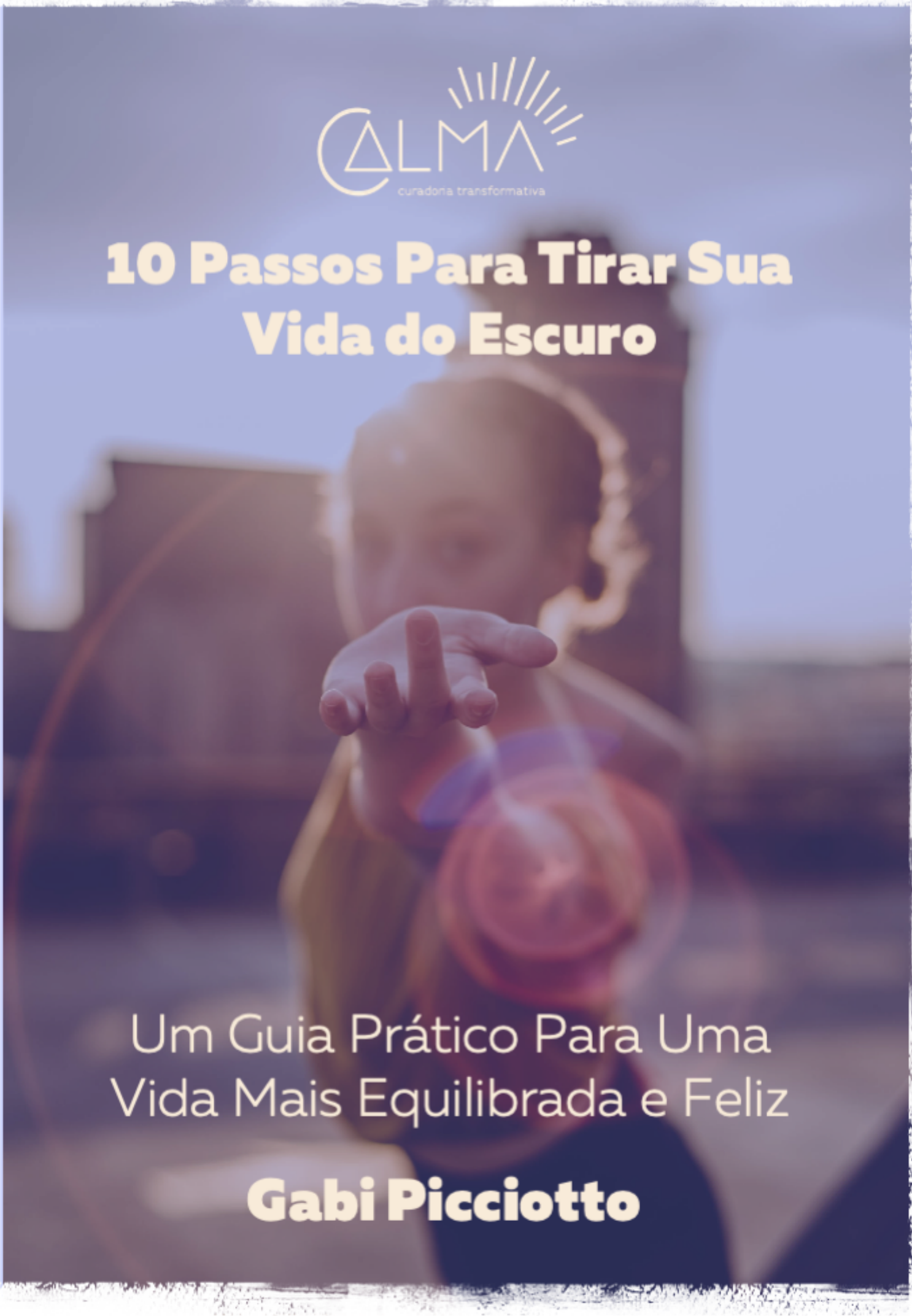
CALMA
curadoria transformativa
10 Passos Para Tirar Sua Vida do Escuro
Um Guia Prático Para Uma Vida Mais Equilibrada e Feliz
Gabi Picciotto

www.criarcomalma.com

Sumário

Introdução 4

Dicas para melhor aproveitar a leitura 5

Passo #1: Esteja presente 6

Passo #2: Valorize o simples 8

Passo #3: Se aproxime de quem te inspira 10

Passo #4: Marque encontros com você mesmo 12

Passo #5: Aprecie-se 14

Passo #6: Desapegue 16

Passo #7: Brinque de Poliana 20

Passo #8: Enfie o pé na jaca 22

Passo #9: Seja grato 24

Passo #10: Acredite 26

Breve encerramento 29

sobre o The sun Jar 30

sobre a autora 31

Introdução

Cada um de nós possui uma luz própria dentro de si, única, natural e imensurável, feita de nossos talentos e carregando com ela nossos grandes sonhos e aspirações.

Muitas vezes, a correria do dia a dia, as pedras do meio do caminho ou mesmo as escolhas que acabamos por fazer, nos fazem esquecer ou ficar distantes dessa luz.

