

**SEJA FORTE  
EMOCIONALMENTE**

Com a psicóloga:

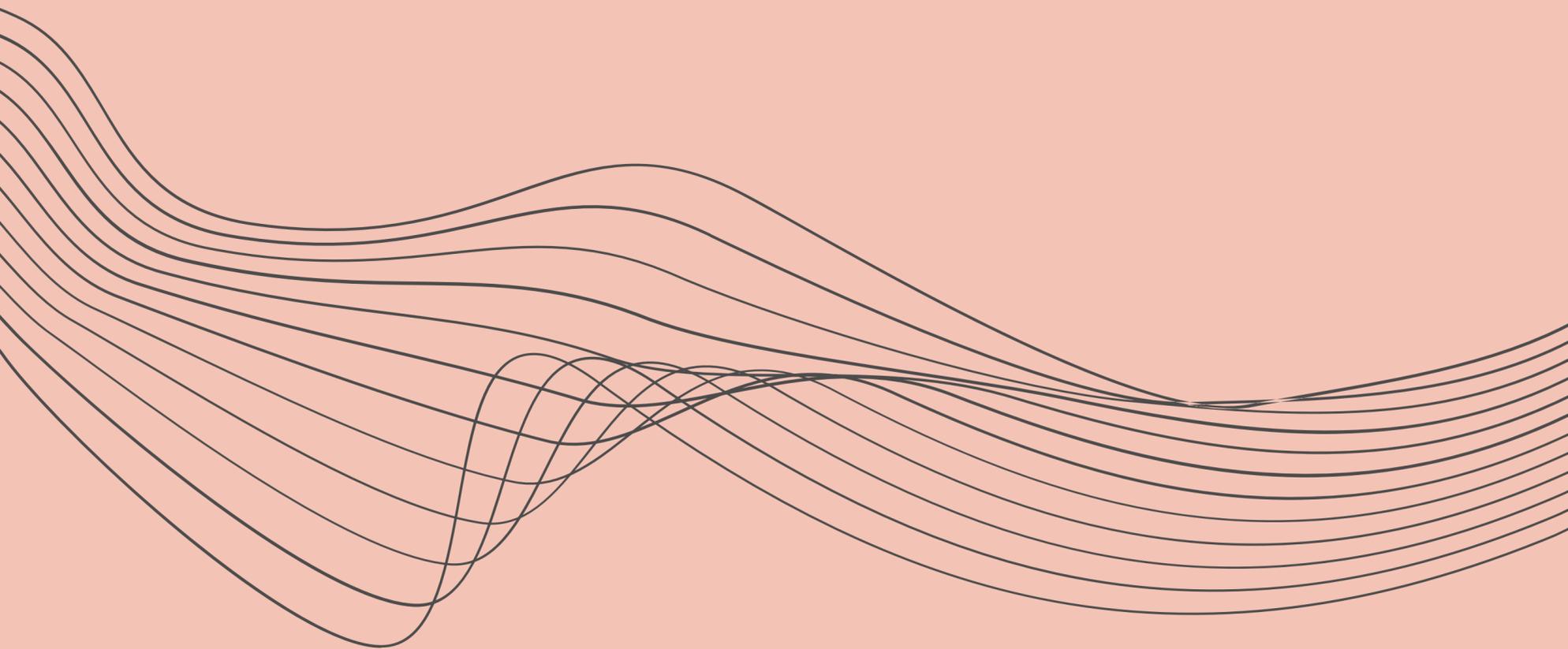
*Natanna Tagnara Schütz*

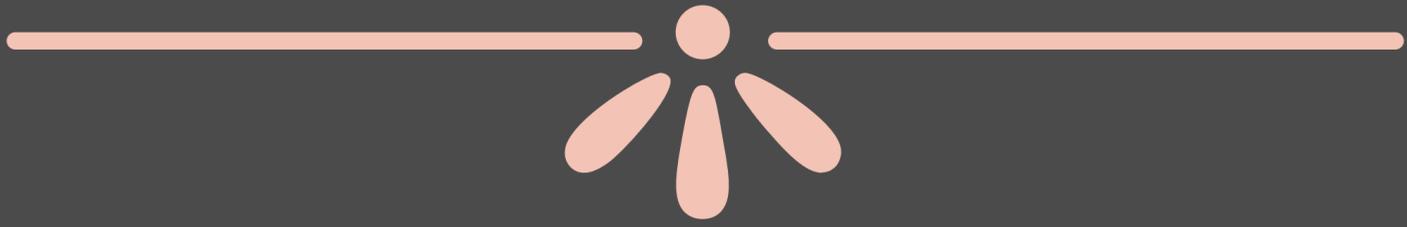
