

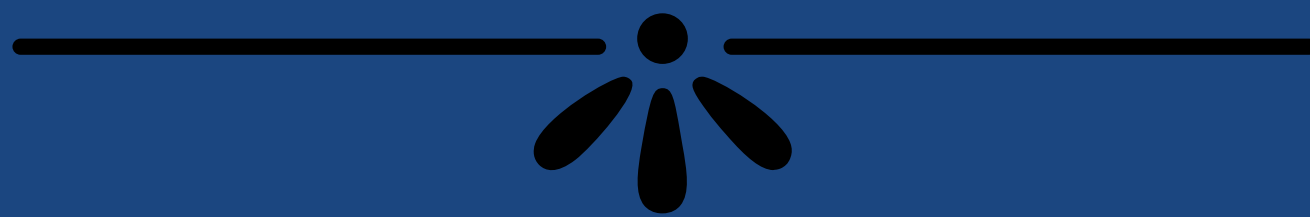
**SEJA FORTE
EMOCIONALMENTE**

Com a psicóloga:

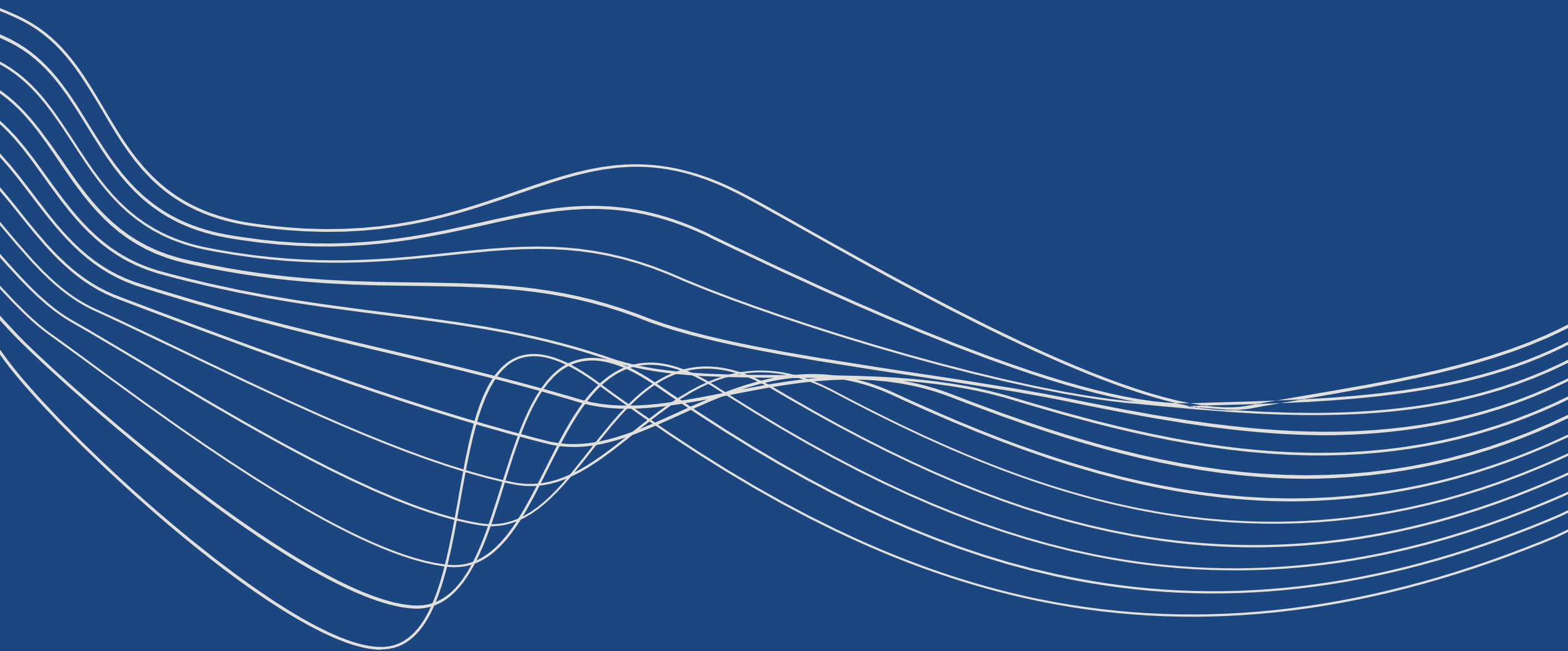
Natanna Tagnara Schütz

