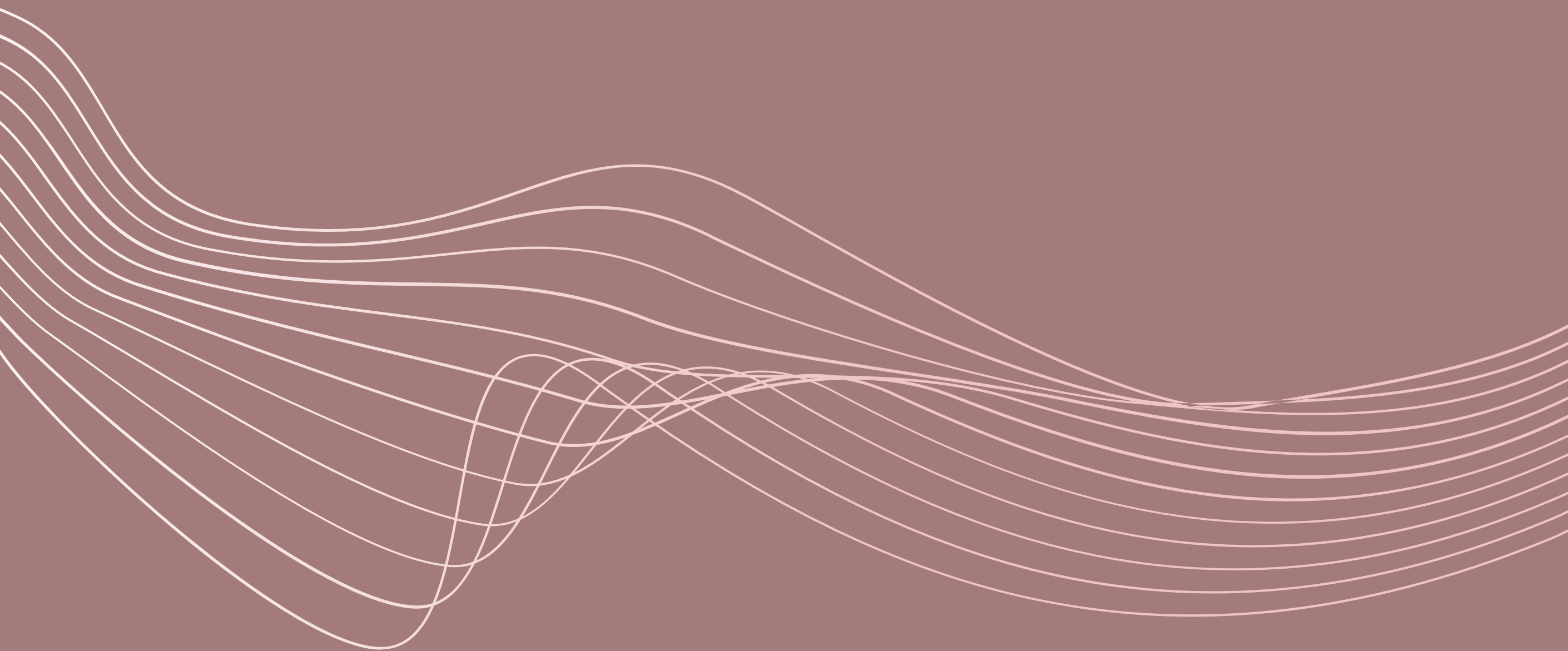
- Apresentação
- Sobre o programa
- Sobre o tema
- Reflexões
- Frases
- Exercícios
- Indicações





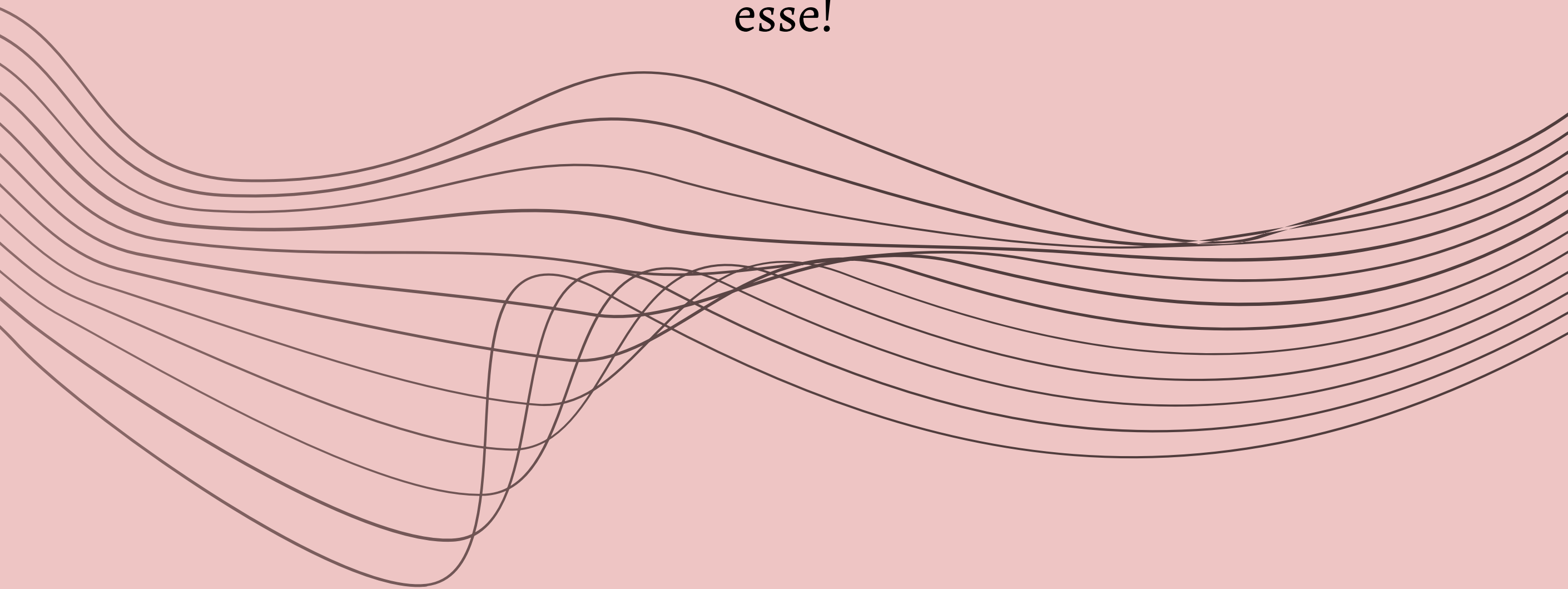
Olá, sou Natanna, Psicóloga (CRP 12/14618),
Coordenadora, Idealizadora e Docente de
cursos de Pós-Graduação, Autora de livros e
Materiais Terapêuticos na área da Psicologia.
Meu grande propósito profissional é viver e
auxiliar os outros a viverem uma vida mais
significativa. Busco por meio dos meus
conhecimentos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

