

Todos nós passamos por isso

Conversando com vocês por inbox no Instagram, muitos falam que têm passado por situações complicadas no âmbito emocional, alguns até confundem com questões espirituais e às vezes, quando começamos a conversar é perceptível que a questão é mais emocional. O problema é que na maioria dos casos queremos mudar tudo rápido e como isso não funciona, desanimamos ainda mais. Precisamos entender que mudar é um processo que envolve tomar um passo de cada vez.

Minha experiência

Eu (Liz) desenvolvi um quadro de adoecimento nos últimos 8 anos que eu nem mesmo estava consciente. Foi preciso chegar no fim das minhas forças para finalmente buscar ajuda e fazer mudanças. E estas mudanças só foram possíveis por meio de quatro coisas agindo em conjunto: 1) manter o relacionamento com Deus a despeito da fraqueza; 2) buscar ajuda profissional por meio de terapia psicológica; 3) ler sobre os temas que se tornaram evidentes no processo de cura (como traumas, inseguranças, auto-percepção distorcida, etc.); e 4) mudanças concretas na rotina e em hábitos do dia a dia.

Fazendo mudanças

Entre as principais mudanças que estou fazendo estão:

- Fazer cortes com situações e relacionamentos abusivos e tóxicos;
- Regular o sono (ter horários regulares para ir dormir e deixar de usar o despertador no começo do processo de regulação do sono);
- Tirar uma hora toda manhã para ler (o que normalmente vai ter que substituir o tempo que gastamos nas redes sociais, por exemplo);
- Descomplicar as coisas (no nosso caso, fazendo duas refeições por dia);
- Sair para caminhar com frequência (nem que seja por 15 minutos);
- Lista de tarefas de até 4 coisas (limitar o número de atividades grandes que levam muito tempo e só complementar com outras tarefas se sobrar tempo);
- Não usar o celular antes de dormir e logo depois de acordar (deixar o celular em outro cômodo da casa durante a noite).