

**SEJA FORTE  
EMOCIONALMENTE**

Com a psicóloga:

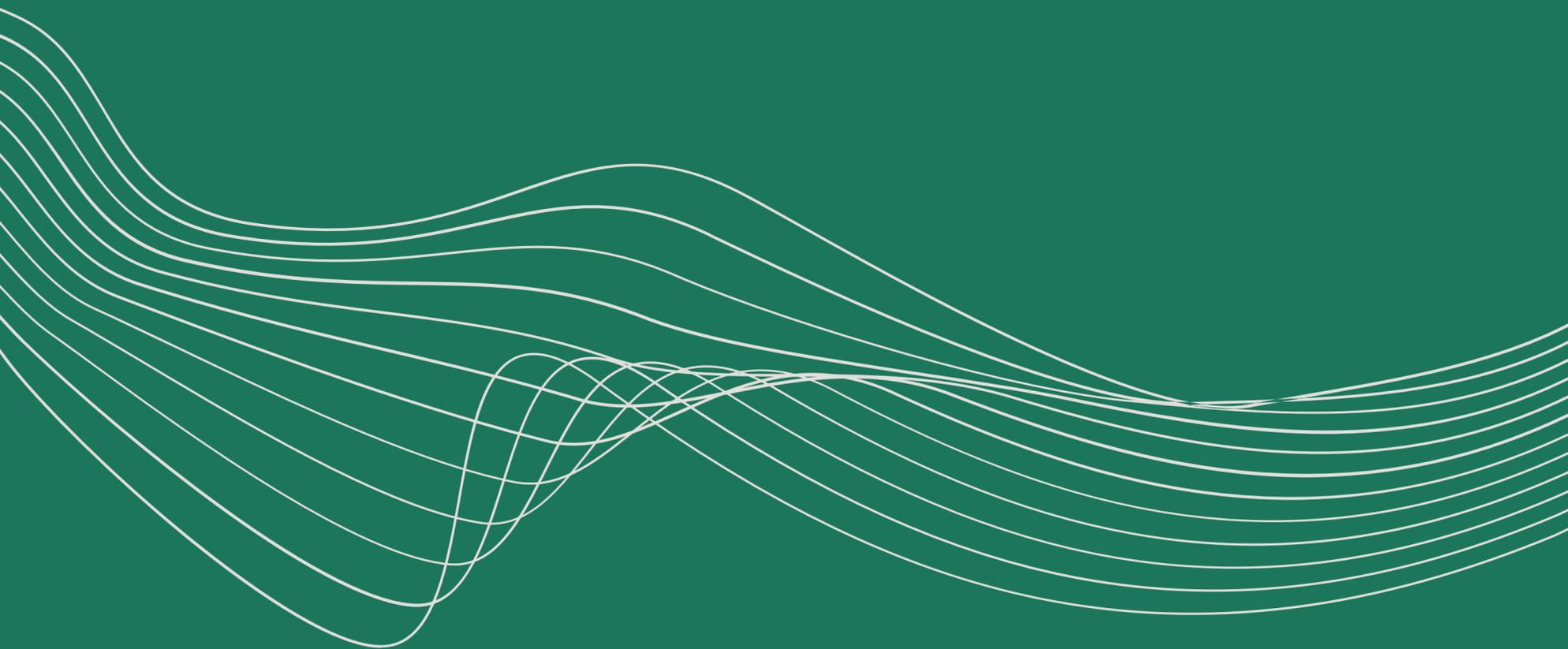
*Natanna Tagnara Schütz*

PERDÃO

# Índice

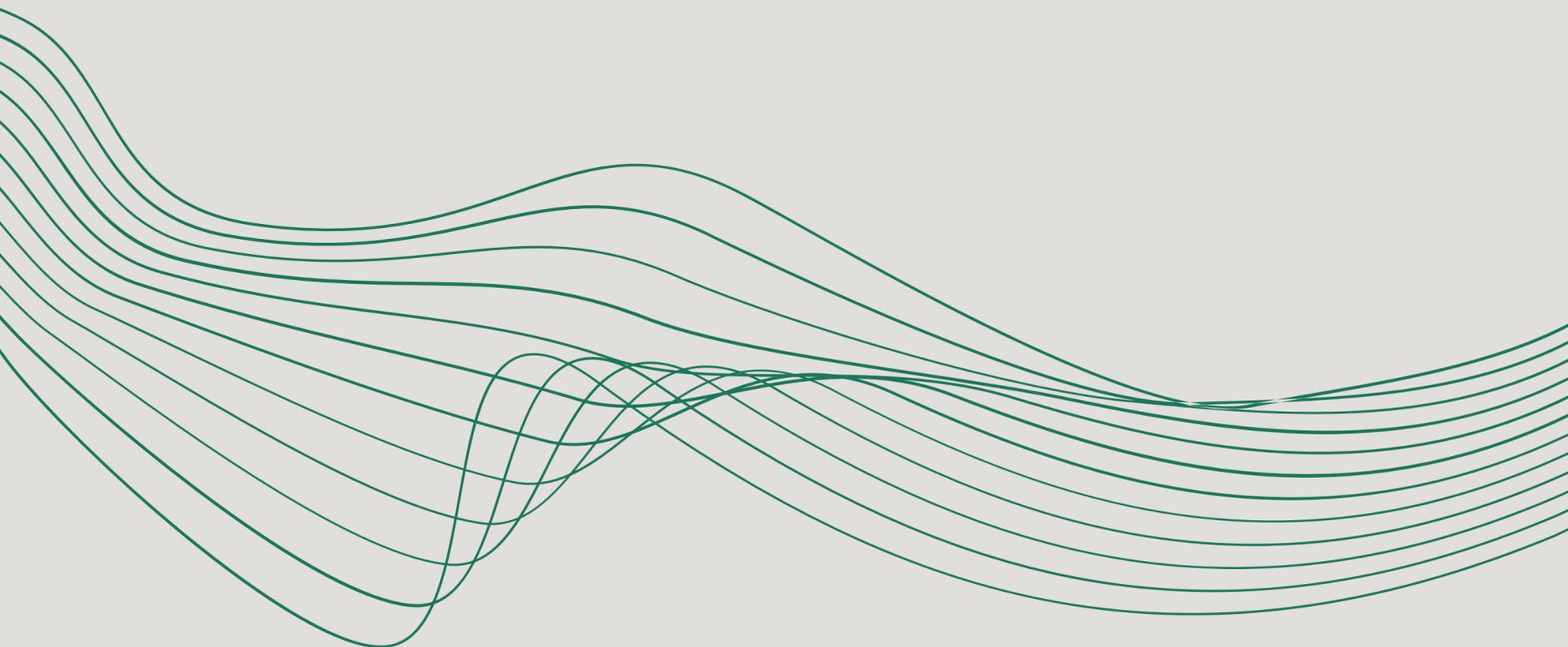


- Apresentação
- Sobre o programa
- Sobre o tema
- Reflexões
- Frases
- Exercícios
- Indicações





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!