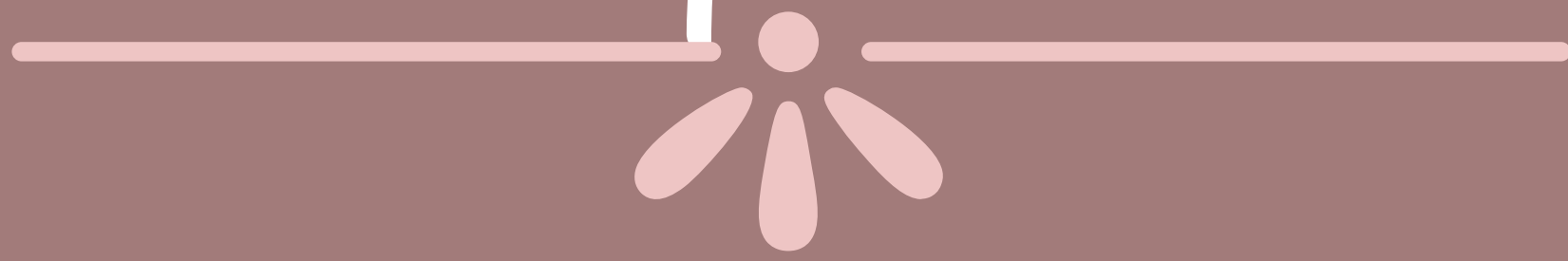


Sobre o programa

Sabe aquele dia horrível? Aquela pessoa que lhe faz mal? A exaustão diante de inúmeros contratemplos? 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!



Adaptação

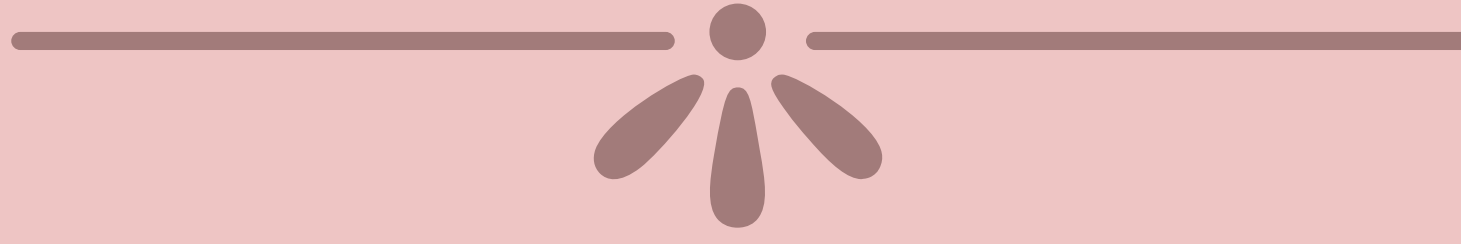


Como muito bem colocou Charles Darwin, a capacidade de adaptação é fundamental para a sobrevivência. E como psicóloga, diria mais, para o bem-estar, que é uma grande meta de vida da maioria das pessoas.