PACIÊNCIA

Índice



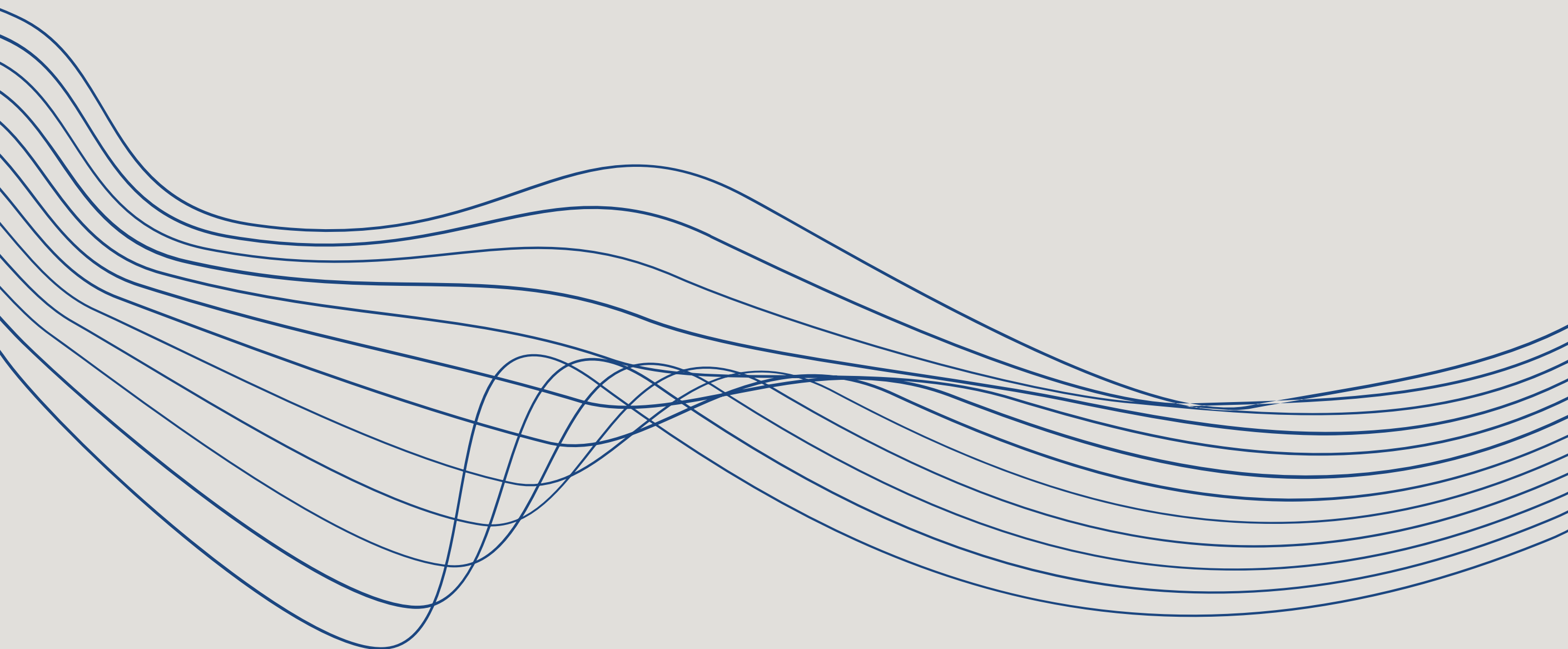
- Apresentação
- Sobre o programa
- Sobre o tema
- Reflexões
- Frases
- Exercícios
- Indicações