# Perdão

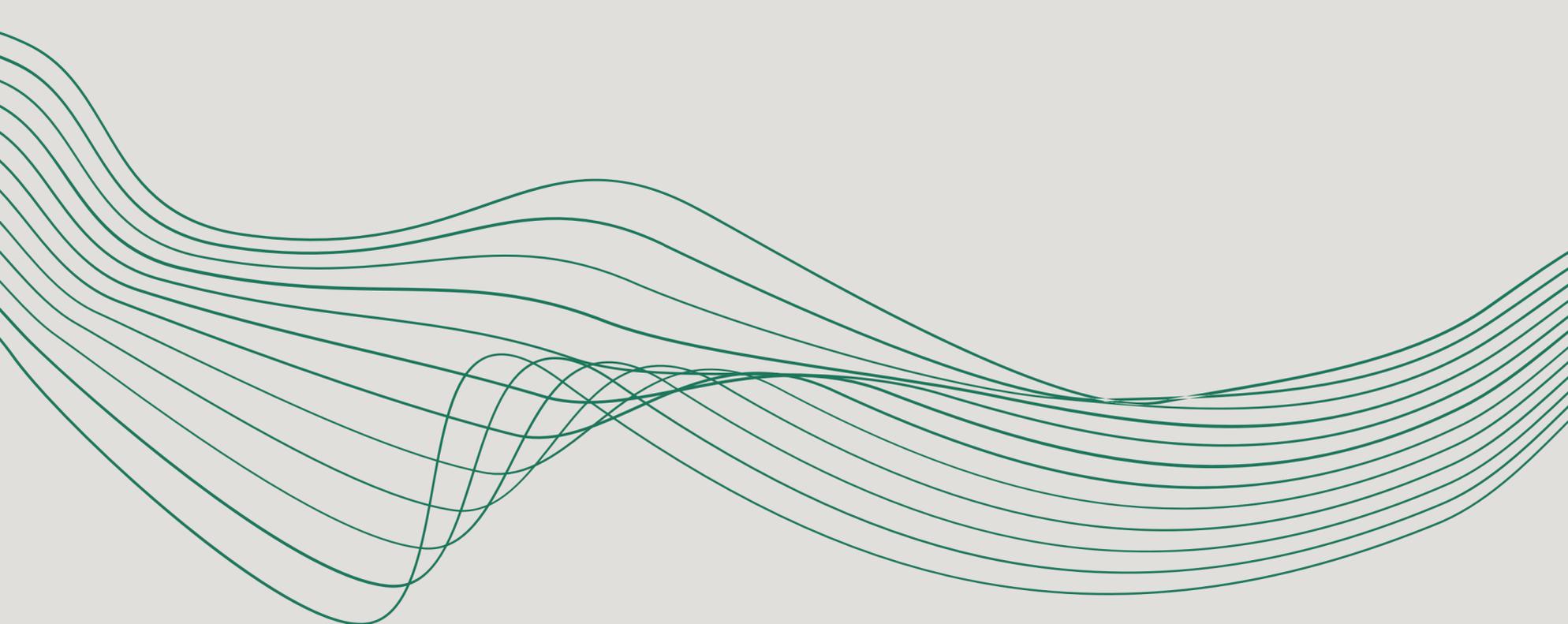


Perdoar significa parar de nutrir sentimentos de ressentimento por algo que aconteceu, o que representa se libertar de gastar energia por aquilo que não pode ser revertido, que já se encontra no passado.

É por isso que o perdão se mostra tão relevante em saúde mental, visto que sabemos a importância de nutrir nossa mente com pensamentos saudáveis, ao invés, de mágoas e tudo aquilo que não acrescenta.

Fica visível nesse cenário, que o perdão independente de quem será "absolvido" por ele, importa principalmente para quem perdoa, especialmente quando se pretende viver de forma mais leve.

O perdão consiste num importante passo para o fortalecimento emocional, porque quando praticado, possibilita espaço para que seja possível se ocupar com o que realmente está no nosso controle: o momento presente e como podemos usufruir da melhor forma dele!



# Reflexões



Quando eu estava na graduação cometi vários erros com às pessoas! Era muito crítica, inflexível, me comunicava muitas vezes de forma hostil e intolerante.

**A VIDA DÁ VOLTAS, E COMO DÁ!**

Hoje Coordenando cursos de Pós-graduação e ministrando aulas, vejo o quanto estar do outro lado é difícil!

Por isso, esse texto é um pedido de perdão, tanto para mim (pois também preciso me perdoar pelos meus erros), quanto para quem magoei com meus comportamentos inadequados durante à graduação! Nada melhor do que começar a tratar deste tema pela minha autoprática!





Viver é um jogo, entre erros e acertos, aprender a lidar com a complexidade da vida é ao meu ver um dos melhores caminhos para quem quer viver bem!

Nesse sentido, é preciso concentrar energias no que realmente importa, nas jogadas mais estratégicas e benéficas, ao invés de desperdiçar tempo e forças com ruminções!

O perdão faz parte de jogar bem esse jogo, de ganhar fôlego para o que realmente importa!

Eis um grande obstáculo para o perdão: o EGO! No fundo, perdoar é difícil porque gera um sentimento de vulnerabilidade perante ao outro, como se perdoar fosse dar passe livre para sermos machucados!

Bem ao contrário, perdoar é se fortalecer perante ao outro, é parar de queimar energia com algo que não é saudável para a vida!



Sempre que eu tiro um tempo para observar o quão linda é a vida, o quanto o universo é incrível, vários pensamentos surgem na minha mente sobre a importância de aproveitar tudo isso!