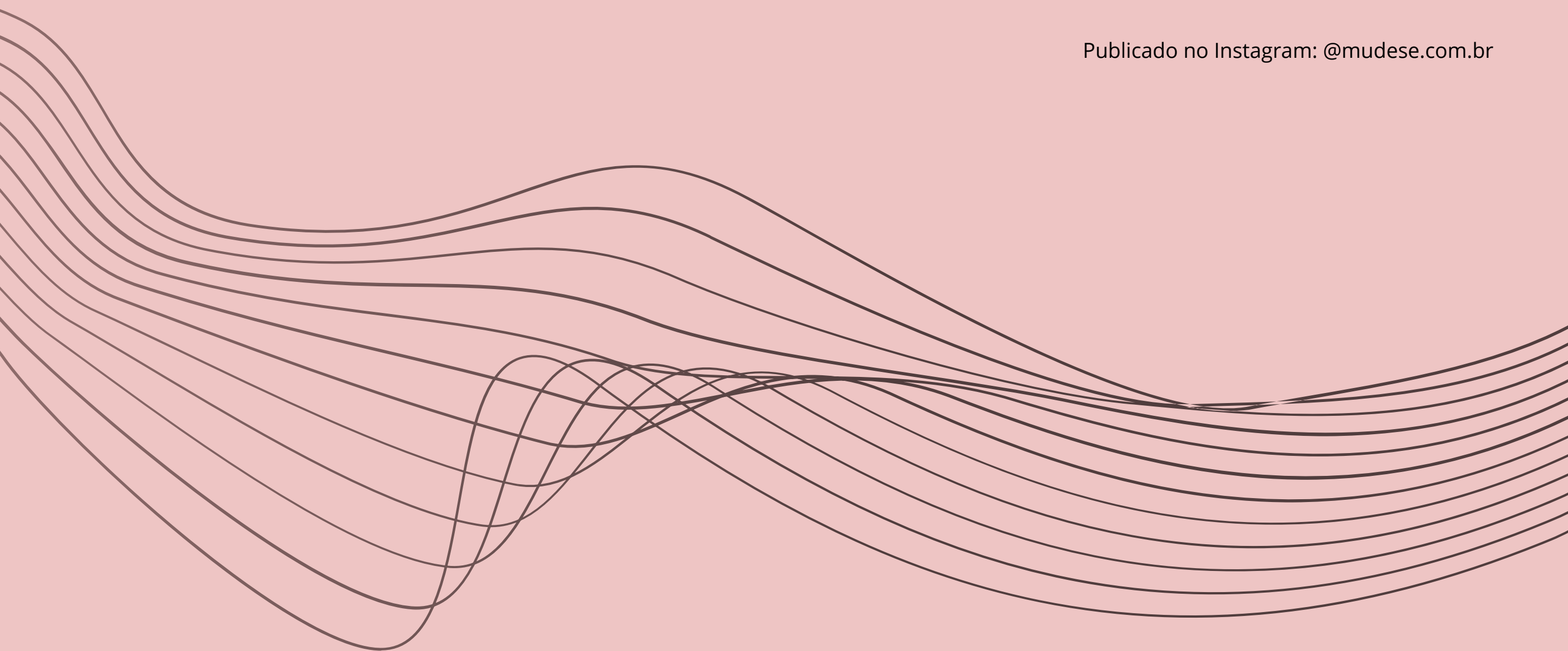
Difícilmente alguém muito resistente, com baixa adaptação às circunstâncias, se sente leve e satisfeito. Ao contrário, é comum ver muito sofrimento decorrente da relutância em aceitar a vida como ela é. Considerando que a realidade é muito maior e mais forte que nossos desejos, o que está de fato em nosso controle é a adaptação em cada momento, para que a partir disso, seja possível extrair o melhor de cada experiência, afinal, inclusive a dor tem função importante no nosso autodesenvolvimento. O eBook de Fortalecimento Emocional sobre Adaptação foi projetado para auxiliar na construção de visões mais abertas e receptivas para as mudanças e acontecimentos da vida!

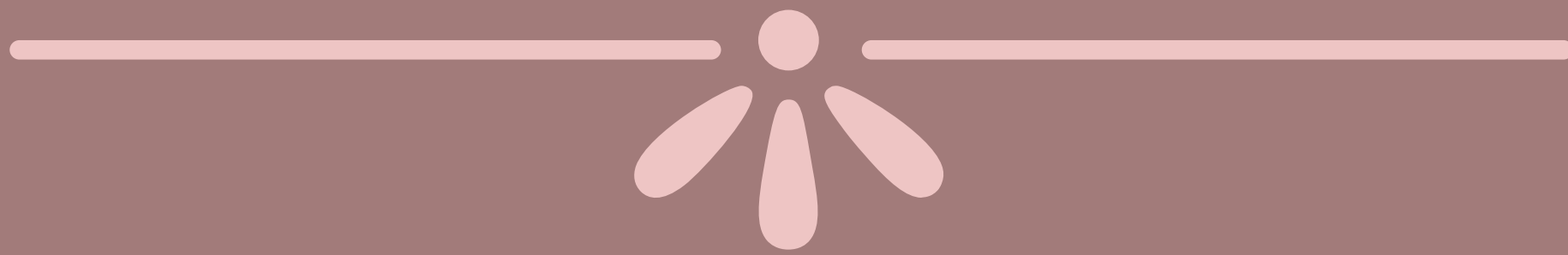


Reflexões



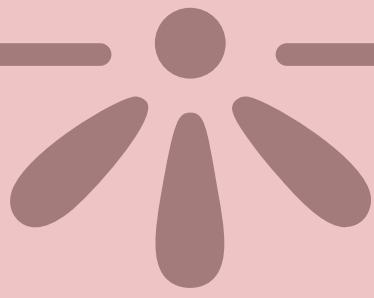
Desde o início da humanidade a adaptação se fez necessária, e sempre evoluiu mais aqueles que melhor se adaptaram. Nada mudou! Atualmente ainda é assim, claramente às pessoas que melhor se adaptam a cada fase da sociedade se destacam! A internet (por exemplo) demonstra isso de forma super clara! Você está adaptado aos novos tempos?