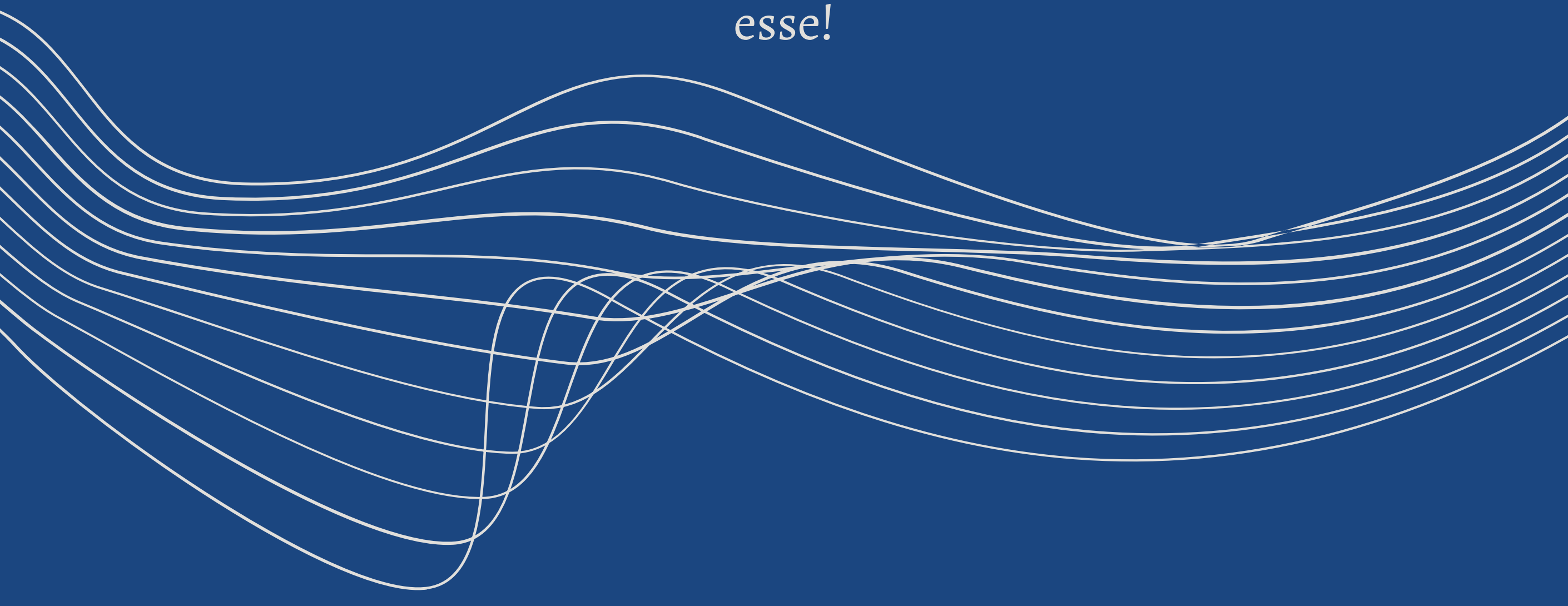
Olá, sou Natanna, Psicóloga (CRP 12/14618), Coordenadora, Idealizadora e Docente de cursos de Pós-Graduação, Autora de livros e Materiais Terapêuticos na área da Psicologia. Meu grande propósito profissional é viver e auxiliar os outros a viverem uma vida mais significativa. Busco por meio dos meus conhecimentos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



Paciência

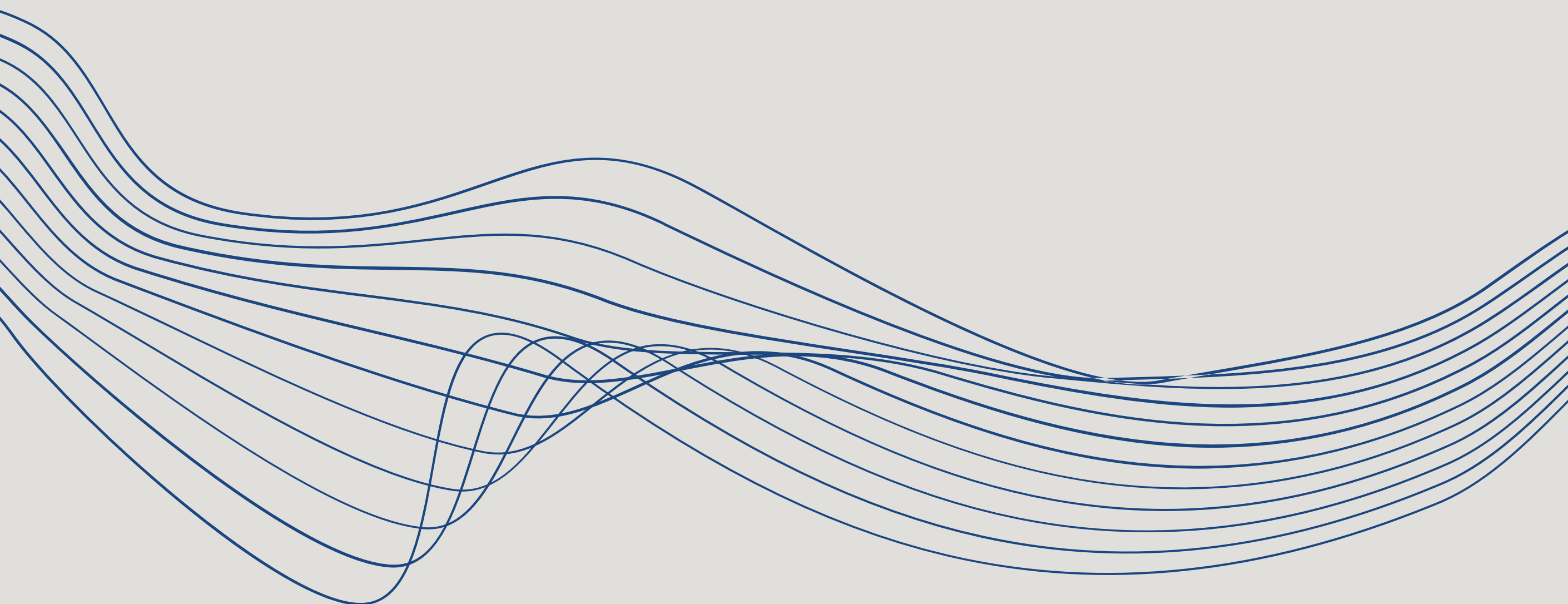


Ter paciência está diretamente ligado com aguentar. Aguentar o desconforto e o impulso de agir para se livrar dele, afinal, como já tratado nos eBooks anteriores, o desconforto é necessário na nossa vida, ele tem uma função importantíssima, especialmente quando visamos o fortalecimento emocional.