De repente, nos pegamos desmotivados, no piloto automático e deixando nossos sonhos de lado.

Este e-book, é um guia prático para ajudá-lo a se conectar e a expressar a sua própria luz. Um passo a passo simples que vai apoiá-lo na obtenção de uma vida mais plena e feliz.

Nas próximas páginas você encontrará 10 Passos básicos, cada um composto de um texto explicativo e um exercício de coaching, precedidos por uma breve instrução de leitura.

Ao segui-los, você estará dando um grande passo rumo a sua felicidade e estará mais preparado para tirar seus sonhos do escuro.

Boa leitura!

CALMA
curadoria transformativa

Dicas para melhor aproveitar a leitura

A seguir, apresentamos algumas dicas para otimizar a leitura deste livro. Leia com atenção antes de seguir para os 10 Passos.

- **A eficácia deste livro está na utilização conjunta entre os textos e as atividades**. A leitura possui um fim informativo, enquanto as práticas garantirão ao leitor assimilar o conhecimento anteriormente descrito.
- Cada **exercício tem especificada uma periodicidade e frequência de aplicação que são tidas como mínimas** para que as práticas surtam o efeito desejado. Caso você deseje seguir com a atividade por mais tempo, não existem objeções.
- Os passos devem ser **executados de forma individualizada,** isto é, não é aconselhável praticar mais de um dos exercícios simultaneamente.
- Apesar dos exercícios seguirem uma ordem linear e sucessiva, estando apresentados de forma encadeada, **o leitor pode e deve considerar ou não válida a execução de cada uma das atividades.** Ou seja, caso você acredite que em sua vida já tem algum dos Passos muito bem desenvolvidos, pode optar por pular o exercício.

Você está pronto para tirar sua vida do escuro?
Em caso positivo, prossiga e leia os 10 Passos.

“Só existe um lugar: Aqui. Só existe um tempo: Agora.”

Rajneesh

É fundamental para o nosso equilíbrio e saúde geral aprendermos a estar no “Aqui e Agora”, dar atenção a cada momento sem qualquer julgamento ou avaliação.

Reflita por alguns minutos, quantas vezes nos últimos dez dias você vivenciou atividades de forma automática?

Em meio a correria do dia a dia, é comum nosso corpo estar fazendo uma coisa, nossa mente estar em outro lugar e nossas emoções se alterarem sem aviso prévio. Se considerarmos que nossa mente, coração, corpo e espírito são todos partes de nós como seres integrais, passamos grande parte de nosso tempo vivendo de forma desalinhada.

Este desalinhamento ocorre pelo fato de estarmos acostumados a lidar com diversas situações cotidianas de forma automática, sem estarmos plenamente presentes.

Ao estarmos ausentes e desalinhados, deixamos de viver a vida em sua plenitude e maior é a probabilidade de conservarmos em nós padrões de atitudes e pensamentos que nos são prejudiciais.

A melhor forma de trabalhar isto, é fazer exatamente o oposto: exercer o estar presente.

Estar presente é praticar a atenção plena, isto é, um estado de atenção no momento presente no qual podemos observar pensamentos, sensações físicas e emoções quando estas ocorrem, de uma forma não avaliativa, e sem reagir da forma automática ou habitual.

Isto promove a possibilidade de escolha de resposta ao que acontece e facilita uma vida mais serena e satisfatória, mesmo perante situações difíceis. Em outras palavras, se você deseja ser o protagonista da sua vida, o primeiro passo para tirá-la do escuro é praticar o estar presente. O presente é a única coisa que existe, não viver o presente, é viver uma ilusão.

ExERCíCIO PARA PRATICAR O "Estar Presente":

O objetivo deste exercício é apoiá-lo a praticar estar presente em suas atividades. É um exercício diário que deve ser praticado por duas semanas consecutivas.

No início de cada semana, escolha uma atividade rotineira para praticar o estar presente. Deve ser uma atividade que é familiar, que acontece regularmente e que é simples de executar (como escovar os dentes, tomar banho, lavar a louça, caminhar até a padaria, dirigir o carro).

Diariamente, quando for o momento de iniciar a tarefa, antes mesmo de começar a executá-la, tente focar em trazer sua mente, coração, corpo e espírito para o momento presente e procure mantê-los presentes desde o início ao fim da tarefa. Observe-se neste momento presente e perceba de maneira atenta e concentrada sua conexão com a tarefa e com tudo ao seu redor.

Se em algum momento você perceber sinais de resistência ao "estar presente, no melhor que puder, simplesmente abra um sorriso para você mesmo, respire fundo e tente retomar sua concentração e presença na atividade.

Ao executar essa atividade, você praticará estar mais consciente e será cada vez mais fácil e natural viver cada momento em plenitude. Com o passar do tempo, aproveite este estado de consciência e dê um passo além, passe não só a praticar o estar presente em momentos rotineiros, mas em qualquer situação de seu dia a dia.

PASSO #2

“Aprecie as pequenas coisas, pois um dia você pode olhar para trás e perceber que elas eram grandes coisas.”