Quando faço um passeio, sempre busco contemplar a beleza do universo, sua incrível organização e adaptação ao longo do tempo! Quando me deparo com o quão grandioso é isso, vejo o quanto minhas adaptações diárias são possíveis, e só representam a ponta do iceberg de tudo que ocorre no universo! Isso me ajuda a descatastrofizar e valorizar mais a vida!

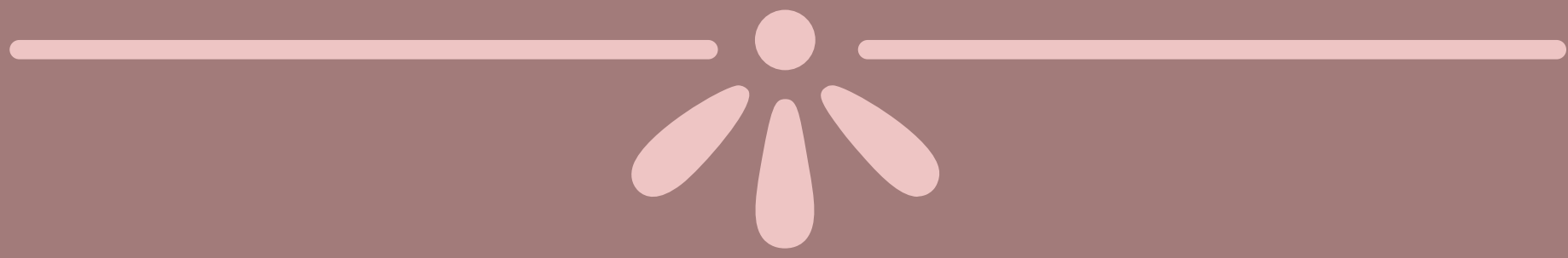




Como você considera que sua vida está atualmente?

Nossa vida é resultado de fatores incontroláveis e de fatores controláveis! Apesar de não escolhermos muitas coisas que acontecem, a escolha de como vamos lidar com essas coisas é nossa!

Se vamos decidir por adaptações que facilitam ou prejudicam nossa vida, também faz parte do nosso dia-a-dia!

