

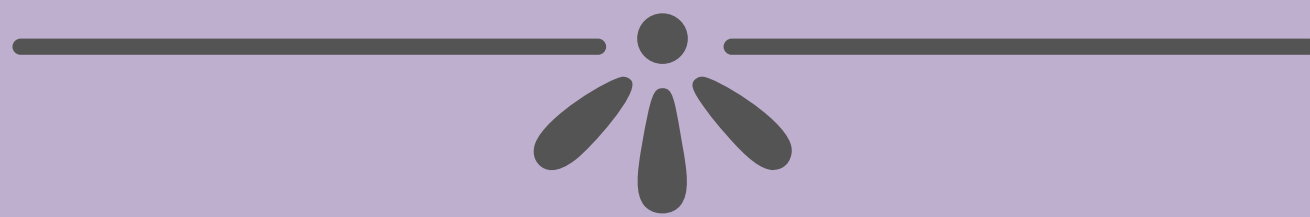
**SEJA FORTE
EMOCIONALMENTE**

Com a psicóloga:

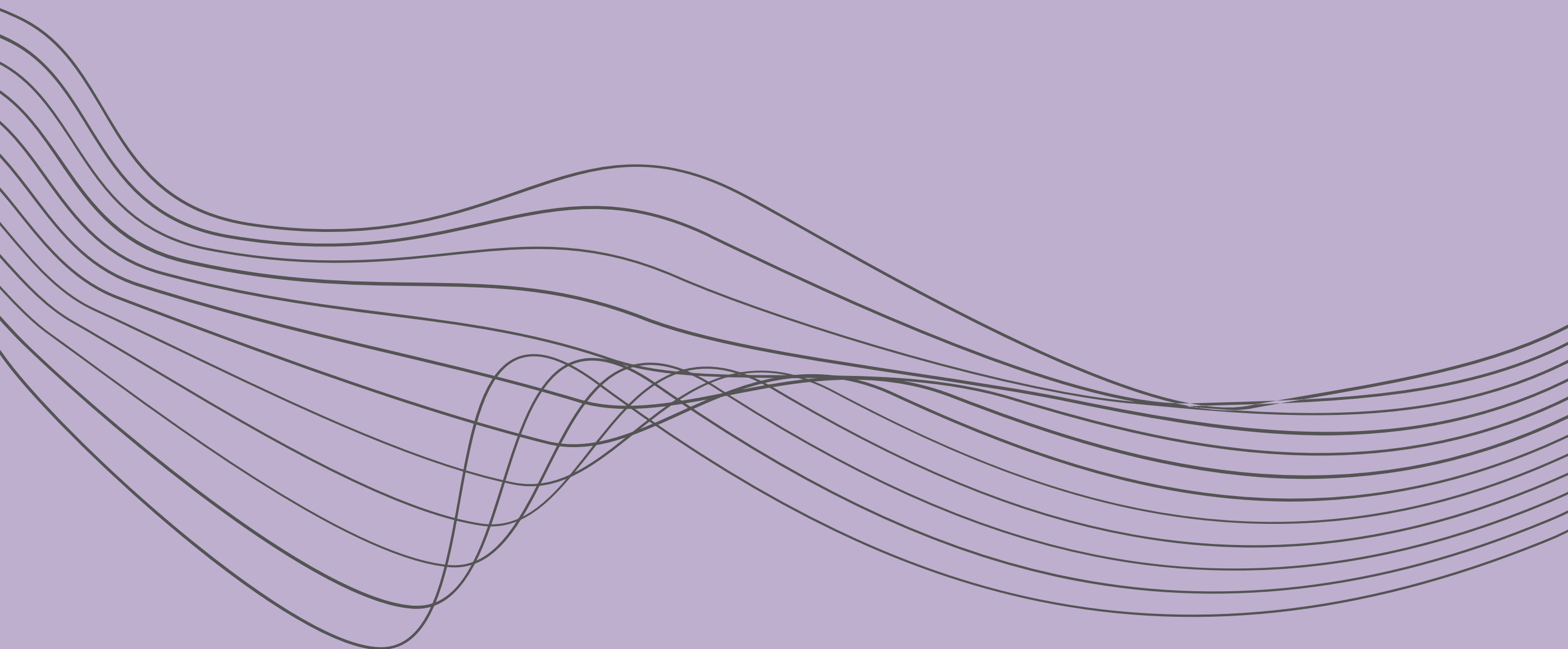
Natanna Tagnara Schütz

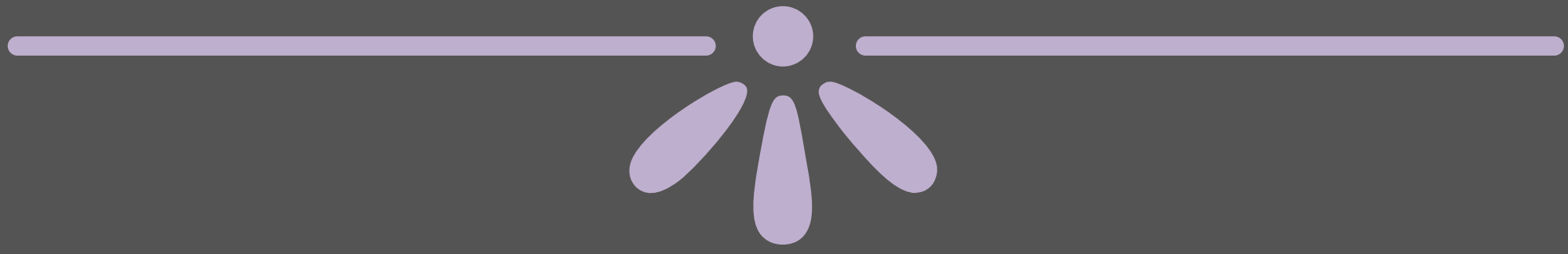
PERSISTÊNCIA

Índice

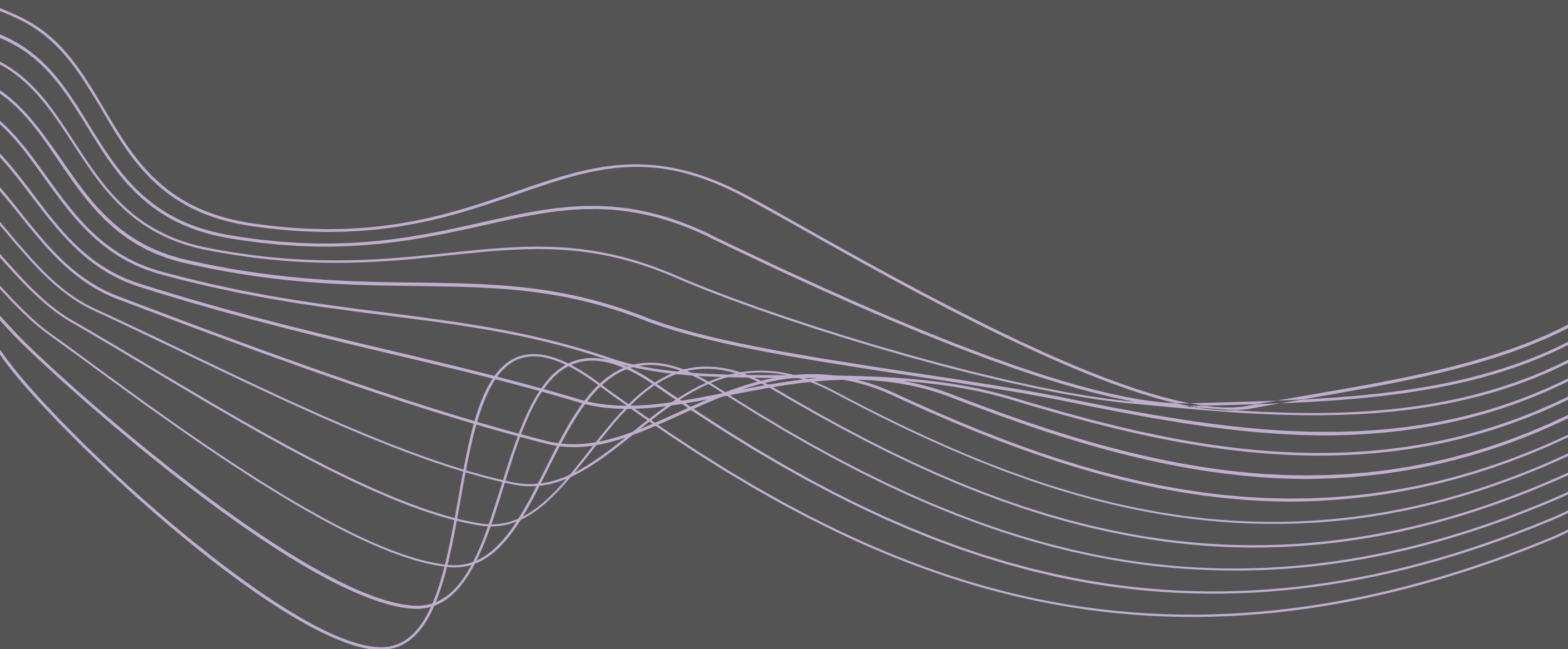


- Apresentação
- Sobre o programa
- Sobre o tema
- Reflexões
- Frases
- Exercícios
- Indicações



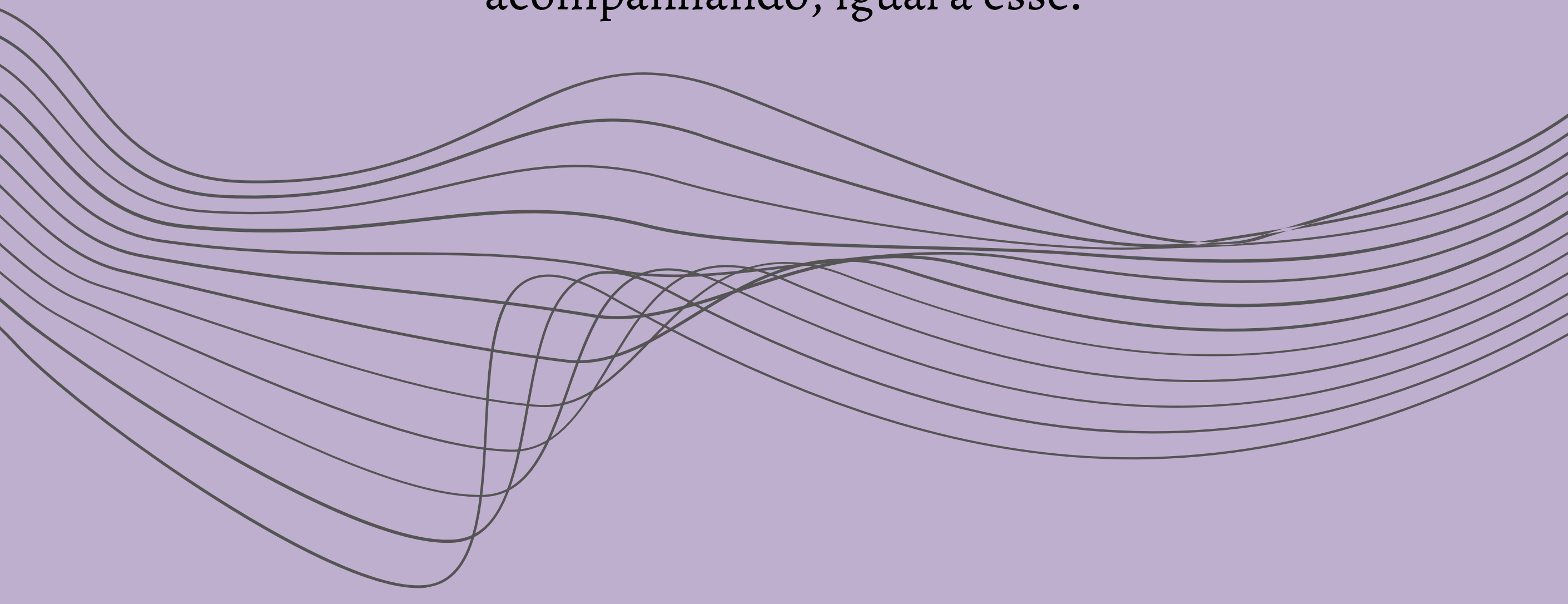


Olá, sou Natanna, Psicóloga (CRP 12/14618),
Coordenadora, Idealizadora e Docente de
cursos de Pós-Graduação, Autora de livros e
Materiais Terapêuticos na área da Psicologia.
Meu grande propósito profissional é viver e
auxiliar os outros a viverem uma vida mais
significativa. Busco por meio dos meus
conhecimentos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