**CONEXÃO**

# Índice

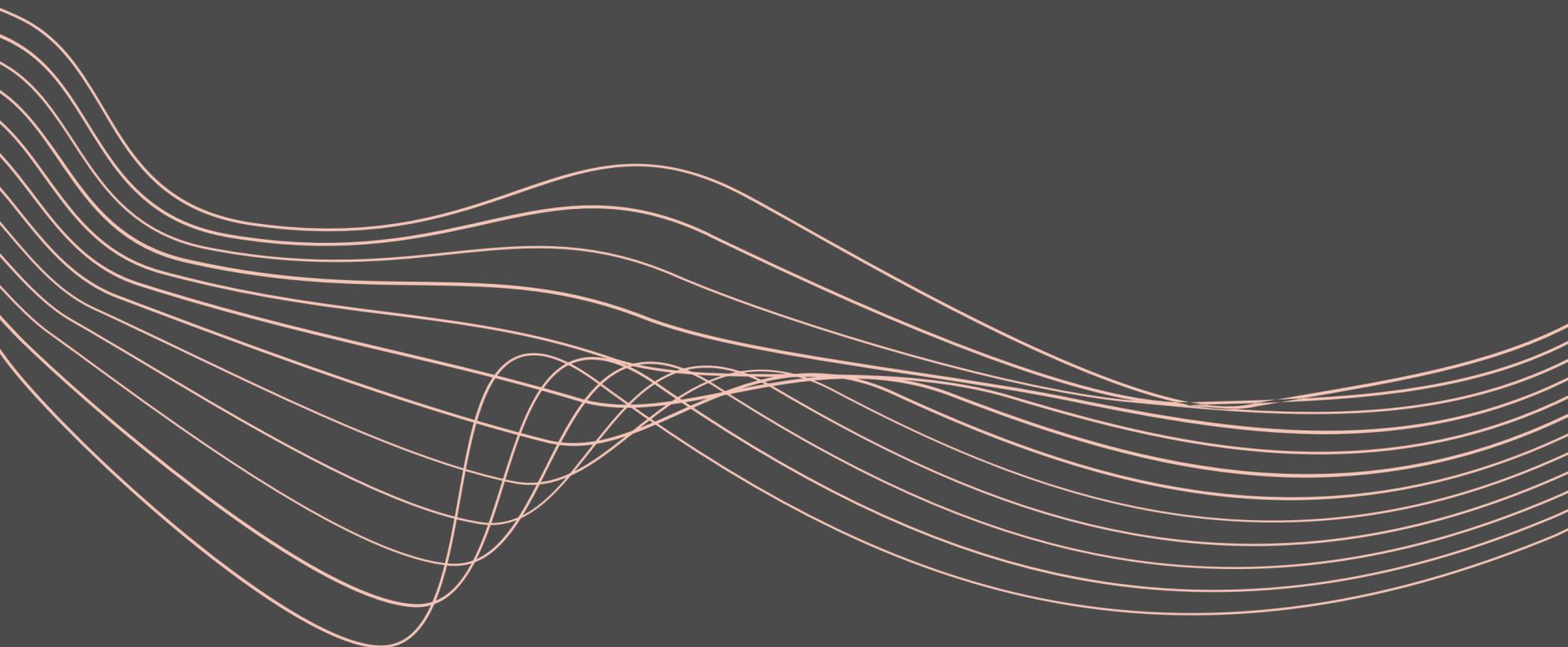


- Apresentação
- Sobre o programa
- Sobre o tema
- Reflexões
- Frases
- Exercícios
- Indicações