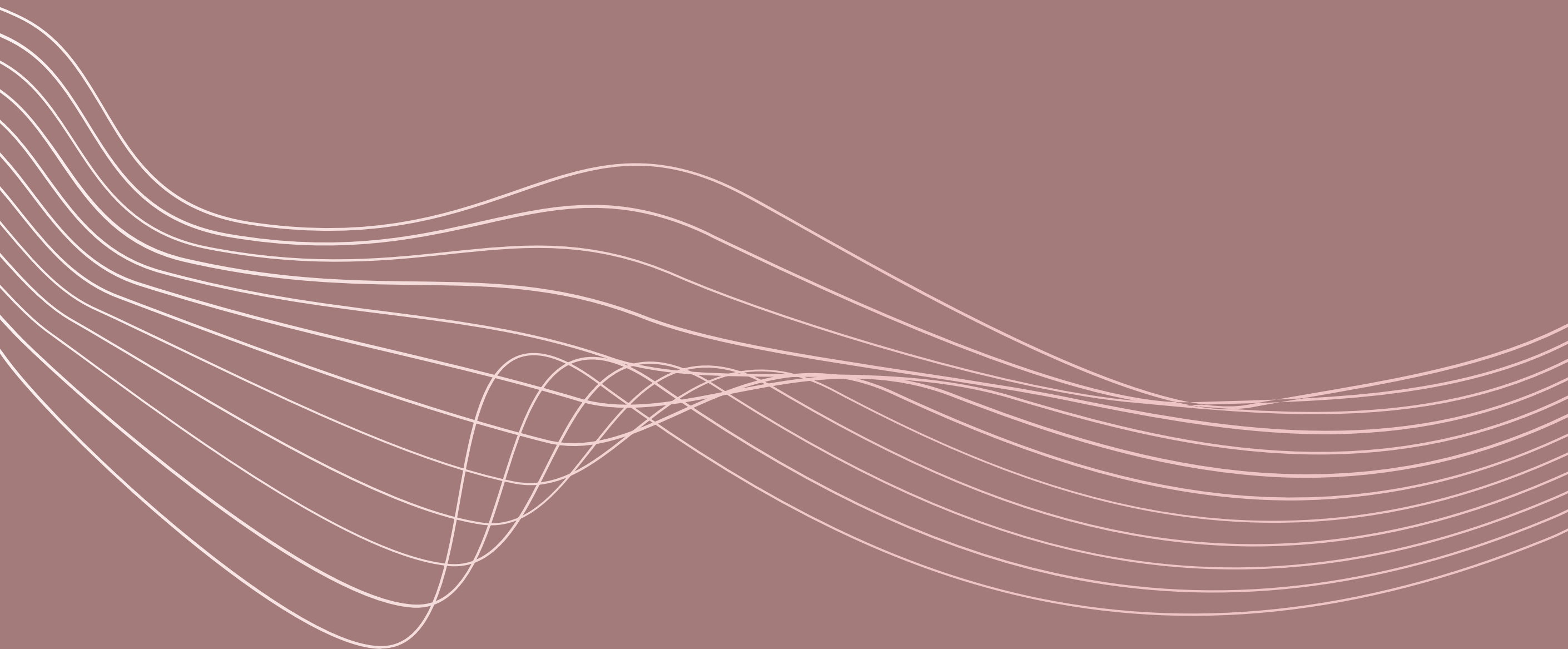


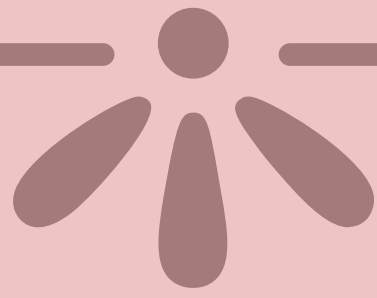
Cada caminho na vida é uma possibilidade de aprendizado, cada pedra ou bela vista que ele proporciona tem potencial transformador! Mas tudo isso só é possível quando o foco está em se adaptar ao trajeto, ao invés de resistir à ele!

Uma grande questão geradora de ansiedade é subestimar os recursos e catastrofizar os obstáculos!

Reestruturar essa visão pode ser muito útil para melhor se adaptar e reduzir a ansiedade diante das coisas!

Valorize seus recursos e descatastrofize os obstáculos!



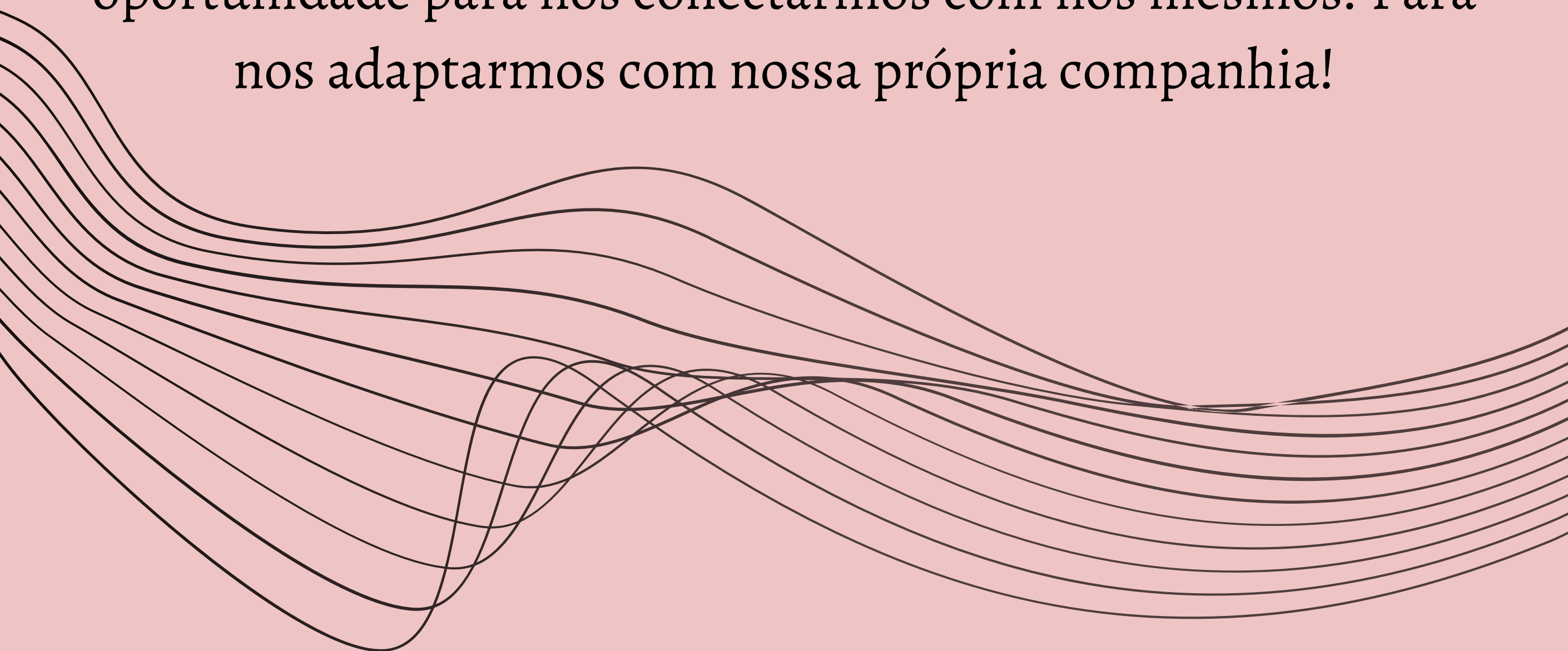


Quando paro para analisar minha história até aqui, cada passo dado, entre acertos e erros, desafios e períodos de calma, claramente percebo que nos momentos que mais rápido e melhor me adaptei à realidade, menos energia gastei com algo que não tenho controle, e mais alto voei! Por isso hoje, levo isso como lição diária: concentrar minhas energias naquilo que realmente está no meu controle - minha garra de lutar pelo que faz sentido na minha vida! E por outro lado me adaptar aos percalços e as belezas que existem no privilégio de viver!