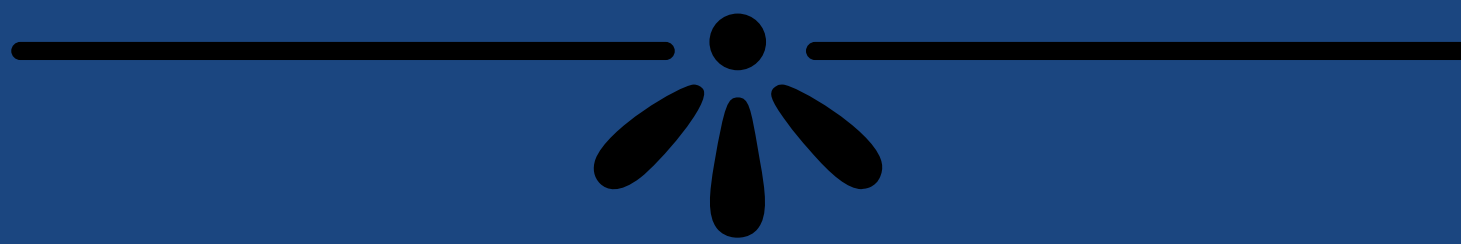
Quando somos pacientes, olhamos para o desconforto (e para a alegria igualmente) buscando primeiro compreender o propósito de sentir, para depois dessa reflexão agir com maior assertividade, de forma mais coerente as nossas necessidades.

O intuito de colocar a paciência como um elemento de fortalecimento emocional não é estimular a passividade, ao contrário, é mostrar a importância dela para ações mais assertivas e saudáveis.

Desejo uma ótima leitura e boas doses de paciência!



Reflexões



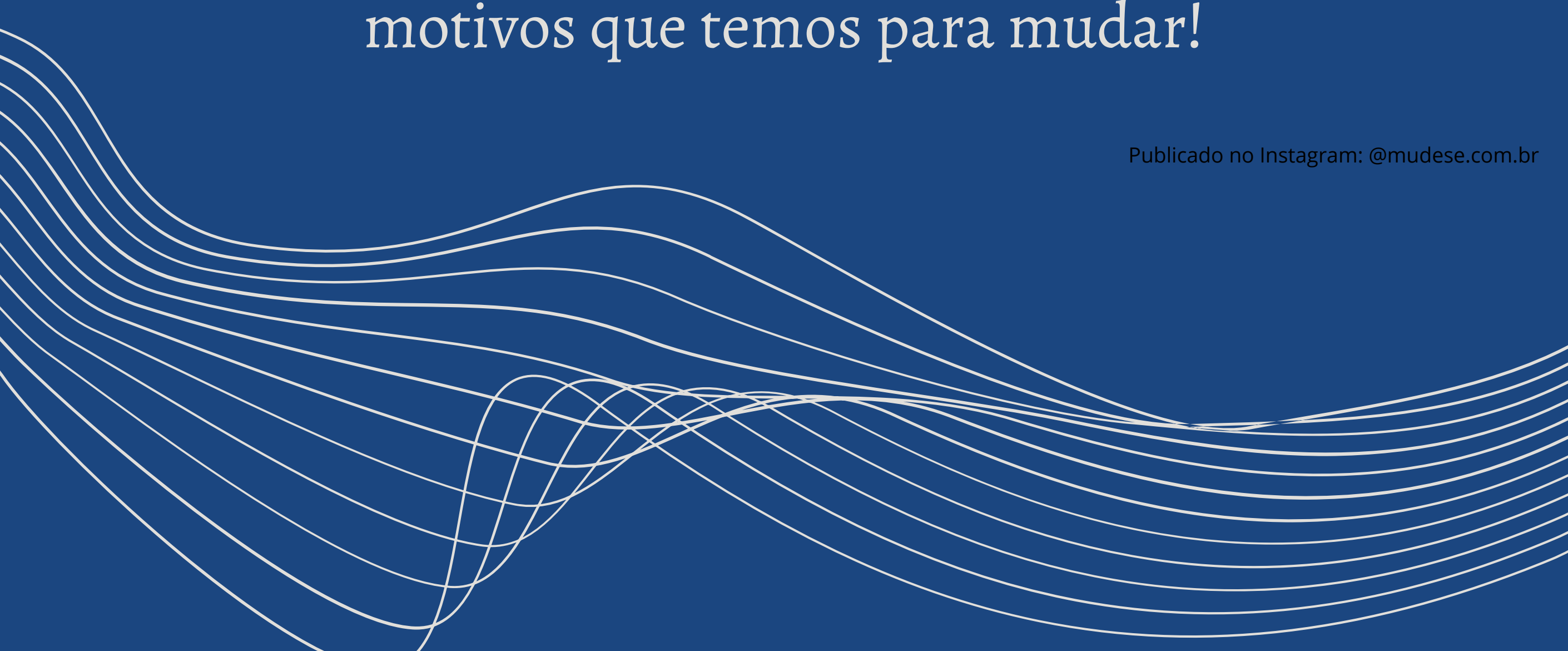
Quando comecei a atuar como psicóloga, uma das coisas que mais passei a ouvir das pessoas era como eu tinha paciência!