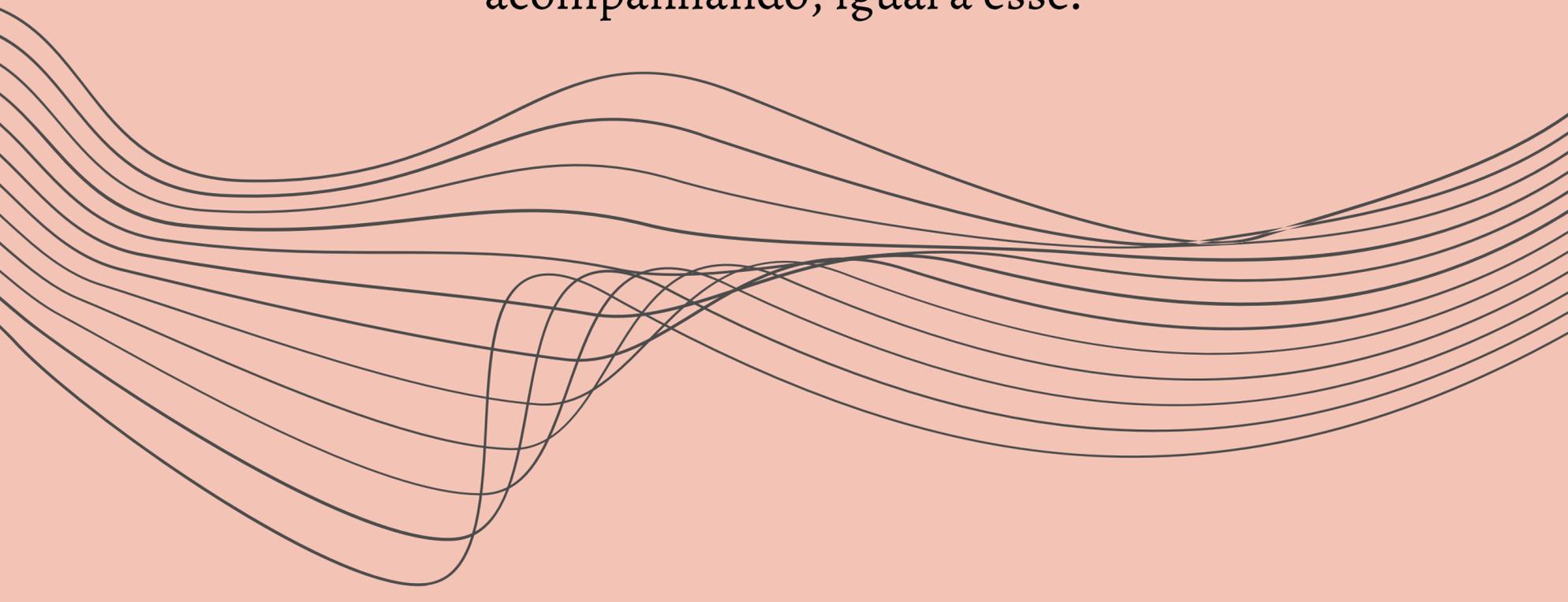


Olá, sou Natanna, Psicóloga (CRP 12/14618),  
Coordenadora, Idealizadora e Docente de  
cursos de Pós-Graduação, Autora de livros e  
Materiais Terapêuticos na área da Psicologia.  
Meu grande propósito profissional é viver e  
auxiliar os outros a viverem uma vida mais  
significativa. Busco por meio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