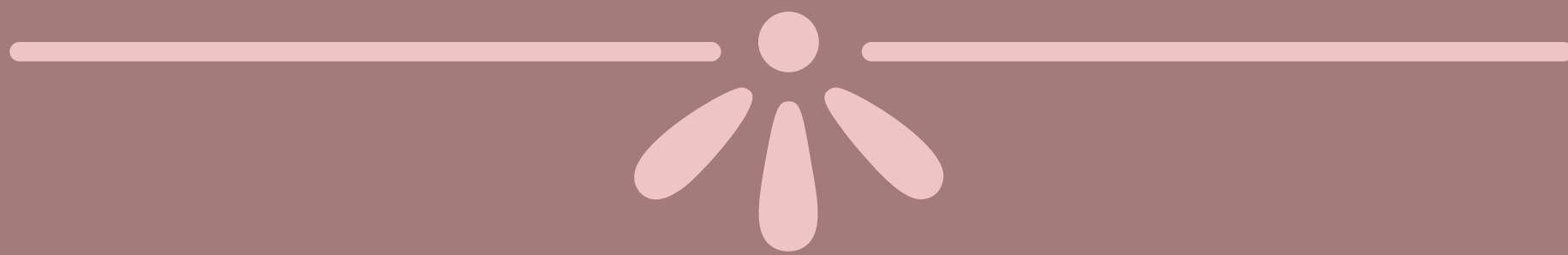
Esse novo movimento de um estilo de vida mais natural, reservado e caseiro me faz muito bem! Confesso que amo meu tempo sozinha, fazendo coisas que gosto, no aconchego da minha casa ou da natureza!

Não sou uma amante da agitação, da vida noturna e de festas com exageros e superficialidades (nada contra quem gosta).

Mas vejo esse momento da sociedade como uma oportunidade para nos conectarmos com nós mesmos! Para nos adaptarmos com nossa própria companhia!



Frases



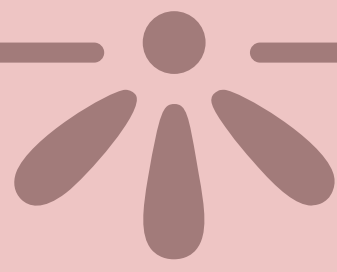
Quem melhor se adapta, melhor evolui!

Como você pode adaptar a sua
vida para melhor?

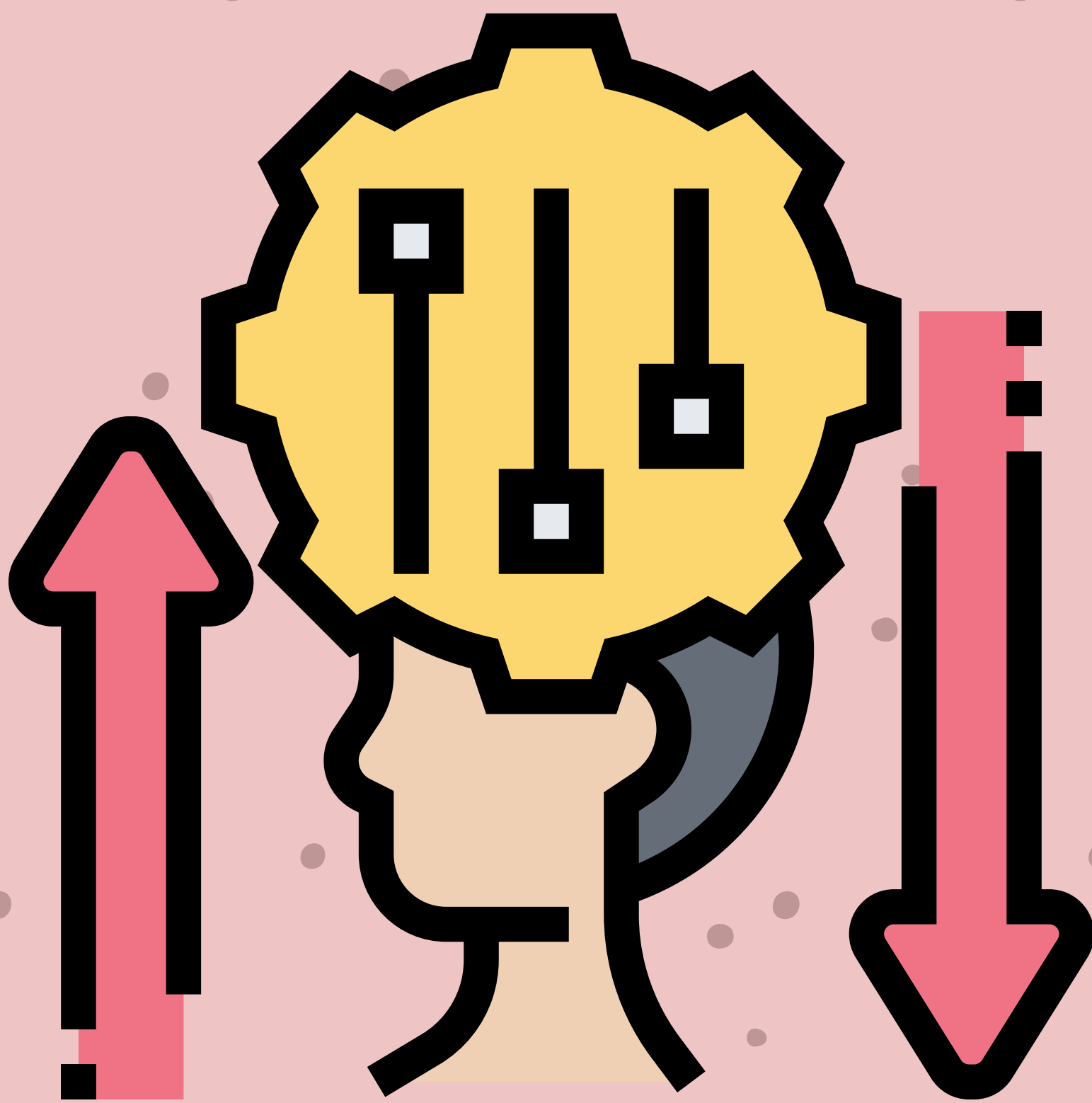
Seus recursos são superiores aos
seus obstáculos!