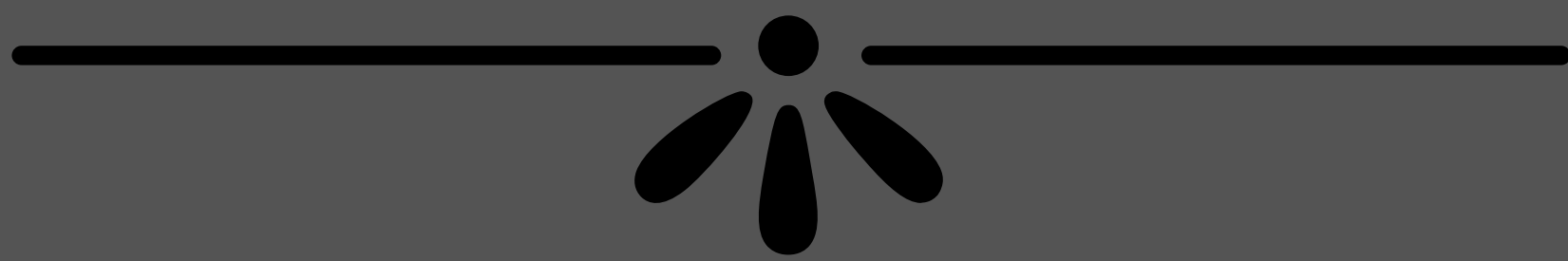


Sobre o programa

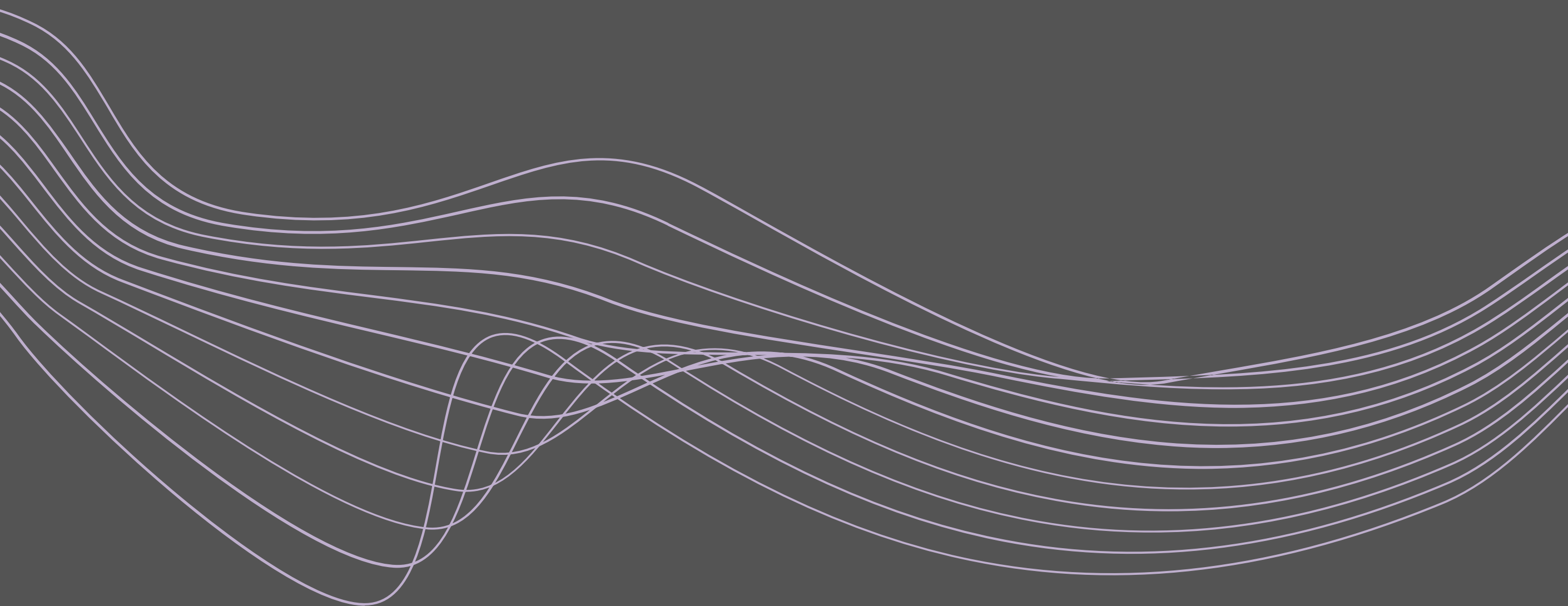
Sabe aquele dia horrível? Aquela pessoa que lhe faz mal? A exaustão diante de inúmeros contratempos? Os acontecimentos ruins que nos deixam sem chão? Pois é, infelizmente muitas dessas coisas não estão na órbita do nosso controle, elas fazem parte da realidade e vulnerabilidade da vida. Mas o que fazemos 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!



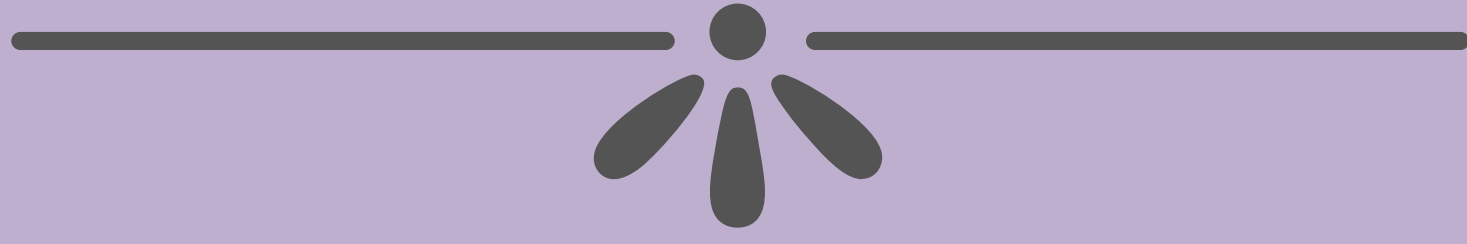
Persistência



A vida é uma constante caminhada, que tem mais sentido quando sabemos onde queremos chegar, não apenas pela chegada, mas sim, pela direção da trajetória! É por isso que tanto se fala em elencar objetivos e fazer ações para atingi-los. É importante destacar que mesmo com tudo isso bem definido, não significa que o caminho será fácil, ao contrário, ele será repleto de adversidades, que no fundo são oportunidades para se fortalecer e adquirir ainda mais mérito pela caminhada! Saber lidar com esses obstáculos e continuar caminhando com eles, é o que define a arte da persistência, tema desse eBook. Persistir vale a pena mesmo sendo desafiador, porque é justamente isso que proporciona realização na caminhada e objetivos, e conseqüentemente, com a vida!