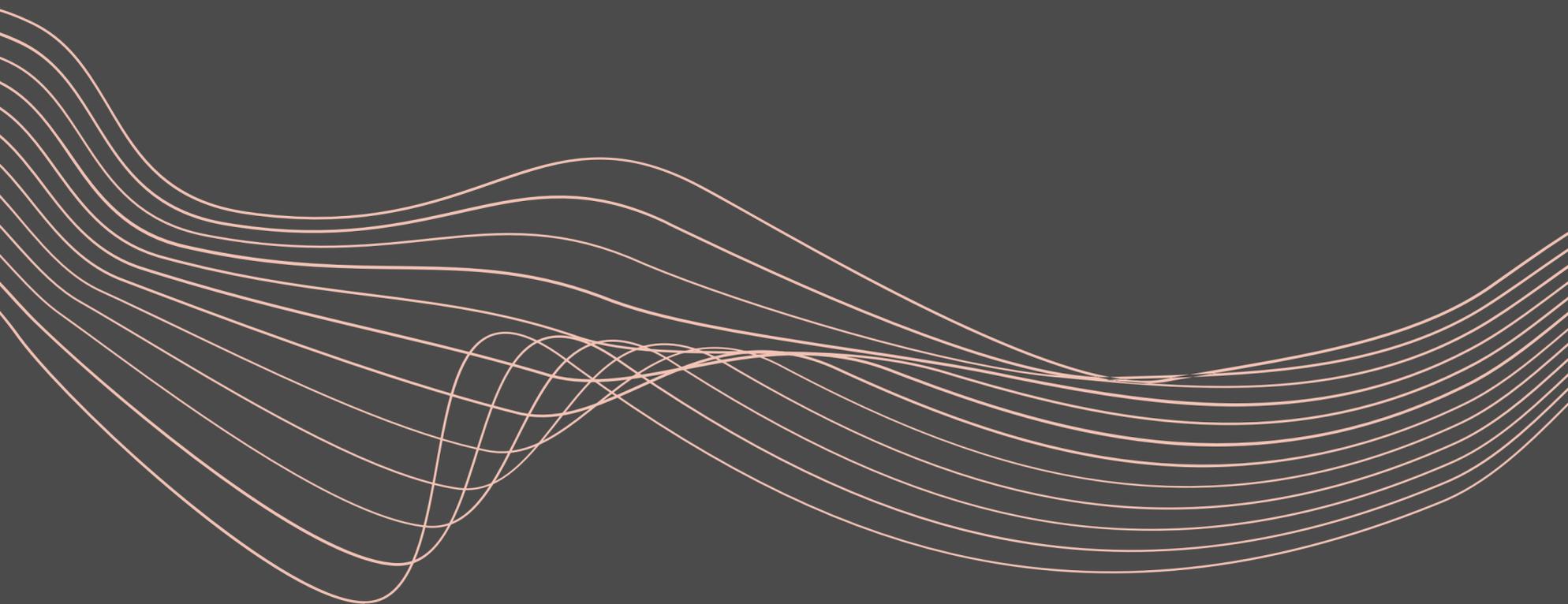
Sabe aquele dia horrível? Aquela pessoa que lhe faz mal? A exaustão diante de inúmeros contratempos? Os acontecimentos ruins que nos deixam sem chão? Pois é, infelizmente muitas dessas coisas não estão na órbita do nosso controle, elas fazem parte da realidade e vulnerabilidade da vida. Mas o que fazemos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



# Conexão



O ser humano se constituiu socialmente, ou seja, conexões fazem parte da nossa vida de forma direta! Ao mesmo tempo, se conectar com outras pessoas é algo muito complexo, especialmente pelo fato de que cada pessoa carrega consigo uma série de características, crenças, padrões e legados. Considerando a complexidade de uma só pessoa, quando pensamos em conexões estamos falando dessa complexidade multiplicada e interagindo! Assim, ao mesmo tempo que conexões se mostram necessárias, elas exigem muitas reflexões, tolerância, compreensão, compaixão, empatia, limites e responsabilidades! Nesse contexto, muitas pessoas podem optar por manter conexões rasas, com a intenção de se livrar de tanta complexidade, o que se mostra pouco válido e sustentável! Esse eBook é um convite para o leitor refletir sobre outras formas de ver e lidar com as conexões na sua vida, considerando aspectos psicológicos envolvidos nessas relações! Afinal, conexões saudáveis, são boas fontes de fortalecimento emocional!