Robert Brault

Em uma sociedade na qual durante muito tempo a tendência foi valorizar o ter em detrimento do ser, é comum não nos sentirmos satisfeitos com pouco. Pelo contrário, acabamos nos acostumando a querer sempre mais e com isso a esquecer de valorizar as coisas mais simples.

E mais do que isso, nossa ânsia por novas conquistas é tão exacerbada que nem nos damos tempo para curtir nossas vitórias. O resultado? Uma quantidade enorme de pessoas vivendo um estado de angústia e insatisfação constante.

Você já reparou a quantidade de tempo que gasta planejando e se empenhando em atingir novas conquistas? E o quanto se dedica a comemorar suas vitórias ou a aproveitar a jornada?

Nossa vida é uma constante jornada e aprendermos a valorizar e celebrar essa jornada, é chave para nos sentirmos mais felizes e satisfeitos.

O 2º passo para tirar sua vida do escuro, é aprender a valorizar o simples, pois ao fazê-lo você estará valorizando a vida.

Repare na beleza da natureza ao redor, nos sorrisos das pessoas que você ama, nas palavras tocantes que escuta no dia a dia, nos olhares profundos, no prazer de fazer uma boa refeição.

As pequenas coisas são inúmeras, se você passa a valorizá-las, terá motivos para celebrar em todos os dias da sua vida.

EXERCÍCIO PARA APRENDER A "Valorizar o simples":

O objetivo desta prática é ensiná-lo a valorizar as coisas simples. Sugere-se realizá-la diariamente por pelo menos duas semanas consecutivas.

> Diariamente, ao longo do seu dia, procure uma coisa simples para valorizar.
>
> Conecte-se com o que você escolheu de forma a estar totalmente presente neste ato de valorizar. Feche os olhos, respire profunda e lentamente e perceba sua satisfação em poder ter a oportunidade de ter algo tão simples e ao mesmo tempo tão mágico para valorizar.

Embora seja uma prática muito simples, ao fazê-la de forma constante, você sentirá um diferença notável em seu nível de satisfação e felicidade no dia a dia.

PASSO #3

“Busque estar sempre rodeado por aqueles que sonham e são pró-ativos, por aqueles que acreditam e são pensadores, mas, acima de tudo, por aqueles que veem sua força interna, mesmo quando você próprio não a vê”

Edmmund Lee

Pense em uma pessoa próxima que te inspira, que o fato de estar com ela te faz expressar o melhor em você.

Feche os olhos e tente se recordar de um momento específico em que você estava com essa pessoa. Como você se sentiu nesse momento? Que vontades teve? Que pensamentos passaram em sua cabeça?

Provavelmente suas respostas para as questões anteriores foram de lembranças positivas. Isso acontece, pois quando nós estamos próximos de pessoas que nos inspiram tendemos a nos sentir energizados, mais motivados a mostrarmos o melhor de nós e com vontade de colocar em prática coisas que acreditamos.

Estar com pessoas que nos inspiram é algo contagiante, quanto mais nos aproximamos dessas pessoas, mais energizados e motivados

ficamos, mais queremos nos "nutrir dessa energia" e maior nossa capacidade de também inspirar outras pessoas.

O autor americano expert em motivação Tony Robbins costuma dizer que *"você é a média das cinco pessoas com as quais passa a maior parte do tempo"*. Se considerarmos esta colocação, a consequência de nos rodearmos de pessoas inspiradoras seria literalmente nos tornarmos inspiradores.

Dessa forma, o 3º passo para tirar sua vida do escuro é procurar cada vez mais se aproximar de pessoas inspiradoras, pessoas que te fazem sentir bem e que te ajudam a expressar o seu melhor.

Escolha pessoas com valores e aspirações similares as suas. Comece pensando em pessoas de seu próprio circulo de amizade, depois amplie para conhecidos de conhecidos e vá ainda mais além, escolhendo pessoas reconhecidas e que sejam referencias para você.

Quando você está rodeado de pessoas inspiradoras, algo mágico acontece. Aos poucos aquele momento de energia positiva e motivação que você tinha apenas quando estava com essas pessoas, passa a ser um estado constante de sua vida. Adivinhe? Você se tornou alguém inspirador!

EXERCÍCIO PARA PRATICAR

"se aproximar de Pessoas Inspiradoras":

O exercício a seguir tem como objetivo instruí-lo na prática de aproximar-se de pessoas inspiradoras. Ele possui três etapas e deve ser feito duas vezes por semana durante duas semanas consecutivas:

1. Defina quais as características das pessoas que te inspiram. Pense qual tipo de pessoas que você gostaria de ter por perto, quanto mais específico você for melhor. Procure listar valores, atitudes e aspirações dessas pessoas.

2. Duas vezes por semana, escolha uma pessoa que se enquadra nos requisitos que você determinou. Pode ser tanto uma pessoa mais próxima, um conhecido de conhecido ou até pessoas mais distantes ou referências.