Fiquei incrédula num primeiro momento, pois sempre fui muito impaciente.

Porém, refleti e percebi que eu realmente passei a ser uma pessoa muito mais paciente, um ajuste ao meu ver fundamental para meu trabalho, afinal, uma psicóloga impaciente não soa muito bem!

Essa mudança não exigiu árduos esforços pelo fato de que eu estava diante de uma necessidade, eu precisava ser uma pessoa mais equilibrada, e escolhi ser!

Quando temos uma necessidade, a mudança tende a fluir melhor, por isso é importante refletir quais são os motivos que temos para mudar!





Na sociedade frenética e imediatista que vivemos, parece incoerente defender a paciência, afinal, como sobreviver a esse fluxo intenso, se não adotarmos a velocidade?!

É nesse cenário que entra o x da questão!

Quanto mais você aprender a fazer o que a maioria não faz, mais você tende a se superar!

Ser uma pessoa paciente nesse caos atual, no fundo, é uma grande vantagem.

É isso que lhe dá oportunidade para pensar em coisas que a maioria está ocupada demais reagindo a todo esse fluxo.

Tenho refletido o quanto ganho, nas boas ideias que tenho, quando me permito tempo para pensar!



Você conhece o experimento do Marshmallow que é um clássico na Psicologia?!

Basicamente se trata de colocar crianças diante de um marshmallow e propor que se tiverem autocontrole e aguardarem 15 minutos sem comer, elas ganharão mais um marshmallow.

Caso contrário, se não aguardarem e agirem por impulso, ganham apenas um.

Muitas dessas crianças participantes do experimento foram monitoradas em várias etapas da vida, e adivinhem quem conquistou vidas mais estáveis?! E aí, você comeria o marshmallow ou aguardaria?



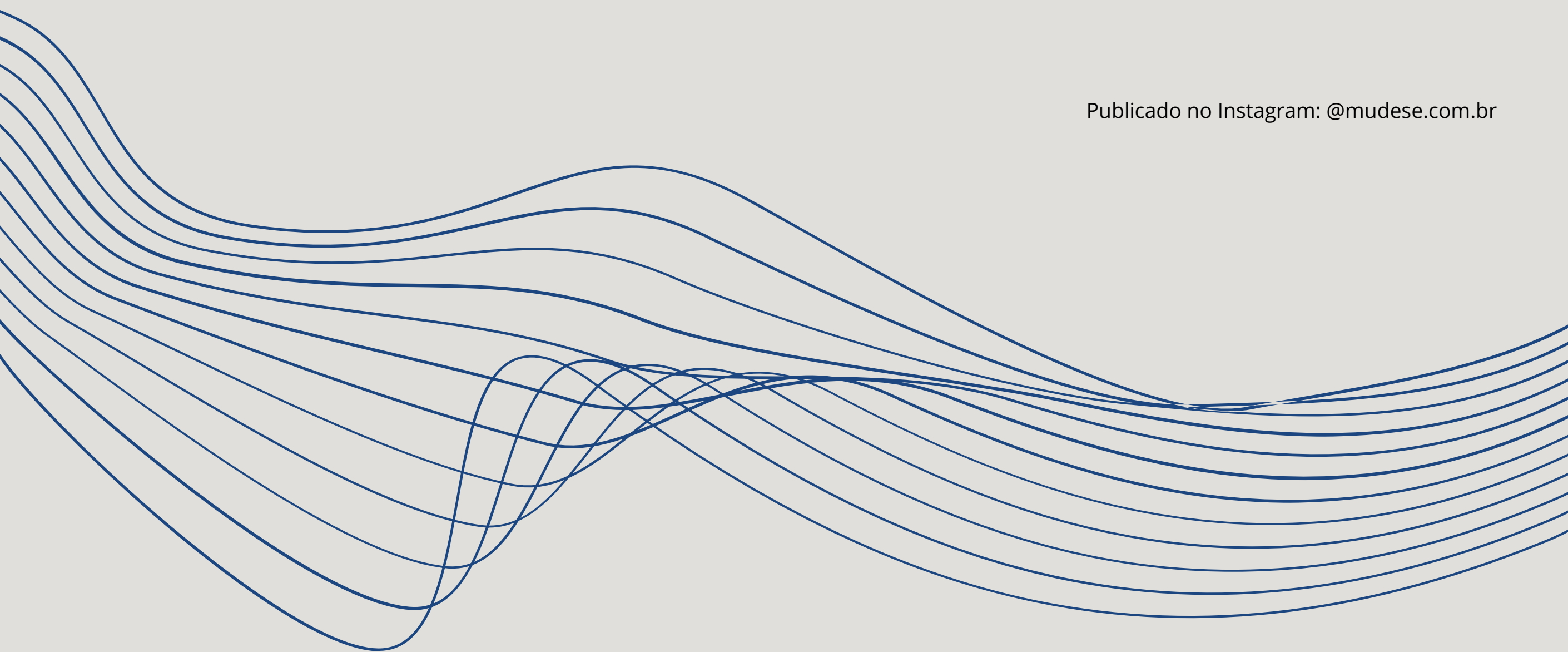
Como ser mais paciente?