# Reflexões



Sobre se conectar verdadeiramente...

Quando me perguntam o que eu mais gosto no meu relacionamento com o Gabriel, sem dúvidas é o fato de termos uma comunicação profunda e expormos sempre nossas vulnerabilidades.

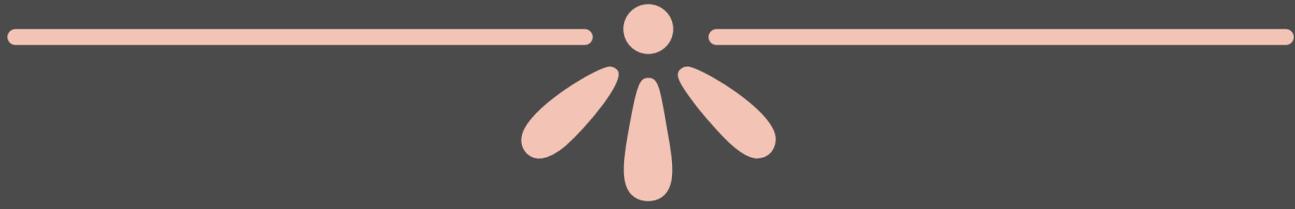
A superficialidade e guardar o que sente para si, definitivamente não tem espaço dentro do nosso relacionamento.

Falamos o que sentimos, sinalizamos o que nos incomoda, abrimos nossa história, medos, vergonhas e paranóias sempre que elas surgem.

Isso nos leva a uma relação tão mais leve, em que nos sentimos verdadeiramente confortáveis e amparados um com o outro!

E você, fala o que sente no seu relacionamento?



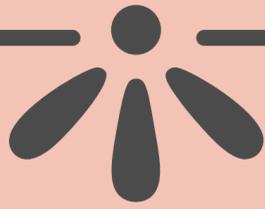


Estamos falando tanto de conexão com os outros,  
que não podemos esquecer da conexão mais  
garantida que temos: com nós mesmos!

Quando as conexões são com os outros, existem  
sempre incertezas maiores em relação ao quanto  
essas pessoas atenderão ou não o que precisamos.

Diferente porém, de quando esse movimento de  
atender nossas necessidades parte de nós, quando  
olhamos e cuidamos com carinho daquilo que  
precisamos emocionalmente!

Você tem cuidado de si?



Que exemplo de conexão você acha que um casal precisa ser para os filhos/ futuros filhos?!

Você sabia que esse é o primeiro e principal modelo que seus filhos terão de base para escolhas que farão?!

Você percebe o quanto os legados se perpetuam? O quanto a base da relação dos pais muitas vezes influencia os relacionamentos e escolhas amorosas dos filhos?!

Se você se importa emocionalmente com seus filhos, olhe para seu relacionamento!

Olhe não no sentido de aceitar tudo ou querer consertar as coisas a qualquer custo, mas sim, tendo consciência do que estão ensinando, dando enquanto modelo de relação!