Reflexões



De tudo que considero importante para alcançar os objetivos profissionais, a persistência na minha opinião ocupa posição de destaque!

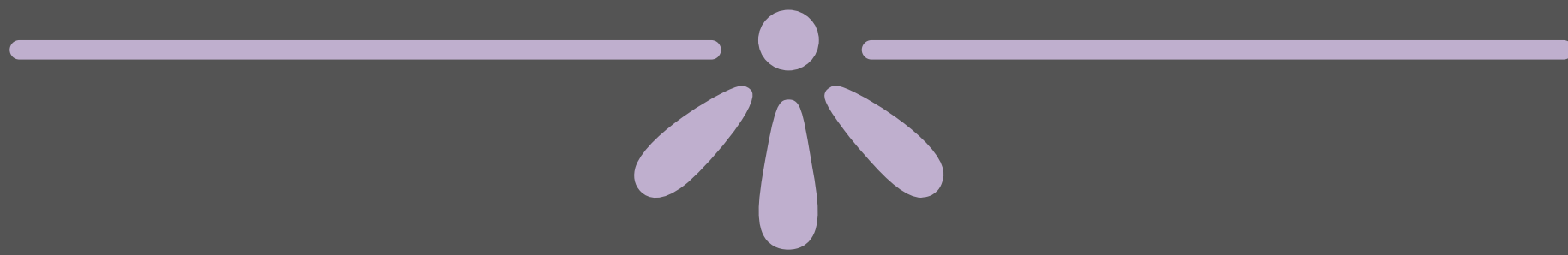
A quantidade de coisas que eu tentei 100x até dar certo é considerável!

Por isso, eu cuido muito para não desistir antes de chegar na tentativa que pode ser decisiva!

Acho que exageramos na evitação do desconforto, tratamos ele como uma bata quente, que não dá para suportar no menor sinal da sua existência...

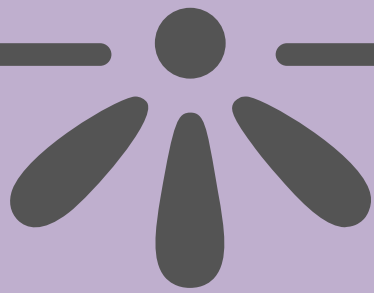
Quando na verdade, geralmente nada de muito ruim acontece quando toleramos o desconforto...

Mas já de bom, as vantagens costumam ser enormes!



Imagine uma longa escadaria, você se esforça um montão para subir, resiste ao cansaço por muitos degraus, retoma o equilíbrio diversas vezes e, quando faltam poucos degraus, resolve desistir por não se achar capaz, quando na verdade já passou por toda a parte desafiadora.

Agora transfira esta analogia para os objetivos que coloca na sua vida e lembre-se: você merece concluir eles e provavelmente já passou muitas etapas desafiadoras, muitos deles estão mais próximos do que você imagina!

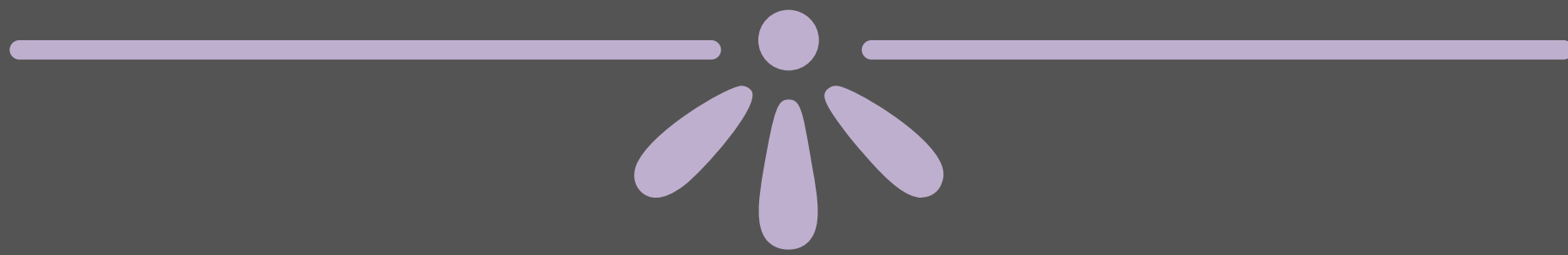


Sobre minha persistência com às pessoas:

Eu sei que muitas vezes é comum os psicólogos acreditarem mais na capacidade de seus pacientes, do que eles próprios acreditam, isso é a vantagem de um olhar profundo para o ser humano.

É por isso, que eu faço todo o possível para auxiliar a vida das pessoas que passam aqui diariamente, porque eu sei que é possível ir muito além, sei o quanto uma vida melhor é possível de ser alcançada, e busco mostrar isso de inúmeras formas!

Quando falta persistência naqueles que aqui estão, eu continuo ali, firme e forte acreditando!