3. Se aproxime da pessoa escolhida. Se for uma pessoa mais próxima ou conhecida de conhecidos, literalmente entre em contato e procure marcar um bate papo ou até uma conversa virtual. Caso seja alguém de difícil acesso, seja criativo e procure formas de estar próximo da energia dessa pessoa mesmo sem precisar contatá-la. Você pode, por exemplo, escolher ler livros, artigos ou assistir filmes com conteúdos produzidos por essa pessoa.

Quanto mais você praticar esse exercício, mais próximo de pessoas inspiradoras estará, mais natural para você será fazer essa aproximação e maiores as chances de você se tornar tão inspirador quanto seu objeto de inspiração.

“Enquanto você não se sentir confortável estando sozinho, você nunca saberá se está com alguém por amor ou solidão”

Mandy Hale

No passo anterior abordamos uma prática voltada à conexão e interação com outras pessoas, neste abordaremos algo tão importante quanto e complementar ao passo anterior: a prática de estar em sua própria companhia. No geral, na cultura Ocidental, praticar estar consigo mesmo acaba sendo algo raro. Isso acontece por dois motivos principais. De um lado pelo fato de sermos seres naturalmente sociais que passam a maior parte do tempo em convivência uns com os outros.

De outro, pelo fato de “ficar sozinho” ser algo desvalorizado em nossa sociedade. Tende-se a supor que uma pessoa muitas vezes está sozinha por falta de companhia e não por escolha, e assim, muitos acabam evitando ficarem sós. Seria uma ilusão pensar que ficar sozinho significa ser rejeitado ou não amado pelos demais, quando, na realidade, ficar sozinho pode ser uma grande demonstração de amor próprio.

Aprender a estar em sua própria companhia é fundamental para qualquer pessoa que está em busca de maior autoconhecimento e de uma vida mais equilibrada.

Ao praticar ter momentos de conexão com nós mesmos, passamos a conhecer mais sobre nossa forma de ser e agir, tornando maior nossa capacidade de autocontrole e mais fluída nossa interação com o ambiente e com os demais.

Para que você possa aprender a ter este momento em própria companhia, nosso Passo#4 sugere a prática de marcar encontros com você mesmo.

Marcar encontros com você mesmo é literalmente separar um tempo em sua agenda para ficar em própria companhia, para escolher qualquer atividade que tenha vontade e executá-la sozinho.

Quanto mais você praticar estar consigo mesmo, mais você se apaixonara pela própria companhia e mais confiante e pleno estará em relação a vida.

ExERCíCIO PARA PRATICAR

"Marcar encontros com você mesmo":

O objetivo desta prática é apoiá-lo a ter momentos de conexão consigo mesmo. Ela deve ser realizada durante duas semanas consecutivas.

Três vezes na semana, separe um tempo em sua agenda para passar em sua própria companhia.

Recomendamos que esse tempo tenha duração de pelo menos 20 minutos, durante os quais você estará plenamente em contato com você, de maneira a honrar e apreciar a própria companhia.

Você pode escolher, fazer a atividade que quiser durante este tempo, abaixo sugerimos algumas alternativas:

- Escutar músicas que te tocam
- Caminhar na natureza
- Tomar um banho relaxante
- Preparar uma comida gostosa e nutritiva
- Assistir um de seus filmes preferidos

Exemplos de atividades que não devem ser feitas nesse tempo:

- Completar itens de sua checklist diária. O momento é de conexão e não para realizar obrigações.
- Fazer algo em prol de agradar os outros. É um momento para agradar você mesmo e não os demais.

Seja criativo! Crie atividades diferentes

Antes de começar a atividade, procure respirar fundo e trabalhar o estar presente. É fundamental que você esteja presente para você nesse seu momento.

Ao praticar trazer essa atividade para o seu dia a dia, você sentirá cada vez mais prazer em estar em sua própria companhia e, quando menos esperar, desejará passar ainda mais tempo consigo mesmo!

“Você, o seu ser, tanto quanto qualquer pessoa no Universo, merece o seu amor e afeição”

Buddha

Você se ama? Essa pergunta é algo que a grande maioria de nós não costuma parar para responder ou até não sabe como responder.

Amar a si mesmo é ter capacidade de gostar de si independentemente da opinião alheia, é saber aceitar e abraçar suas próprias imperfeições, é se valorizar pelo que você é.

O amor próprio é essencial para o nosso bem estar, para a autoconfiança e para nossa alegria de viver. Você pode ter uma vida repleta de coisas que sempre desejou, mas se não estiver em paz e satisfeito com você mesmo, será eternamente infeliz.

Quando você se ama, suas atitudes e decisões passam a ser calçadas em suas próprias necessidades e vontades, deixando de serem focadas apenas na tentativa de ser aceito ou amado pelos demais. Você se ama em primeiro lugar e o amor dos demais acaba sendo uma consequência. O ato de se amar nem sempre é uma tarefa fácil. Muitas vezes, pelo simples fato de acharmos narcisista olhar para nós mesmos

e atendermos nossas necessidades, acabamos por sempre colocar os demais em primeiro lugar.

Além disso, muitos temos uma tendência natural de achar "que a grama do vizinho é mais verde que a nossa", que os outros são melhores e mais importantes do que nós.