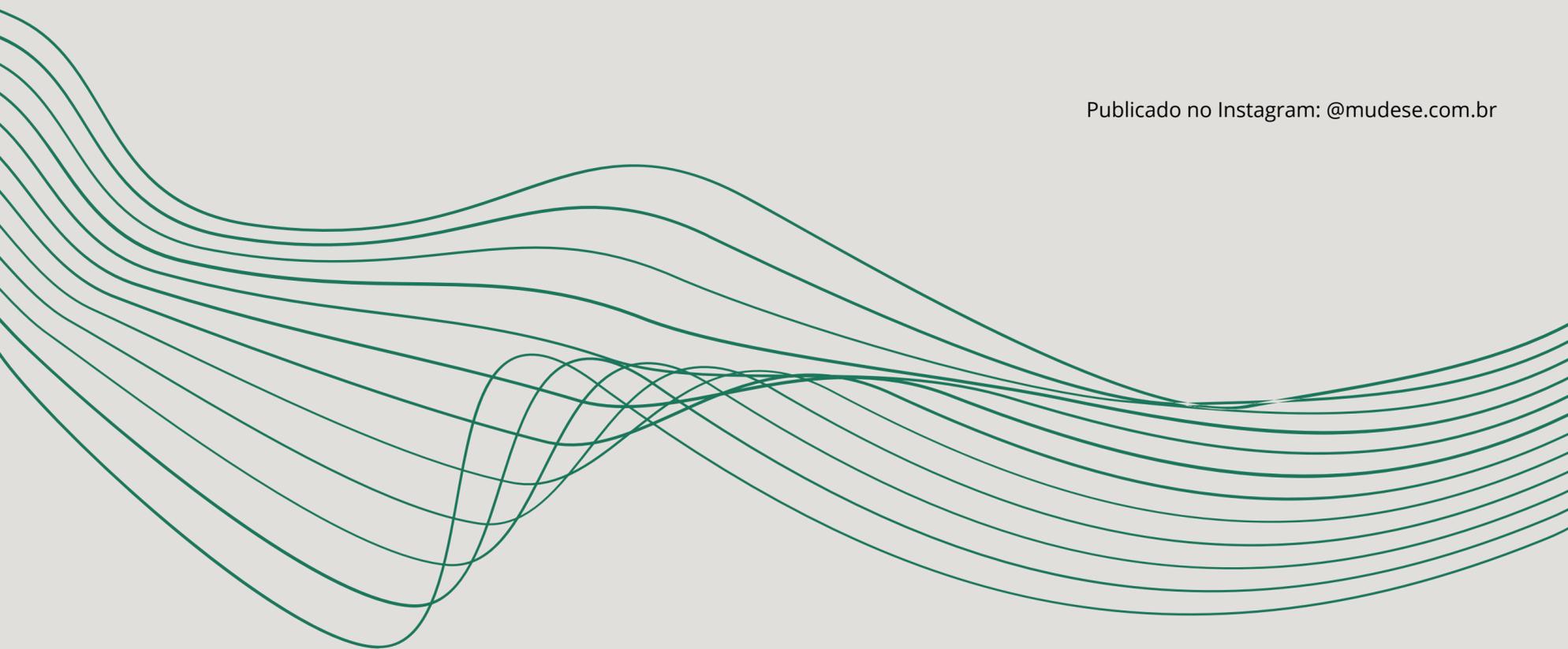
Penso no quanto minha energia é melhor gasta quando aproveito a vida, ao invés de alimentar mágoas, sofrimentos e tudo aquilo que sei que não me acrescenta.

Sei lá, eu me sentiria muito frustrada se não aproveitasse meu tempo vivendo



Eu sempre me considerei uma pessoa corajosa,  
determinada a alcançar meus objetivos!  
Porém, algo que me sugava muita energia eram as  
"tretas" que eu me envolvia, o quanto eu me  
permitia ficar magoada com as pessoas.  
Até que um dia eu percebi que precisava parar de  
nutrir isso na minha mente, que apesar das  
desilusões, conflitos e desgastes inerentes ao  
relacionamento com as pessoas, minha energia  
precisava ser usada adequadamente, com  
sabedoria!

Hoje eu vejo que minha capacidade de perdoar e  
superar só contribui com a garra que busco ter em  
tudo que me proponho a fazer!



# Frases



Perdoe por você!

O Ego prende, o Perdão liberta!

Imagine que cada mágoa que você carrega é uma pedra. Como é para você aguentar esse peso diariamente?