Treinando!!!

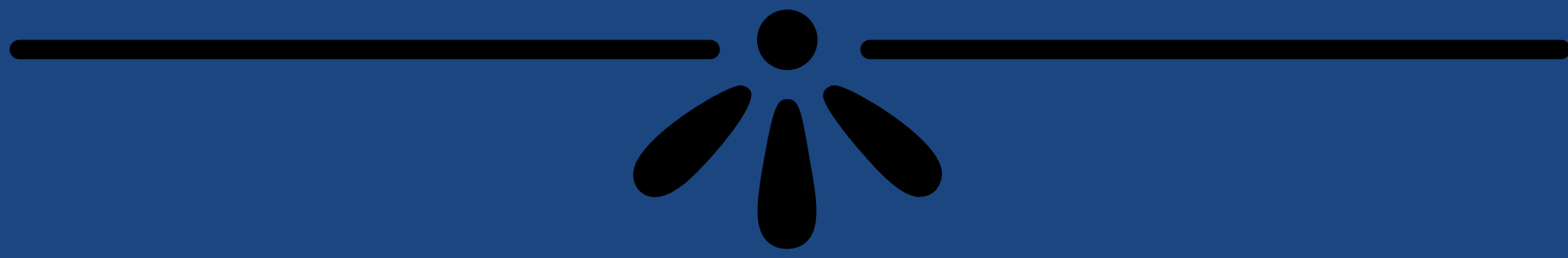
Assim como treinamos qualquer outra habilidade!

Focando todos os dias ao se deparar com uma situação gatilho, no caminho mais saudável a seguir: refletir antes de agir, ao invés de agir para depois refletir!

Como algo auxiliar a esse treino cognitivo, faça algumas das estratégias como: meditação, dormir bem, realizar atividades relaxantes, comer alimentos saudáveis!



Frases



Quais os benefícios que você já teve com a paciência?

Quando se tem paciência existem sérios riscos de receber o dobro de resultados.

Pessoas que comem impulsivamente o primeiro marshmallow, deixam de comer o segundo, ou seja, o dobro!

Paciência não significa passividade e nem deve ser isso, é apenas uma postura mais analítica antes da ação!

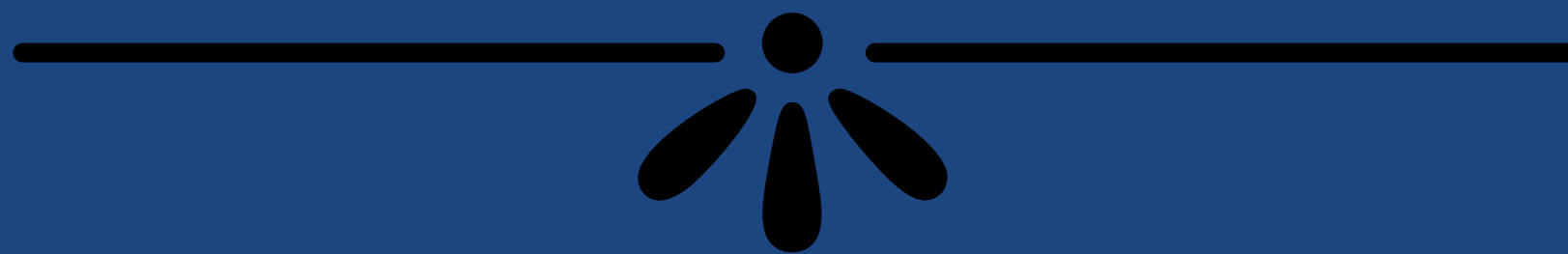
Exercício



Liste três situações que você pensou antes de agir!
O que você evitou de consequências ruins não
agindo por impulso?