Para se amar, você precisa aprender a se enxergar como tão importante quanto os demais, necessita dar genuíno valor às suas ideias, sentimentos, corpo e espírito.

Ao aprender a se dar mais valor, você também melhorará suas relações e interações. Irá experimentar uma vida com mais amor e satisfação. Por outro lado, se você estiver distante e incapaz de amar a si mesmo, você tenderá a atrair pessoas e circunstâncias que espelham as crenças e sentimentos negativos que você tem de si.

Para que você possa dar um simples, mas importante, passo em relação ao amor próprio, sugerimos que pratique o ato de "apreciar-se". Se apreciar é procurar literalmente se valorizar pelo que você já é! E mais, é abraçar e agradecer esse ser único e iluminado: você!

Quanto mais você se apreciar, mais vai gostar de si mesmo e mais vai se dar o devido valor. Afinal, se você não se der valor, porque os demais deveriam dar?

EXERCÍCIO PARA PRATICAR O ATO DE "se apreciar":

O objetivo dessa atividade é ajudar-lhe a valorizar a sua própria luz, a praticar uma apreciação por você mesmo da forma que você é. É uma atividade simples que deve ser realizada diariamente durante duas semanas consecutivas.

> Durante o dia observe uma situação que de alguma forma manifesta algum aspecto, característica ou atitude da qual você sente orgulho.
>
> Ao vivenciar esta situação, feche os olhos, respire fundo, mentalize o que de bom em você aquela situação te remete e diga para você mesmo: "Eu já sou suficientemente bom e mereço meu próprio amor".

A prática desta atividade te ajudará a ter maior consciência do maravilhoso ser que você já é. Quanto mais você trouxer para a sua rotina o ato de se apreciar, maior será sua paz de espírito e satisfação interna.

“Devemos estar dispostos a nos desapegar da vida que planejamos para poder viver a vida que nos espera.”

Joseph Campbell

Muitas vezes deixamos de atingir nossos objetivos por ficarmos presos a coisas, pessoas ou situações que já não fazem mais sentido em nosso momento atual.

Estar preso ao que não nos serve mais é uma forma destrutiva de apego. Este tipo de apego gera em nós dependências físicas e/ou emocionais que acabam por nos trazer sofrimento e bloqueios.

Ao nos apegarmos a algo que não nos serve mais, despendemos uma quantidade enorme de energia sem retorno que poderia ser utilizada com algo que nos faz bem. Assim, quando alguém ou algo já não fizer parte de nossa vida, o fato de nos mantermos dependentes disso pode nos impedir de viver em plenitude o momento presente.

Para sermos livres precisamos aprender a desapegar. Se não abrirmos mão do velho, não daremos espaço para o novo entrar em nossas vidas.

Desapegar é uma tarefa árdua, porém uma escolha necessária se desejamos ter uma vida menos sofrida.

Qualquer coisa que nos acontece só tem o poder de nos impactar emocionalmente se nós permitirmos. Isto é, nós muitas vezes não temos o controle do ambiente ou das pessoas ao nosso redor, mas podemos controlar a forma de lidar com elas. Desapegar é escolher não se afetar negativamente com a perda do que não nos serve mais.

Ao contrário do que se pensa, desapegar é uma verdadeira demonstração de amor próprio e, quando envolve outros, também ao objeto do desapego. Ao desapegarmos de alguém, estamos libertando-nos e liberando o objeto de apego para novas oportunidades que sejam mais condizentes com o momento presente de ambos.

Dessa maneira, Após ter praticado "Estar Presente" e "Apreciar-se", você está pronto para dar um novo passo rumo a sua felicidade, o nosso Passo#6 sugere que você pratique o desapego.

Se você deseja tirar sua vida do escuro, precisa se desapegar de tudo que prende ela à escuridão.

EXERCÍCIO PARA PRATICAR O "Desapego":

Este exercício deve ser colocado em prática toda vez que você se perceber apegado a algo que não lhe serve mais. Encontre um momento para ficar sozinho em um lugar silencioso, tenha papel e caneta em mãos para anotações e siga os seguintes passos:

1 Se recorde e liste todas as situações, coisas ou pessoas às quais esteja apegado.

2 Para cada um desses apegos, procure entender o que exatamente te prende a eles. (Exemplo: estou preso a uma relação pois no passado tive muitos momentos felizes com o meu parceiro"; "estou preso ao meu atual trabalho pois temo não ser bem sucedido em uma nova oportunidade").

3 Em seguida, liste os motivos pelos quais não lhe é mais benéfico estar preso a cada um deles. (Exemplo: "eu sofro muito em minha relação, passo a maior parte do tempo brigando com meu parceiro e há tempos deixei de amá-lo"; "não gosto das atividades que desempenho em meu atual trabalho, tampouco vejo sentido nos resultados que gero através delas").

4 Feche os olhos e mentalize-se em um praia com uma pequena jangada próxima a você. Imagine-se colocando nesta jangada todos os seus apegos. Lance, então, essa jangada ao mar e fale para si mesmo a seguinte frase: "Agradeço o papel que (preencher com o objeto de apego). teve em minha vida. Deixo (preencher com o objeto de apego). partir pois já não me serve mais e me abro, assim, para novas oportunidades.