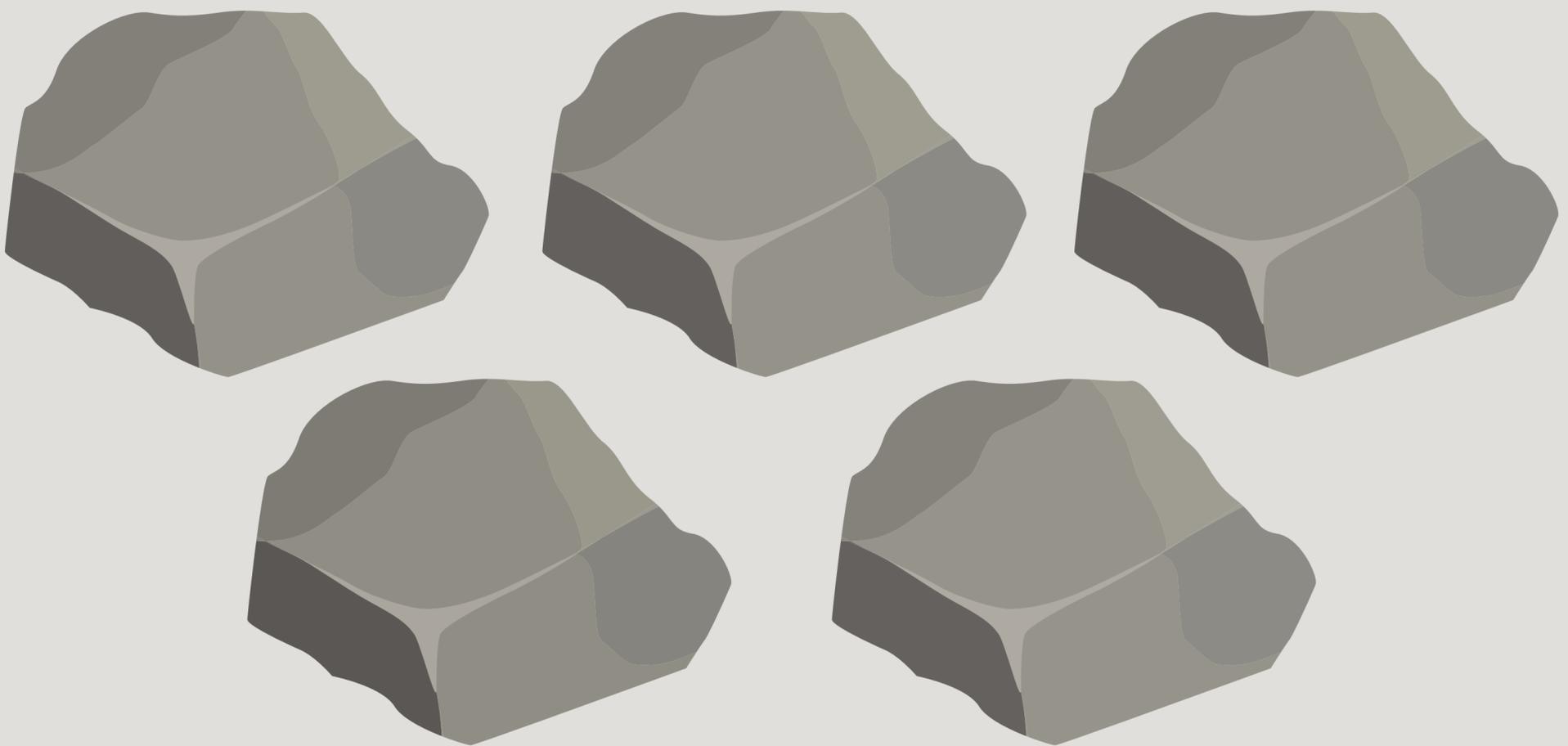
Perdoar não significa se reaproximar, mas sim, parar de deixar ferir o que não tem mais volta.

# Exercício



Em cada pedra abaixo coloque uma mágoa que você alimenta repetidamente na sua mente!

Depois escreva no que você acha que acrescenta na sua vida essas pedras e o que é possível mudar no que aconteceu mantendo isso.