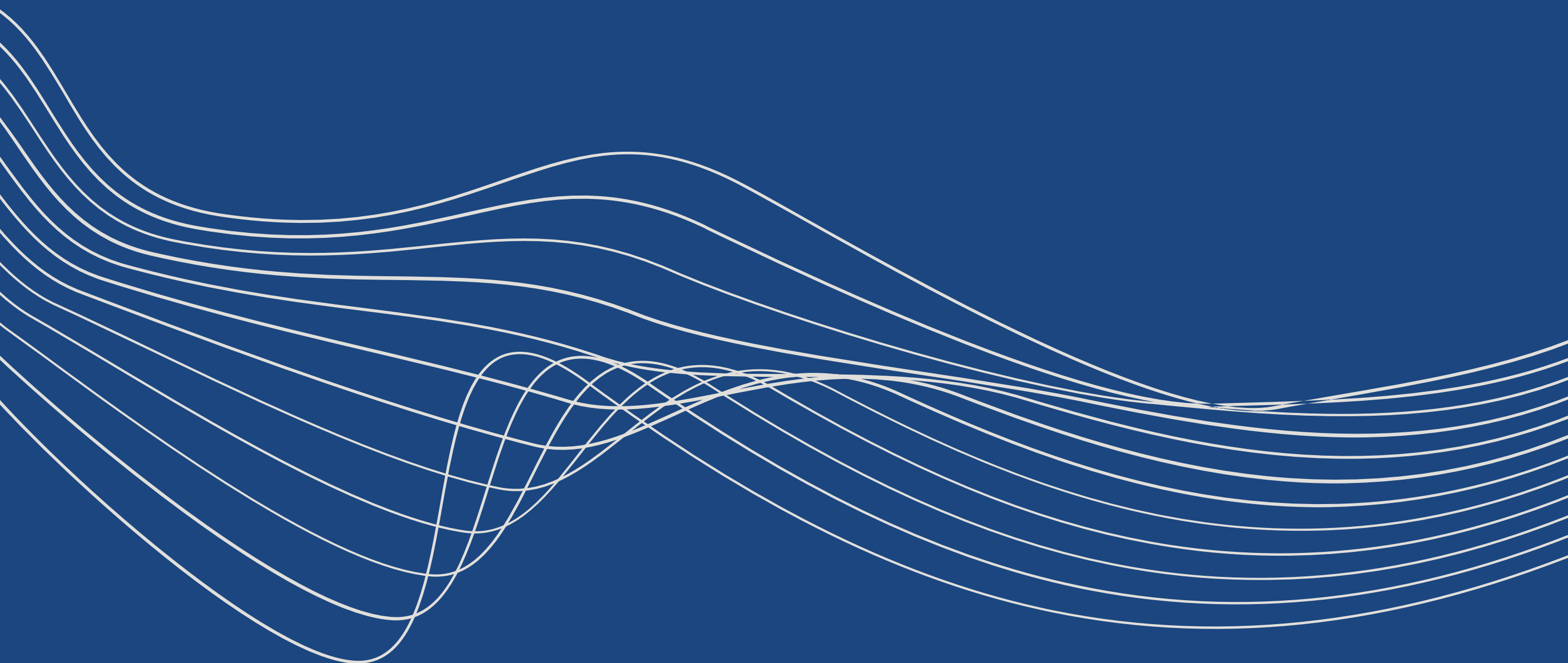


Indicações



Livros:

- **Emocionário:** Apesar das emoções terem uma função maravilhosa em nossa vida, nem sempre é fácil lidar com elas! Olhar para elas com aceitação e abertura para compreender suas funções, bem como, ter paciência para esperar que seus objetivos sejam cumpridos durante momentos de crise especialmente, é uma postura importante, que possibilita grandes ganhos! O emocionário é uma ferramenta para uma relação diferente com as emoções!
- **A Bela Adormecida:** Quase tudo na vida pode ser interpretado de muitas formas e os clássicos infantis entram nessa possibilidade. A história da Bela Adormecida pode ser um bom exemplo da importância da paciência, especialmente, na vida amorosa. Escolhas de relacionamento amoroso muitas vezes exigem paciência e um tempo necessário para avaliar se o relacionamento realmente condiz com as necessidades emocionais de cada um, geralmente a pressa tende a gerar decepções!
- **O Banquete:** Eu sempre gostei de estudar filosofia, apesar de sua complexidade por vezes me assustar! Se queremos sair da superfície da vida, precisamos conhecer um pouco de filosofia, mas cuidado, porque mergulhar águas mais profundas nem sempre é fácil! Nesse clássico, refleti muito sobre o papel da paciência no amor, dentre tantas outras nuances!