# Frases

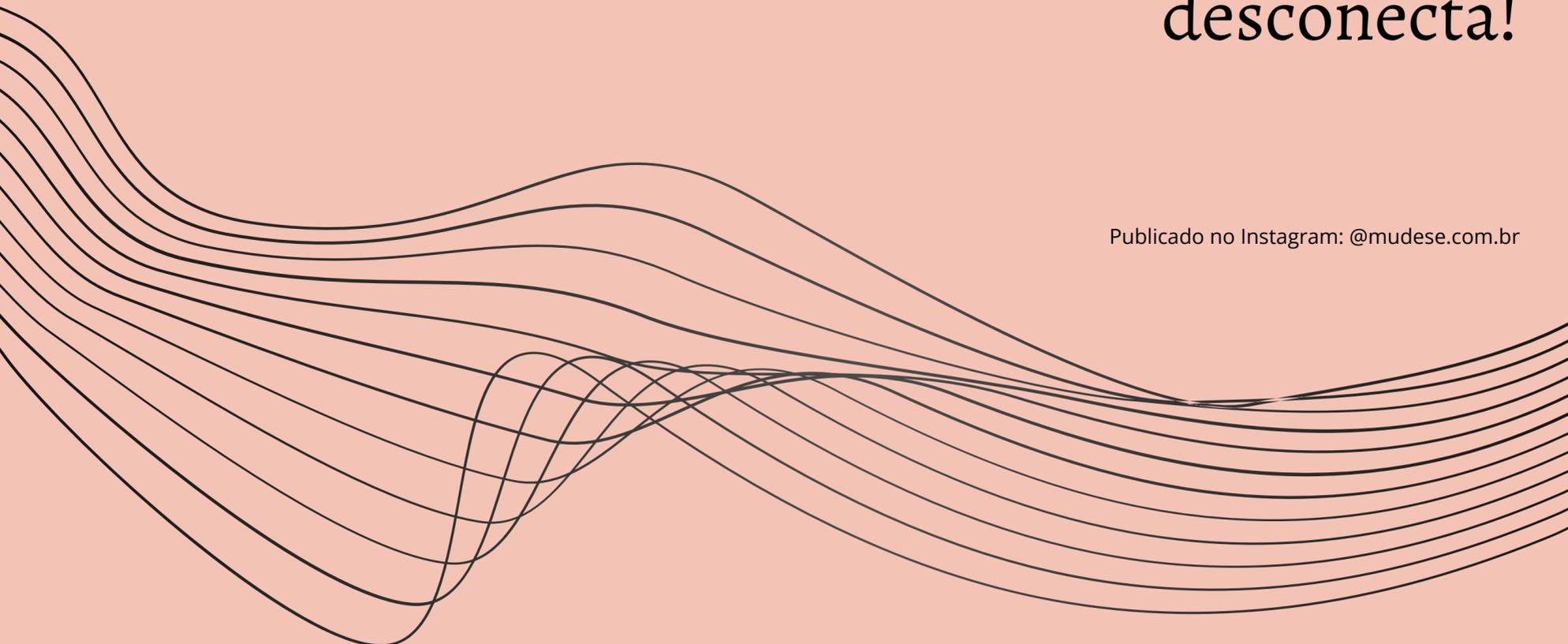


Faça para os outros tudo aquilo que está disposto a receber deles também. Só mande uma mensagem, se está disposto a recebê-la no seu celular também!

Valorize a bondade dos outros ao invés de se aproveitar dela!

Conexões são cultivadas com reciprocidade!

A vulnerabilidade conecta, a superficialidade desconecta!



# Exercícios



- Faça uma lista de pessoas importantes na sua vida e o que gostaria de melhorar na relação com essas pessoas!
- Marque um café com alguém especial!