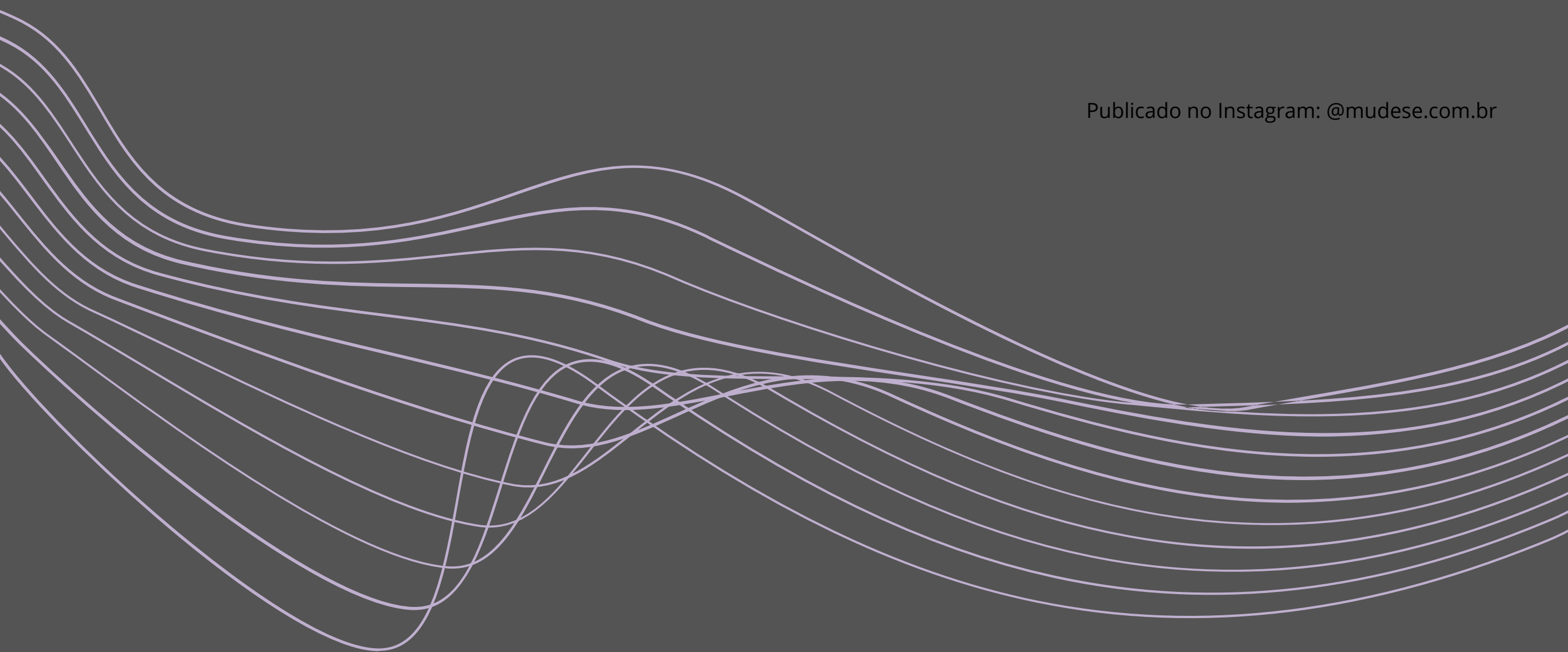


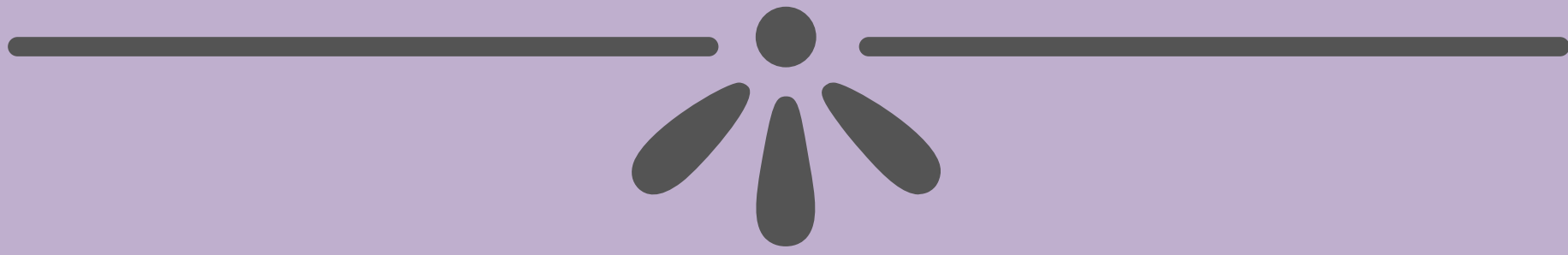
Tenho falado muito sobre garra e persistência,
sobre investir tempo e energia naquilo que torna
nossa vida significativa!

Maaaaas... para aguentar a caminhada,
precisamos restaurar nossa mente e corpo, parar
um pouco para retomar forças.

Eeeeeeee, não é com celular e tv que fazemos isso,
mas com natureza, ar puro, contemplação da vida!

Não esqueça de tirar um tempo para restaurar!