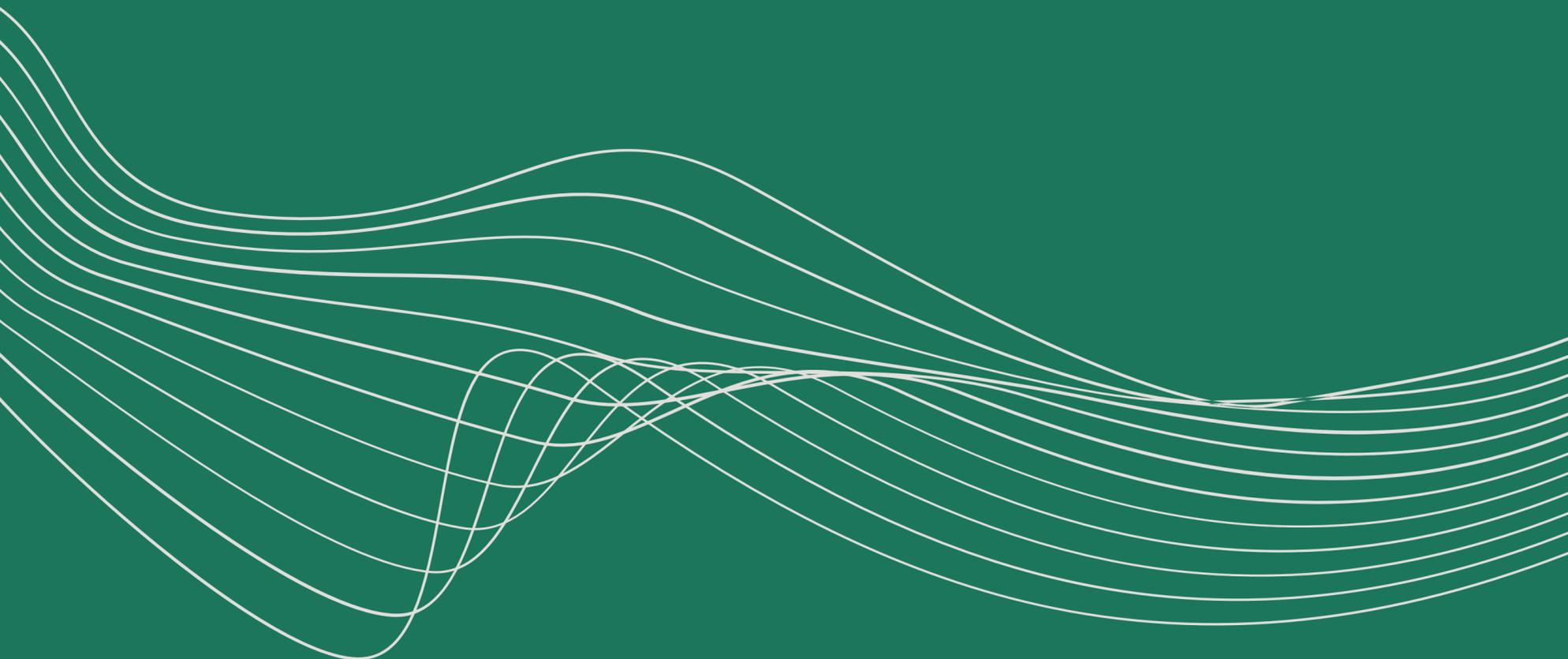


# Indicações



## Livros:

- **O Poder Terapêutico do Perdão:** Adoro histórias de caminhar a própria fala! Nesse livro maravilhoso de Psicologia Positiva, a autora retrata sua relação com o perdão, e várias nuances do quão libertador ele é!
- **Praticas de Perdão:** Esse livro-caixinha é um material super prático, com linguagem acessível, que possibilita reflexões muito importantes sobre o perdão.
- **O Patinho Feio:** Os livros infantis ensinam muito e, esse clássico, é ótimo para refletirmos sobre o perdão. O quanto muitas vezes os outros vão nos machucar por não entenderem nosso valor, não porque não existem, mas porque não estão olhando pelo ângulo certo! É o mesmo que muitas vezes fazemos conosco! Nesse sentido praticar o perdão é fundamental, pois ele pode ser o primeiro passo para podermos direcionar energia para encontrar nosso valor, que certamente existe!
- **Errar faz parte, perdoar faz bem:** Como lidavam com seus erros quando era criança? Com rigidez e intolerância, ou com compaixão, paciência e tolerância? As pessoas que cuidavam de você lhe ensinavam perante aos erros ou eram severas e punitivas? Esse livro ajuda a refletir sobre errar e ter compaixão com os erros numa fase tão importante da vida: a infância!