# Indicações

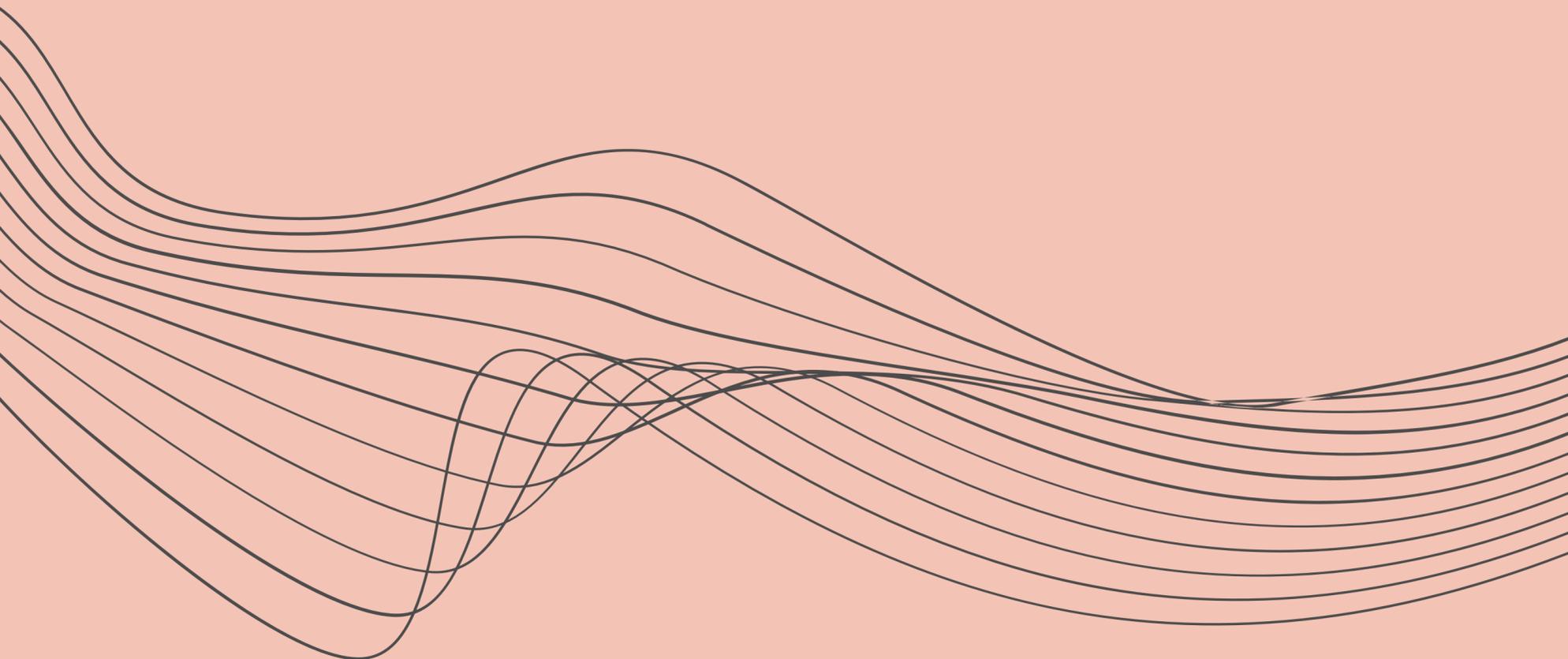


## Livro:

- **Comunicação não violenta:** A comunicação é uma importante aliada da conexão. A Comunicação não violenta pode ser muito útil para auxiliar nessa tarefa tão difícil, que é se fazer compreender, demonstrar suas necessidades para os outros e compreender as falas e necessidades que estão encobertas nas falas!

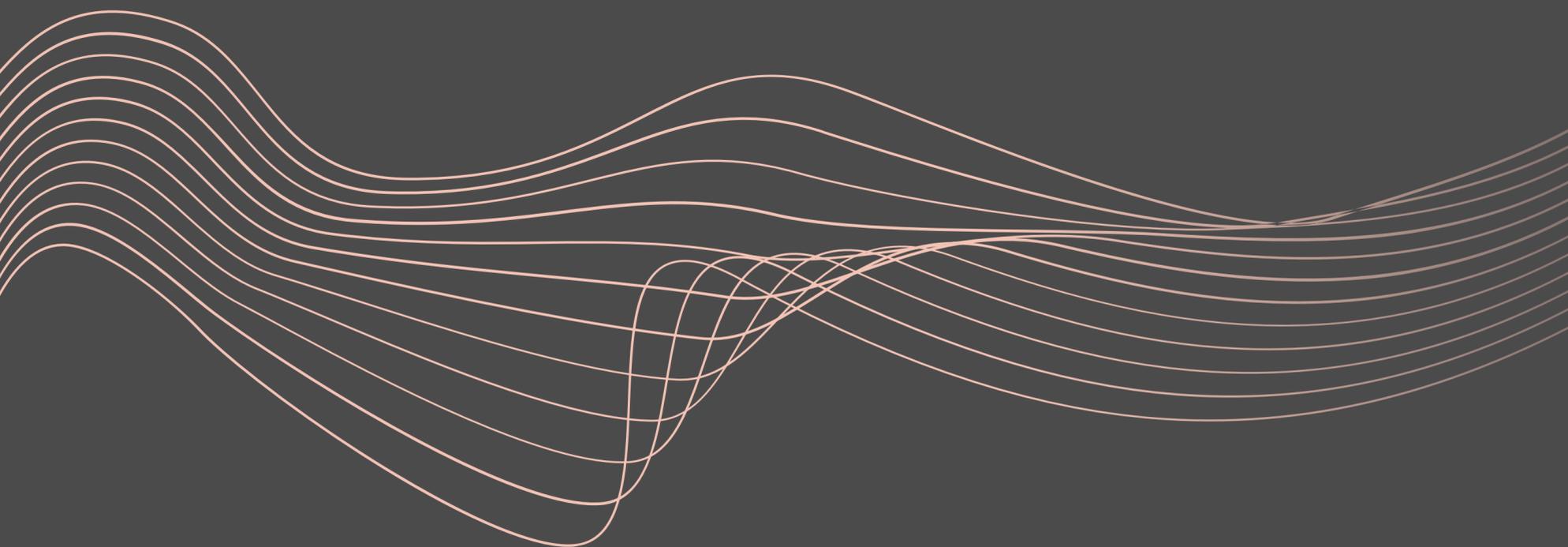
## Série:

- **Maid:** O fato de que a base familiar gera inúmeros impactos na vida das pessoas, e como sempre falo, apesar de instabilidades familiares gerarem inúmeras desvantagens, é nítido que muitas pessoas se tornam muito mais resilientes perante a vida a partir disso. Quero ressaltar aqui também, o quanto as conexões amorosas, são continuações de legados familiares, e o quanto os homens também são vítimas de muitos abusos emocionais e psicológicos, embora bem menos reconhecidos socialmente do que quando mulheres são vítimas. No fundo, são tantas pessoas feridas emocionalmente, machucando outras pessoas também feridas emocionalmente, que as conexões de fato são muito desafiadoras!



# Filmes:

- **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!
- **Emoji:** Essa indicação é mara para refletirmos sobre as conexões que construímos atualmente, o quanto nossas expressões emocionais são representadas por Emojis, e o quanto isso permite conhecermos profundamente uns aos outros!
- **Amor em Obras:** Esse filme é excelente para auxiliar a refletir sobre o quanto permitimos que outras pessoas se conectarem a nós... O quanto é necessário abrir espaço em nosso coração para isso, retirando barreiras de proteção que por vezes colocamos!
- **Depois a louca sou eu:** Que filme maravilhosooooo, que representa muitos dos alertas que tenho feito para pais de crianças e adolescentes dessa nova geração!!! Superproteger um filho gera inúmeros problemas e dificuldades psicológicas, e está diretamente associado com pessoas dependentes emocionalmente. Conexões que partem de dependência apresentam potenciais riscos, sendo uma das demandas que mais observo atualmente!



**Me despeço do tema Conexão com um trecho da música "Canção da América", de Milton Nascimento:**

Amigo é coisa pra se guardar  
Debaixo de sete chaves  
Dentro do coração  
Assim falava a canção que na América ouvi  
Mas quem cantava chorou  
Ao ver o seu amigo partir  
Mas quem ficou, no pensamento voou  
Com seu canto que o outro lembrou  
E quem voou, no pensamento ficou  
Com a lembrança que o outro cantou  
Amigo é coisa para se guardar  
No lado esquerdo do peito  
Mesmo que o tempo e a distância digam "não"  
Mesmo esquecendo a canção  
O que importa é ouvir  
A voz que vem do coração  
Pois seja o que vier (seja o que vier)  
Venha o que vier (venha o que vier)  
Qualquer dia, amigo, eu volto  
A te encontrar  
Qualquer dia, amigo, a gente vai se encontrar  
Seja o que vier (seja o que vier)  
Venha o que vier (venha o que vier)