5 Abra os olhos e liste as novas oportunidades para as quais você gostaria de estar aberto.

Ao executar este exercício você estará dando um grande passo rumo ao desapego e se abrirá para novas oportunidades.

"Há duas formas para se viver a vida. Uma é acreditar que não existe milagre. A outra é acreditar que todas as coisas são um milagre."

Albert Einsten

Poliana é um clássico da literatura infanto-juvenil que conta a história de uma menina de onze anos de idade que costumava brincar com o "jogo do contente". Um jogo que consiste em procurar extrair algo de bom e positivo em tudo, mesmo nas coisas aparentemente mais desagradáveis. Assim como uma moeda tem seus dois lados, tudo o que nos acontece na vida também tem o seu lado bom, apesar de muitas vezes parecer diferente. A dor e o sofrimento são aspectos naturais e fundamentais durante a vida do ser humano e, de forma alguma, estamos sugerindo ignorar esses sentimentos. O que estamos sugerindo é que, apesar desses sentimentos terem um espaço em nossas vidas, não podemos ficar apegados somente a eles. Aprender a ver o lado positivo, inclusive da dor e do sofrimento, pode ser altamente benéfico para termos uma vida mais feliz.

Por um lado, aprender a ver o lado positivo de cada coisa que acontece, nos ajuda a sair de uma posição de lamentação e estagnação e passar para um estado de aprendizado e dinamismo.

Por exemplo, uma pessoa estava trabalhando em uma rotina conturbada com dezenas de entregas previstas para o próximo mês e acabou ficando doente. Ela pode ficar se lamentando e presa ao lado ruim de ficar doente, ou pode também perceber que talvez isso tenha sido um alerta do próprio corpo de dizer que o ritmo de trabalho estava insustentável e passar a agir de forma mais equilibrada.

Por outro lado, diversas correntes de física quântica abordam o poder do pensamento positivo em si. Segundo essas correntes, os pensamentos positivos são magnéticos e emitem uma frequência poderosa capaz de influenciar as pessoas e coisas ao nosso redor.

Assim, quando você pensa positivo, você entra em uma frequência positiva e atrai coisas benéficas para sua vida. É como um ciclo em que pensamentos positivos atraem experiências positivas e vice versa.

Considerando todos os benefícios do pensamento positivo, nosso Passo#7, sugere o "brincar de Poliana".

ExERCíCIO PARA APRENDER A "brincar de Poliana":

Este exercício deve ser praticado diariamente ao longo duas semanas consecutivas. Seu objetivo é ajuda-lo a aprender a ver um lado positivo mesmo em uma situação desagradável.

Durante o dia simplesmente observe quando alguma situação desagradável acontecer ou quando algo não sair exatamente de acordo com o esperado.

Ao final do dia, relembre sobre tal acontecimento e tente procurar algo positivo nele, como:

- Um fato legal, mesmo que a maioria dos fatores envolvidos seja desagradável. Exemplo: recebi uma avaliação majoritariamente desagradável do meu chefe e fiquei muito chateado. No entanto, meu chefe destacou um ótimo ponto positivo meu.
- Um aprendizado. Exemplo: fiquei doente e não poderei fazer todas minhas entregas, mas foi um alerta para que eu possa ter um ritmo mais equilibrado e sustentável de trabalho.
- Utilizar a situação como um desafio e estímulo para persistir. Exemplo: estou procurando emprego, fiz uma entrevista e não fui chamado para a vaga. Continuarei procurando e encontrarei um emprego mais adequado para mim.

Com o passar das duas semanas, ver o lado positivo das coisas começará a ficar mais natural. Aos poucos, você tenderá a ter um olhar mais positivo para a vida!

> "A vida é uma peça de teatro que não permite ensaios. Por isso, cante, chore, dance, ria e viva intensamente, antes que a cortina se feche e a peça termine sem aplausos."
>
> **Charles Chaplin**

Vamos crescendo e com o tempo ganhando mais atribuições e responsabilidades.

Aos poucos, as dezenas de regras e deveres aos quais estamos expostos em nosso dia a dia, se tornam tão automáticos e naturais que nem nos damos conta que passamos mais tempo seguindo-os do que fazendo o que realmente teríamos vontade.

Mesmo que não sejam regras obrigatórias, tendemos a seguir uma série de modismos ou conselhos de como deveremos ser, agir ou reagir.

Você já parou para pensar na quantidade de imposições que coloca no seu dia a dia?

Seja se alimentar de uma determinada forma, vestir certo tipo de roupa, fazer certos exercícios físicos, se portar conforme tal etiqueta. Além das regras mínimas de conduta para se viver em sociedade.

Quanto tempo sobra para fazer algo realmente instintivo? Algo pelo simples prazer de fazer e viver? Algo que siga nossa vontade sem estar condicionado a nada ou ninguém?