Nossa incrível capacidade de adaptação
permite usufruir mais da vida!

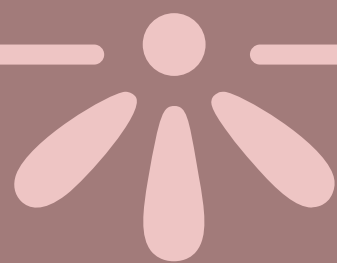
Exercício



Escolha cinco situações que você precisou se adaptar e faça uma reflexão de como foi esse processo. Comece pensando em como você se sentiu inicialmente em cada uma dessas situações e, depois, como você se sente hoje!



Indicações

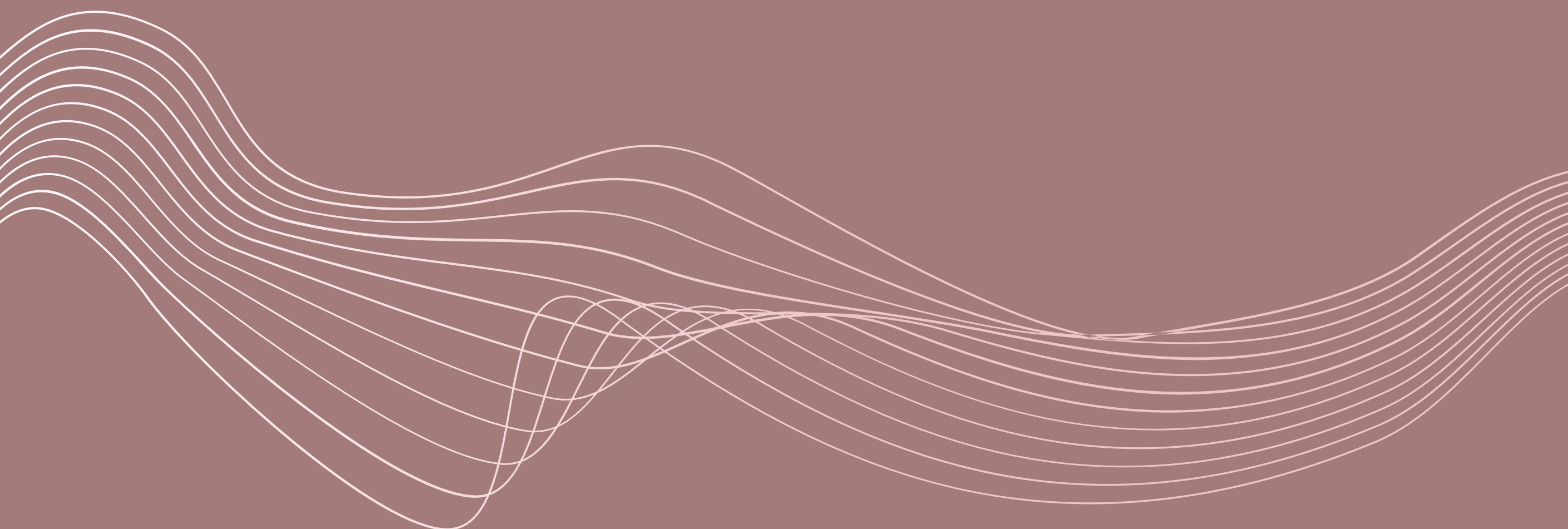


Séries:

- **Casamento às Cegas:** A convivência a dois e chegar numa adaptação saudável de uma relação amorosa, certamente é um grande desafio. Compreender as nuances envolvidas nesse processo é muito importante!
- **Rainha do Sul:** Tereza, a protagonista, ao longo da série precisa se adaptar a muitos desafios do meio em que vive, mas sua enorme capacidade de adaptação surpreende!
- **Quem matou Sara?** Esse seriado me fez pensar muito sobre como nos adaptamos às circunstâncias, inclusive aquelas muito ruins, quando temos um propósito. O protagonista Alex passa anos na prisão e resiste diante de momentos terríveis porque estava fortemente focado em seu propósito de vingar a morte da irmã! Não vamos entrar no mérito da questão sobre a vingança, mas sim, da importância da adaptação ser ancorada em algo maior! Na minha vida quando preciso me adaptar em algo, rapidamente ligo a importância de tal adaptação aos meus propósitos! Isso me ajuda significativamente!

Livros:

- **O que aconteceu na nossa infância e o que fizemos com isso:** Admiro muito a coragem da Laura Gutman em se posicionar de forma tão explícita sobre temas tão delicados em saúde mental. Ela questiona uma série de disfuncionalidades que permeiam nossa vida e critica muitos tratamentos que visam anestesiar ao invés de realmente tratar às causas. Esse livro me faz pensar muito sobre como nos adaptamos diante das disfuncionalidades do nosso meio!