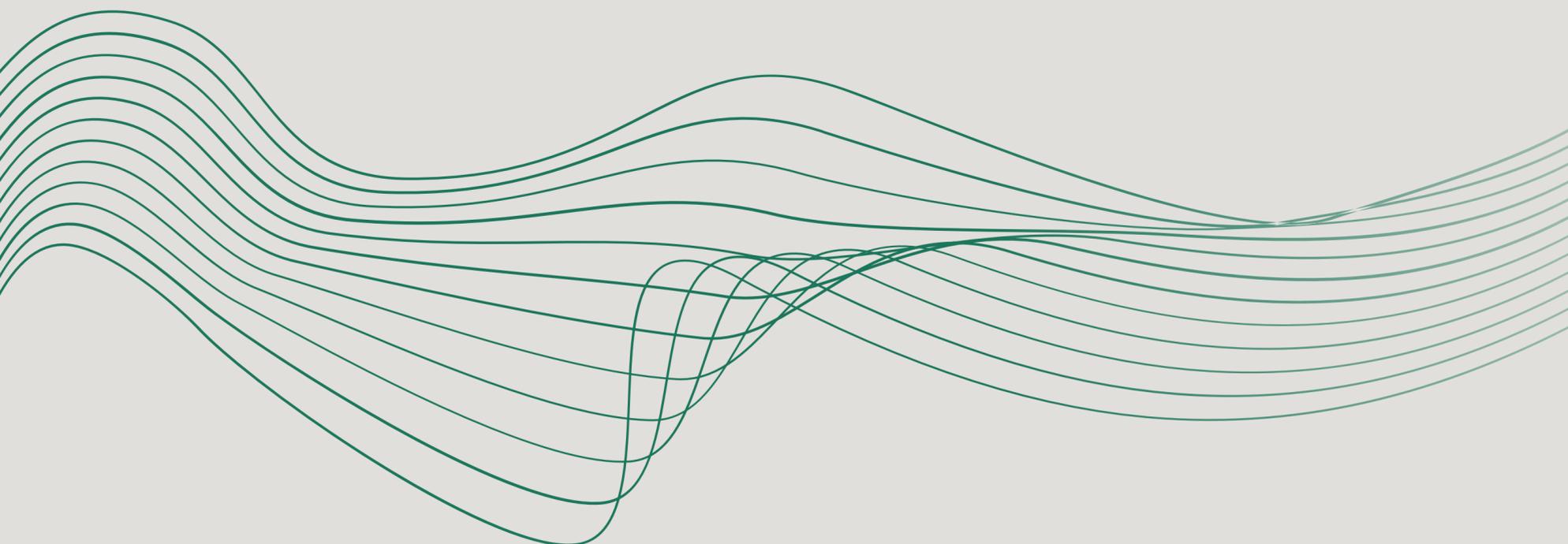


# Filme:

- **Gênio Indomável:** Assisti esse filme na época da faculdade e me encantei com a sensibilidade diante dos comportamentos desafiadores! Conviver não é fácil, pessoas são complexas e desafiadoras, saber disso e perdoar isso é uma grande forma de fortalecimento emocional!

# Séries:

- **Grey's Anatomy:** Um ótimo seriado para refletir sobre o perdão, sobre mágoas carregadas e os desfechos delas na saúde emocional e física, nas escolhas e relacionamentos amorosos!
- **Chesapeake Shores:** Essa série traz importantes exemplos de como carregar culpa pelos erros cometidos pode aprisionar a vida. Importantes reflexões sobre o autoperdão podem ser feitas a partir dela!
- **Valéria:** Essa série mexeu com meu coração por Valéria ser Escritora e mostrar as nuances desse processo, que só quem passa consegue dimensionar! Uma das questões que quero chamar atenção é sobre o quanto a personagem e o marido evitam falar do que lhes incomoda, e o quanto de mágoas vão acumulando por conta disso! Falar o que sente é fundamental, pois muitas mágoas que requerem perdão, podem ser evitadas!



**Me despeço do tema Perdão com um trecho da música "É Preciso Saber Viver", de Titãs:**

Quem espera que a vida  
Seja feita de ilusão  
Pode até ficar maluco  
Ou morrer na solidão  
É preciso ter cuidado  
Pra mais tarde não sofrer  
É preciso saber viver

Toda pedra do caminho  
Você pode retirar  
Numa flor que tem espinhos  
Você pode se arranhar  
Se o bem e o mal existem  
Você pode escolher  
É preciso saber viver

É preciso saber viver  
É preciso saber viver  
É preciso saber viver  
Saber viver , Saber viver