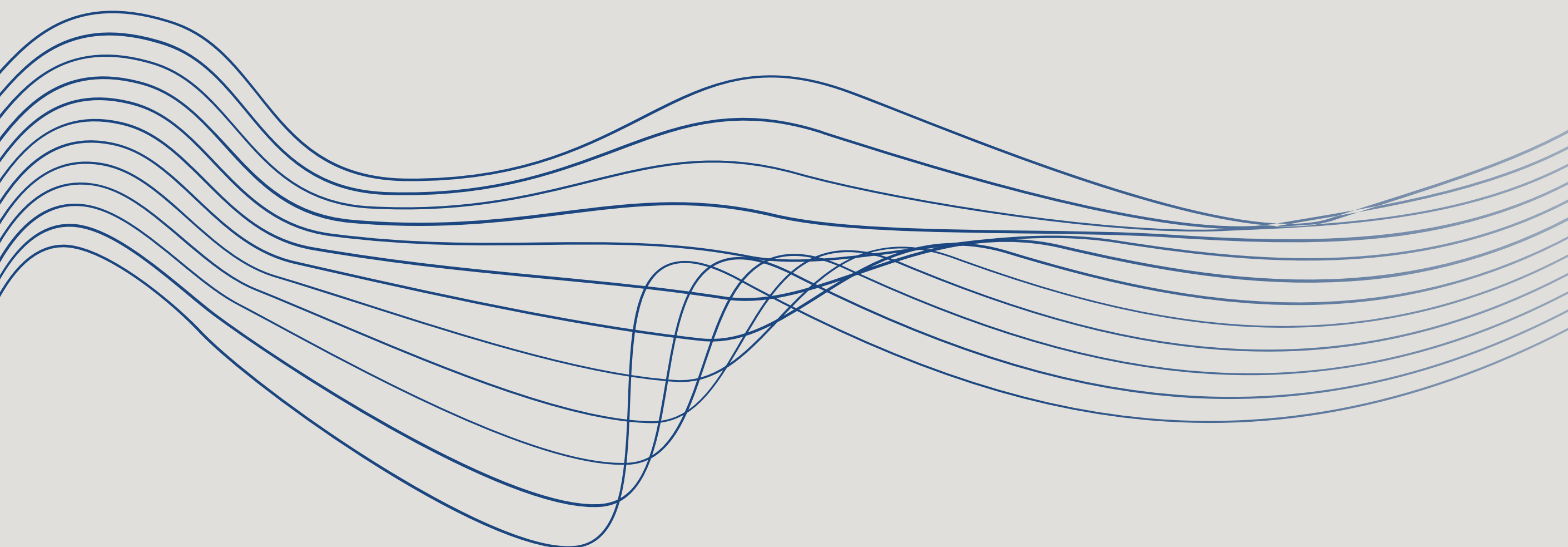
- **O Poder do Hábito:** Eu li esse livro no início da minha carreira na Psicologia, quando eu ainda não tinha a visão crítica que tenho hoje sobre esse tipo de livro. De qualquer forma, eu acredito que alguns hábitos são interessantes na nossa vida, eles fornecem organização e paz muitas vezes. Porém, não gosto de visões extremistas e inflexíveis de hábitos, vejo muita gente adoecer por conta disso! Por isso, no quesito paciência, recomendo hábitos que facilitem isso, mas com moderação, pois a vida não precisa ser feita de dias rígidos e horários cronometrados o tempo todo!

Filmes:

- **Melhor é Impossível:** Uma pessoa difícil de conviver pode esconder muitas coisas lindas no seu coração, especialmente, quando temos paciência para encontrar! Esse filme gera uma importante reflexão sobre nossa paciência em relação aos outros, o quanto somos capazes de nós esforçarmos para extrair o que há de melhor em alguém!

Documentário:

- **Minimalism:** Eu tenho o hábito de arrumar com frequência minhas coisas: roupas, acessórios, materiais de trabalho, enfim, tudo que faz parte da minha rotina. Faço isso porque não gosto de coisas desnecessárias ocupando espaço, o nosso ambiente interage com nossa mente, ambiente sobrecarregado, mente sobrecarregada. A paciência exige uma mente limpa, serena! Nesse documentário é possível refletir sobre isso de maneira ainda mais profunda.



Me despeço do tema Paciência com um trecho da música "Paciência", de Lenine:

Mesmo quando tudo pede um pouco mais de
calma

Até quando o corpo pede um pouco mais de alma
A vida não para

Enquanto o tempo acelera e pede pressa
Eu me recuso faço hora vou na valsa
A vida é tão rara

Enquanto todo mundo espera a cura do mal
E a loucura finge que isso tudo é normal
Eu finjo ter paciência
E o mundo vai girando cada vez mais veloz
A gente espera do mundo e o mundo espera de nós
Um pouco mais de paciência

Será que é tempo que lhe falta pra perceber
Será que temos esse tempo pra perder
E quem quer saber
A vida é tão rara (Tão rara)