A verdade é que, na correria do dia a dia, a grande parte de nós acaba esquecendo de dar vazão às próprias vontades, acaba esquecendo de fazer coisas pela simples diversão de fazê-las, especialmente quando são coisas que fogem aos que demais aconselham.

Nosso Passo#8 sugere trazermos mais para o nosso dia a dia o ato de "enfiar o pé na jaca".

Enfiar o pé na jaca é uma expressão popular que significa cometer excessos ou exceder os limites. Aqui estamos utilizando-a no sentido de tentar, em alguns momentos, sair um pouco das diversas regras e limites que nós nos autocolocamos.

Não estamos sugerindo que você transgrida as regras obrigatórias de convivência em sociedade, apenas que não seja sempre tão severo consigo mesmo e que em certos momentos se libere e faça coisas que tenha vontade mesmo que não estejam de acordo com a série de restrições e conselhos que os demais sugerem.

Atividades como sair de sua dieta e comer uma grande quantidade de comida e coisas não saudáveis, dançar como um louco como se ninguém estiver olhando, viajar para o outro lado do mundo sem planejar anteriormente sua viagem porque simplesmente deu vontade, se jogar de corpo e alma em uma relação afetiva com alguém por quem sentiu amor à primeira vista.

A vida é muito curta, se você deseja ter uma vida feliz, precisa se permitir ter momentos de diversão, momentos em que o instinto e a paixão, prevalecem à razão.

EXERCÍCIO PARA PRATICAR

"enfiar o pé na jaca":

Este exercício tem como objetivo apoiá-lo a incorporar em seu dia a dia momentos em que possa se permitir seguir as suas próprias vontades. Recomenda-se que seja colocado em prática por um período de pelo menos três semanas, tempo suficiente para que você possa estar mais acostumado a seguir seus instintos e passe a incorporá-los naturalmente em sua rotina.

Três vezes por semana, escolha um momento de descontração para se dedicar a essa atividade.

Neste momento, procure conectar-se com seus instintos e tente identificar alguma vontade interna para executar. Como:

- Sair de sua dieta restrita
- Parar tudo o que estiver fazendo e ir para praia dar um mergulho ou caminhar no parque
- Declarar-se ou dizer algo que gostaria para alguém
- Tirar uma soneca no meio da tarde
- Perder a hora e dormir até mais tarde
- Ligar música alta e dançar como um louco

Dê vazão à sua criatividade! Faça qualquer atividade que tenha vontade, comece pelas pequenas loucuras e, com o tempo, quando sentir que está pronto, dê também espaço para arriscar-se com coisas maiores.

Divertir-se e liberar-se é algo viciante, com o tempo você não conseguirá mais tirar essas práticas de seu dia a dia!

"Ao começar e ao terminar o dia, seja grato por cada pequena coisa em sua vida. Você vai perceber o quão abençoado você realmente é"

Autor desconhecido

Gratidão significa agradecimento, é uma emoção que expressa reconhecimento por algo que se tem ou se recebeu.

A habilidade de sentir e expressar a gratidão são aspectos vitais para a saúde emocional.

Pessoas gratas tendem a ser mais felizes, pelo fato de valorizarem mais o que possuem e não ficam alimentando a ansiedade em torno daquilo que não têm.

Além disso, pesquisas mostram melhorias de vida surpreendentes, resultantes da prática da gratidão. Robert Emmons, psicólogo americano e expert em gratidão, através de suas pesquisas conduzidas com mais de mil indivíduos ao redor do mundo, concluiu que, praticar gratidão pode aumentar o nível de felicidade de uma pessoa em até 25%.

Essa mesma pesquisa, demonstra que aqueles que praticam a gratidão tendem a ser mais criativos, resilientes e com melhor relacionamento interpessoal que os demais.

O Passo#9 sugere que você traga para o seu dia a dia a prática da gratidão.

A gratidão, é sem dúvida, um dos sentimentos mais nobres que existe. Ser grato representa se abrir ao que quer a vida lhe apresente, sendo agradecido pelo simples fato de estar vivo.

ExERCíCIO PARA PRATICAR
"ser grato":

O objetivo deste exercício é apoiá-lo a praticar gratidão no seu dia a dia. Ele deverá ser realizado durante duas semanas consecutivas.
No final de cada dia, separe caneta e papel para anotações, procure ir para um lugar calmo e silencioso, seguindo as seguintes instruções:

1. Faça uma breve reflexão sobre todos os acontecimentos de seu dia.
2. Após relembrá-los, escreva uma parágrafo resumo relatando estes acontecimentos.
3. Feche os olhos, respire profunda e lentamente três vezes seguidas.
4. Abra seu coração e sinta-se agradecido pelo seu dia da maneira que ele foi. Simplesmente abrace os acontecimentos e sinta a benção de estar vivo.
5. Abra os olhos e retorne à sua rotina.

A prática deste exercício te ajudará a ter um olhar distinto para todos os acontecimentos, você perceberá aos poucos o quão abençoado é pela vida que possui e passará a estar mais aberto a qualquer coisa que a vida lhe apresentar.