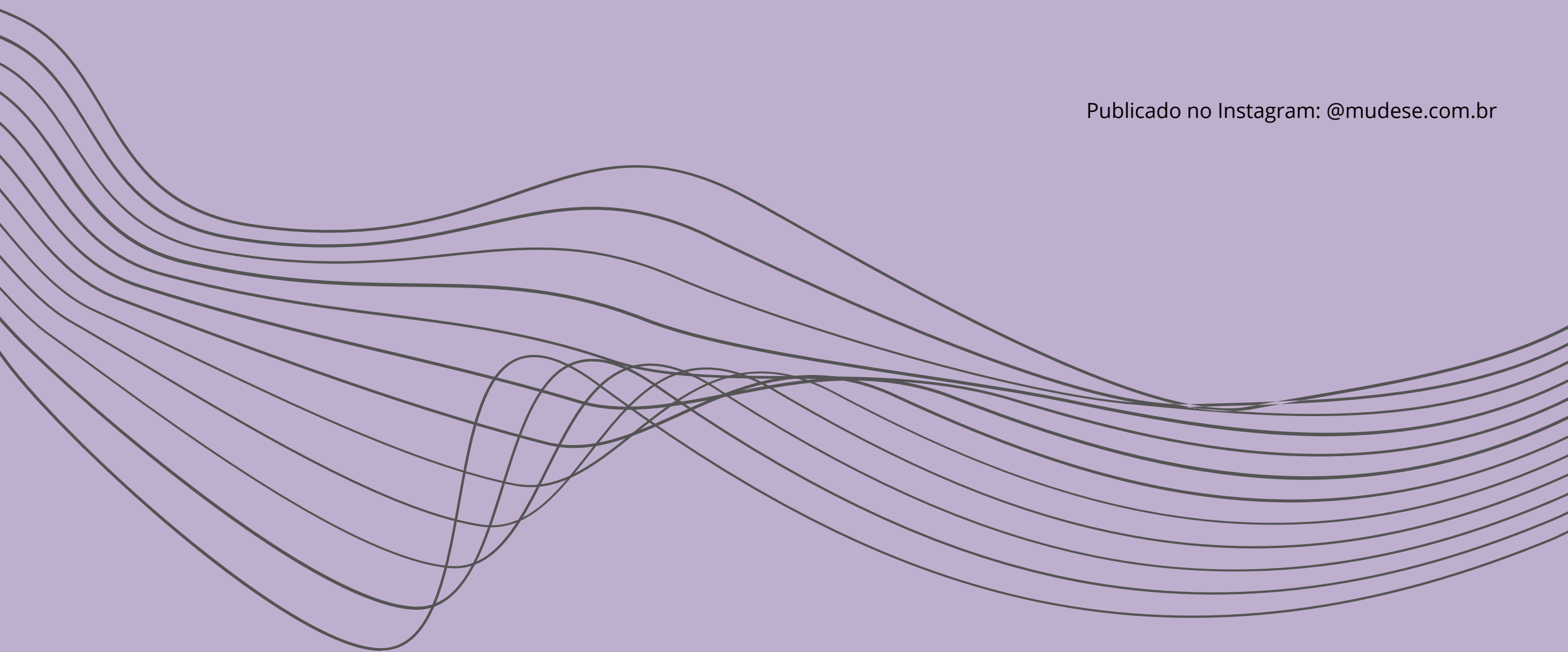


Se eu deixasse de fazer as coisas ao sentir desconforto, certamente faria bem pouco e desistiria constantemente.

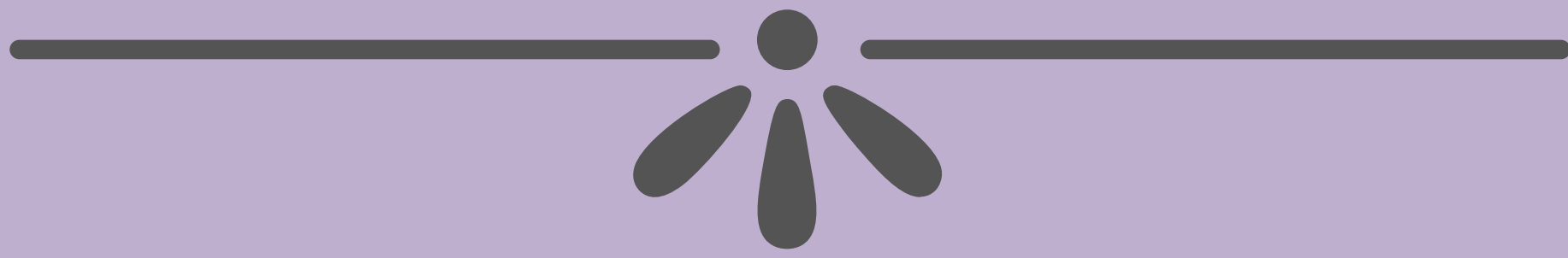
Aprendi que o desconforto estará ao meu lado em muitos momentos e tarefas do dia, que posso continuar fazendo o que quero e preciso fazer, mesmo com ele.

No fundo, hoje já sou até amiga do meu desconforto, de tanto que a gente convive!

Ahhh e ele nem é tão ruim como eu imaginava!



Frases

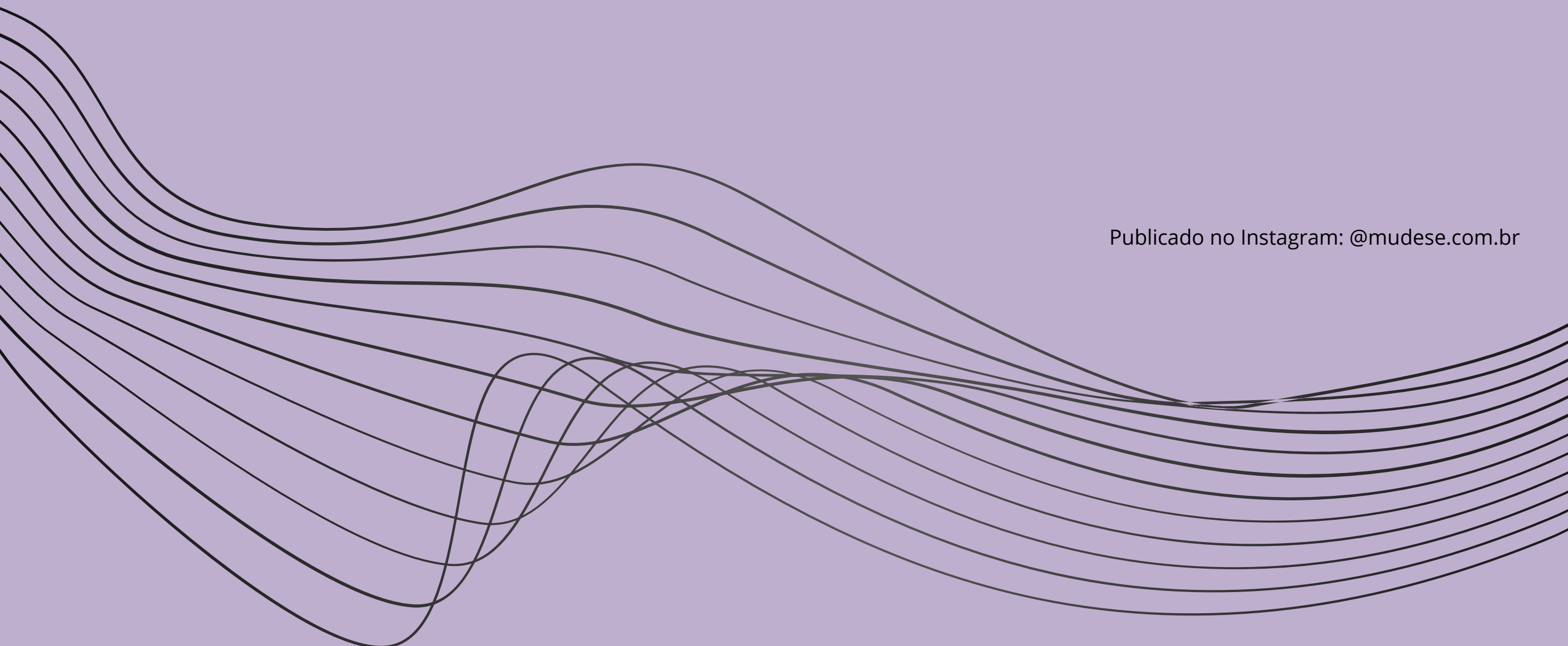


Não tenha medo de falhar!