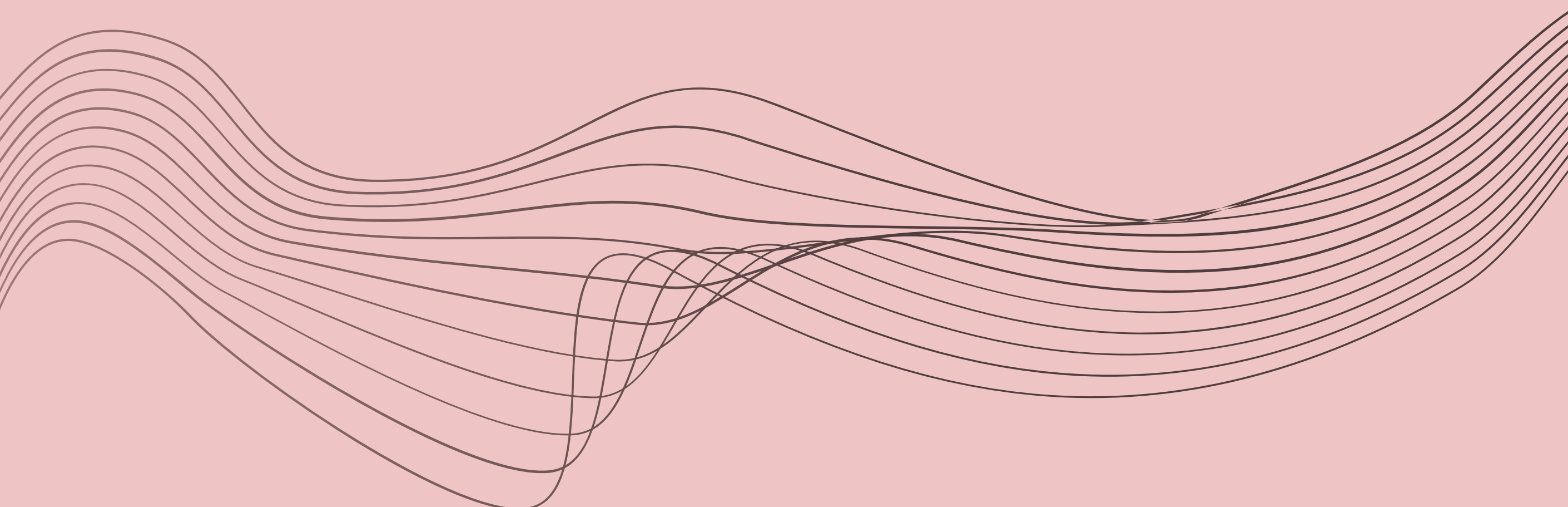


Filme:

- **Separados pelo Casamento:** Que tal fechar o domingo com essa comédia romântica maravilhosa!? Quando Gabriel e eu passamos a dividir o mesmo teto um dos maiores desafios foi a divisão de tarefas. Ambos exaustos, no auge da dedicação na construção das nossas carreiras profissionais, tínhamos muita dificuldade em dividir as tarefas da casa de forma harmônica, era geralmente um caos! Mas com o tempo fomos aprendendo a nos adaptar a isso, e muitas outras coisas da vida a dois, porque casamento é isso: uma adaptação atrás da outra! E esse filme retrata muito a necessidade da disposição para se adaptar de ambos!
- **Milagre na Cella 7:** e você gosta de filmes emocionantes prepare seus lençinhos! Esse filme mostra a incrível capacidade humana de adaptação e como ela pode ser decisiva em nossas vidas!
- **Toc Toc:** Esse filme é simplesmente maravilhoso! Retrata muito bem algo que sempre falo para meus pacientes: precisaremos conviver e nos adaptar também com algumas disfuncionalidades na nossa vida, pois nem tudo segue a lógica de eliminar, existem coisas que irão persistir, pois a disfuncionalidade carrega função, e nem sempre é possível se desvincular de determinadas funções! Adaptar-se é um ótimo caminho para diminuir sofrimento!

Documentários:

- **Em busca do bem-estar:** Ele traduz de forma tão leve e sensata o que mais acredito em saúde mental: se queremos viver bem precisamos tratar a causa de nossos problemas, não a consequência. Da mesma forma, ele mostra brilhantemente a importância da nossa adaptação, da importância de criar paz mesmo diante da vida turbulenta que levamos.



Me despeço do tema Adaptação com a música
"Metamorfose Ambulante" de Raul Seixas:

Ah ah ah ah

Ah ah ah ah

Ah ah ah ah

Prefiro ser essa metamorfose ambulante

Eu prefiro ser essa metamorfose ambulante

Do que ter aquela velha opinião formada sobre tudo

Do que ter aquela velha opinião formada sobre tudo

Eu quero dizer agora o oposto do que eu disse antes

Eu prefiro ser essa metamorfose ambulante

Do que ter aquela velha opinião formada sobre tudo

Do que ter aquela velha opinião formada sobre tudo

Sobre o que é o amor

Sobre que eu nem sei quem sou

Se hoje eu sou estrela amanhã já se apagou

Se hoje eu te odeio amanhã lhe tenho amor

Lhe tenho amor

Lhe tenho horror

Lhe faço amor

Eu sou um ator

É chato chegar a um objetivo num instante

Eu quero viver nessa metamorfose ambulante

Do que ter aquela velha opinião formada sobre tudo

Do que ter aquela...