“Para realizar grandes coisas, não devemos apenas agir, mas também sonhar, não só planejar, mas também acreditar.”

Anatole France

Chegamos ao nosso décimo e último passo, o “acreditar”. Apesar de ser um passo mais subjetivo que os demais, é fundamental. A sua aplicação é capaz de fortalecer todo o trabalho feito anteriormente.

Acreditar significa crer e confiar. É jogar-se no desconhecido e manter a fé mesmo quando faltam motivos racionais para isso.

Existem situações na vida que escapam ao nosso controle, para as quais podemos até nos planejar e dar o nosso melhor, mas não teremos garantia das consequências. Nessas situações, o ato de acreditar pode ser um grande diferencial, ao acreditarmos ganhamos coragem, força e resiliência para seguir em frente.

O ato de acreditar, apesar de parecer simples, nem sempre é de fácil aplicação. Deixamos muitas vezes de acreditar quando algo delicado nos acontece ou quando as coisas não saem de acordo com as nossas expectativas.

Acreditar verdadeiramente é confiar no Universo, abrindo-se para receber o que quer que ele apresente. É fazer sua parte e ter fé que o melhor para você acontecerá.

Pode ser difícil entender, no momento que estamos vivendo, o motivo das coisas não terem saído como planejávamos ou o porquê de coisas "ruins" acontecerem. Porém, com o passar do tempo, acabamos por ligar os pontos, passamos a entender o motivo dos acontecimentos e tudo passa a fazer mais sentido.

Assim, acreditar gera em nós essa segurança de que "tudo será da forma que deve ser" e isso faz com que tenhamos uma maior paz de espírito e abertura para aceitarmos os acontecimentos.

Se você deseja tirar sua vida do escuro, precisa antes acreditar que isso é possível!

EXERCÍCIO PARA PRATICAR O "acreditar":

O objetivo desta prática é ajudá-lo a trazer o ato de acreditar para o seu dia a dia. É um exercício que deve ser feito por pelo menos duas semanas consecutivas.

Procure encontrar 10 minutos em sua agenda para fazer uma prática meditativa seguindo os seguintes passos:

1 Dirija-se a um lugar calmo e silencioso, sente-se de forma confortável e feche os olhos.

2 Inspire três vezes profundamente pelo nariz e expire pela boca, deixando o seu corpo relaxar um pouco a cada expiração. Deixe seus ombros soltos e também solte todo o seu peso.

3 Em seguida, traga sua atenção para a respiração. A cada vez que você inspirar, diga para si mesmo: "Eu acredito no Universo" e toda vez que expirar, diga para si mesmo: "Meu medo está indo embora". Faça essa sequência sucessivamente até o final dos 10 minutos da atividade.

4 Caso você se distraia e perca a concentração, simplesmente reconheça isso e sem se punir, tente se acalmar e volte a se concentrar em sua respiração.

Com a prática deste exercício você se sentirá mais confiante, perceberá um progressivo aumento de sua coragem e paz de espírito.

CALMA
curadoria transformativa

Breve encerramento

Parabéns! Você concluiu sua leitura e deu 10 grandes passos rumo a uma vida mais feliz!

Esperamos que o a leitura e aplicação dos exercícios tenham apoiado em seu autodesenvolvimento e que você esteja se sentindo melhor consigo mesmo e mais satisfeito com sua vida.

Estar bem com você mesmo é algo fundamental para qualquer pessoa que deseje uma vida mais feliz e uma etapa básica para poder tirar seus sonhos do escuro e torná-los realidade.

Se você gostou da leitura e deseja seguir dando outros passos rumo a seu autodesenvolvimento, convidamos a acessar nosso Instagram: https://www.instagram.com/criarcomalma/ Nele você encontrará uma série de publicações para motivá-lo e inspirá-lo.

Sobre a C.Alma

A C.Alma (Criar com Alma) é uma Curadoria Transformativa responsável por facilitar e inspirar a reconexão de pessoas e empresas com a sua alma, promovendo verdadeiras transformações, que têm como missão trazer o melhor à vida de indivíduos, organização e entorno.

Acesse nosso site (www.criarcomalma.com) e saiba mais sobre os atendimentos, programas e demais serviços que oferecemos, além de poder se inspirar e se mobilizar com textos, vídeos e histórias em nossas mídias sociais.

Ou entre em contato pelo e-mail: contato@criarcomalma.com

Sobre a autora

Gabi Picciotto

Apaixonada por pessoas, eclética e idealista por natureza, Gabi sempre acreditou que qualquer um podia tirar seus sonhos do escuro, bastava que escolhesse esse caminho. É formada em Administração de Empresas pela FGV, com Especialização em Ciências Políticas pela Sciences Po em Paris e Master em coaching pelo Integral Coaching Canada™. Ao longo de sua carreira atuou nas áreas de consultoria estratégica, marketing e desenvolvimento humano em renomadas multinacionais. Em 2014, Gabi resolveu tornar seu sonho uma realidade e fundou o The Sun Jar, um movimento focado em motivar e inspirar pessoas a tirarem seus sonhos do escuro.

www.criarcomalma.com