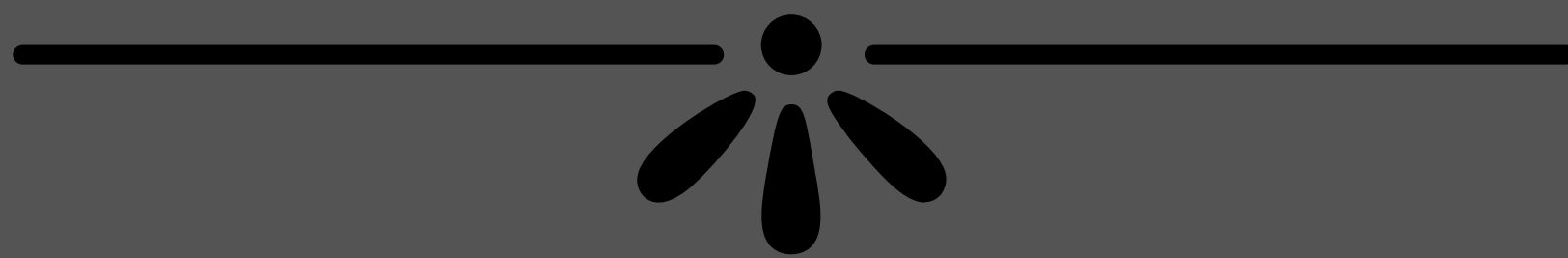
Você merece chegar ao final!

Cuide para alívios imediatos não prejudicarem coisas grandiosas na sua vida!

O que de pior pode acontecer se você tolerar o desconforto do caminho?



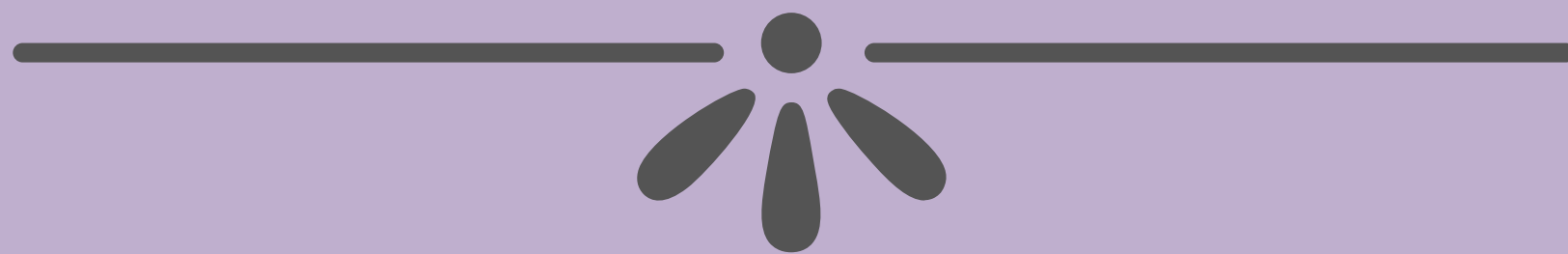
Exercício



Faça uma lista de todos os seus principais objetivos!

Agora faça uma lista de todas as vantagens que terá caso faça o que precisa ser feito para atingir seus objetivos!

Indicações

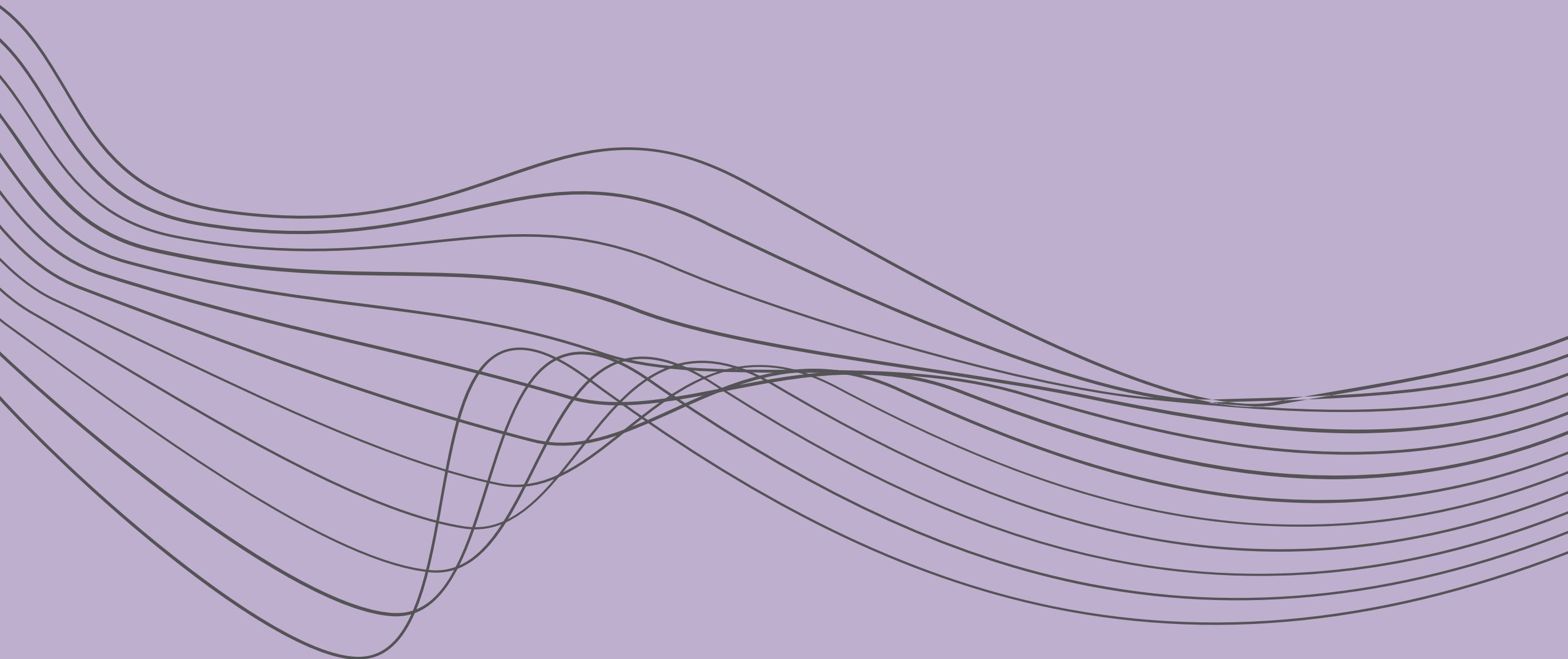


Livros:

- **A Pequena Sereia:** Um clássico infantil que ensina a importância de não desistir diante das adversidades! Gosto dessa história porque ela mostra o quão gratificante é desbravar a vida, desde que aceitarmos o desconforto dos obstáculos!
- **Como criar um adulto:** Se eu pudesse recomendar um livro para os pais de crianças, adolescentes e jovens adultos atualmente, minha recomendação seria essa! Como psicóloga vejo claramente um constante crescimento de um estilo superprotetor de criação, que mesmo muitas vezes sendo bem intencionado, tem dificultado muito a autonomia e principalmente resiliência e persistência da nova geração! Não ficamos fortes e reconhecemos nossa capacidade quando o caminho é muito facilitado, precisamos de espaço para crescer e viver nosso potencial!

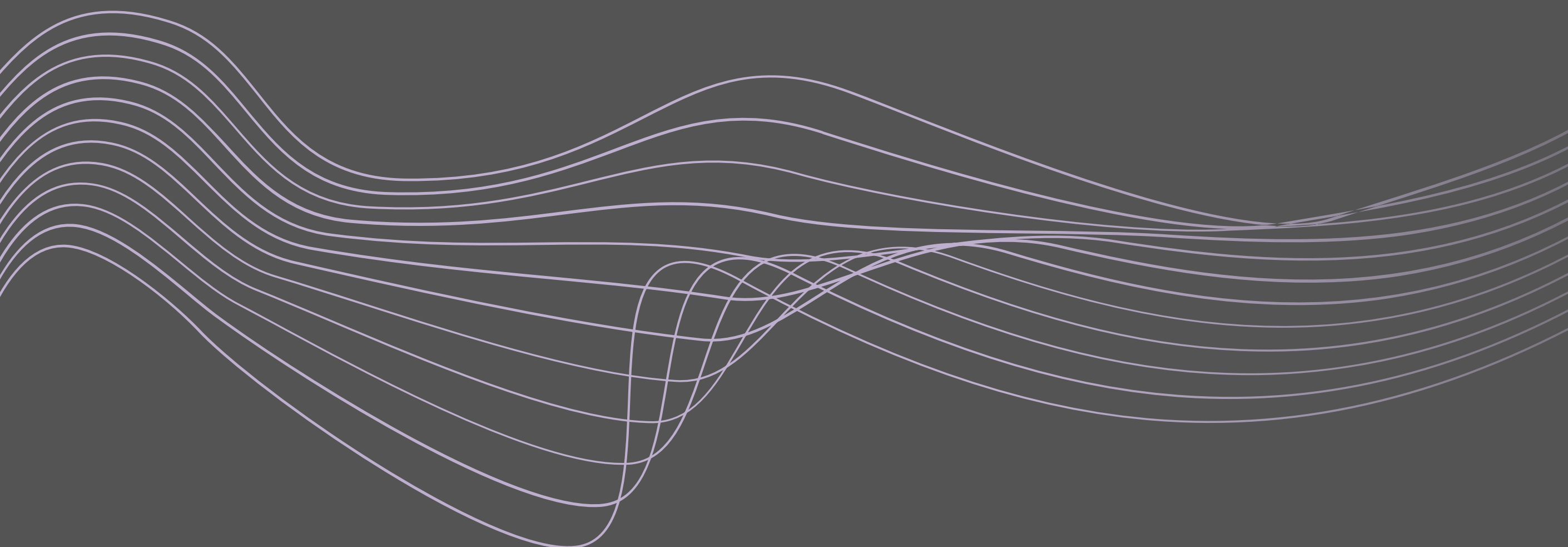
Séries:

- **Amor Ocasional:** Essa série é excelente para refletir sobre o quanto buscamos facilitar o caminho de pessoas que gostamos, com a melhor das intenções, mas que no fundo pode atrapalhar muito elas! Para o fortalecimento é preciso de liberdade, de espaço para evoluir. Quando intervimos nesse processo tão pessoal de alguém, tiramos dessa pessoa a chance de vivenciar e reconhecer seus recursos, logo fragilizamos ela! Pessoas frágeis não persistem!



Filme:

- **Alíce no País das Maravilhas:** é muito comum sermos Alice às vezes, especialmente quando ficamos caminhando sem objetivos definidos e nos frustramos com os caminhos trilhados, afinal, eles muitas vezes podem não estarem ligados a um propósito!
- **A Vida é Bela:** A persistência exige garra e fé em si e na vida, mesmo diante das mais duras adversidades. Um filme incrível, que mostra a força e resiliência que o ser humano é capaz de ter! Imagina nossa força com as coisas pequenas do dia a dia?!
- **Desafiando Gigantes:** Eu tenho praticamente certeza que a maioria de vocês desconhece a força que tem. A real força ela só é possível de ser conhecida em situações extremas, quando a gente se permite ultrapassar consideravelmente a linha do conforto. Esse é um filme para perceber isso!
- **Um Desejo para o Natal:** Sei que ainda falta tempo (ou não), mas eu adoro o clima de final de ano e os filmes de Natal! Nessa comédia romântica a persistência aparece muito nítida, e os resultados oriundos dela! É mais um clássico sobre, se eu desistisse antes de chegar... Como seria?! Que bom que me permiti chegar!!
- **Um Senhor Estagiário:** Esse filme me encantou, especialmente pela garra, tolerância e persistência do personagem.
- **Fomos Canções:** Esse filme mostra várias nuances das conexões humanas, e o quanto colocar as relações na frente das próprias necessidades pode trazer problemas e sofrimento. A gente tende a se conectar muito melhor, quando se cuida em primeiro lugar!



Me despeço do tema Persistência com um trecho da música "O Sol", de Jota Quest:

Ei, dor

Eu não te escuto mais
Você não me leva a nada

Ei, medo

Eu não te escuto mais
Você não me leva a nada

E se quiser saber

Pra onde eu vou

Pra onde tenha Sol

É pra lá que eu vou

E se quiser saber

Pra onde eu vou

Pra onde tenha Sol

É pra lá que eu vou

Ei, dor

Eu não te escuto mais
Você não me leva a nada

Ei, medo!

Eu não te escuto mais
Você não me leva a nada