

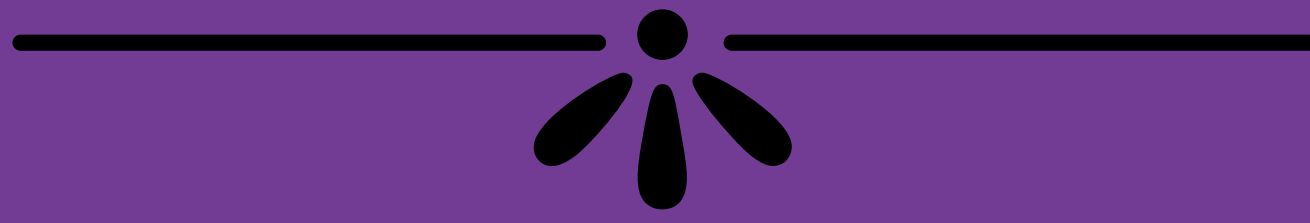
**SEJA FORTE
EMOCIONALMENTE**

Com a psicóloga:

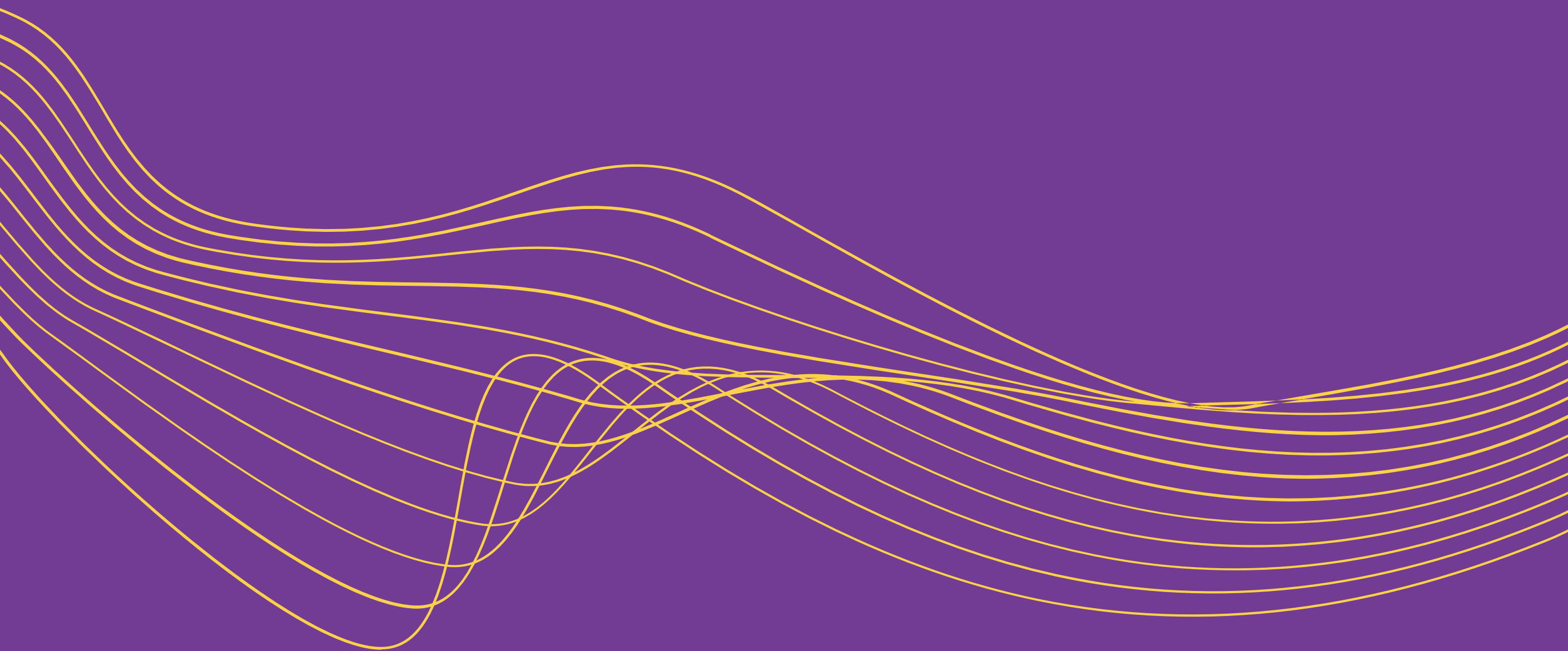
Natanna Taynara Schütz

RESILIÊNCIA

Índice



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



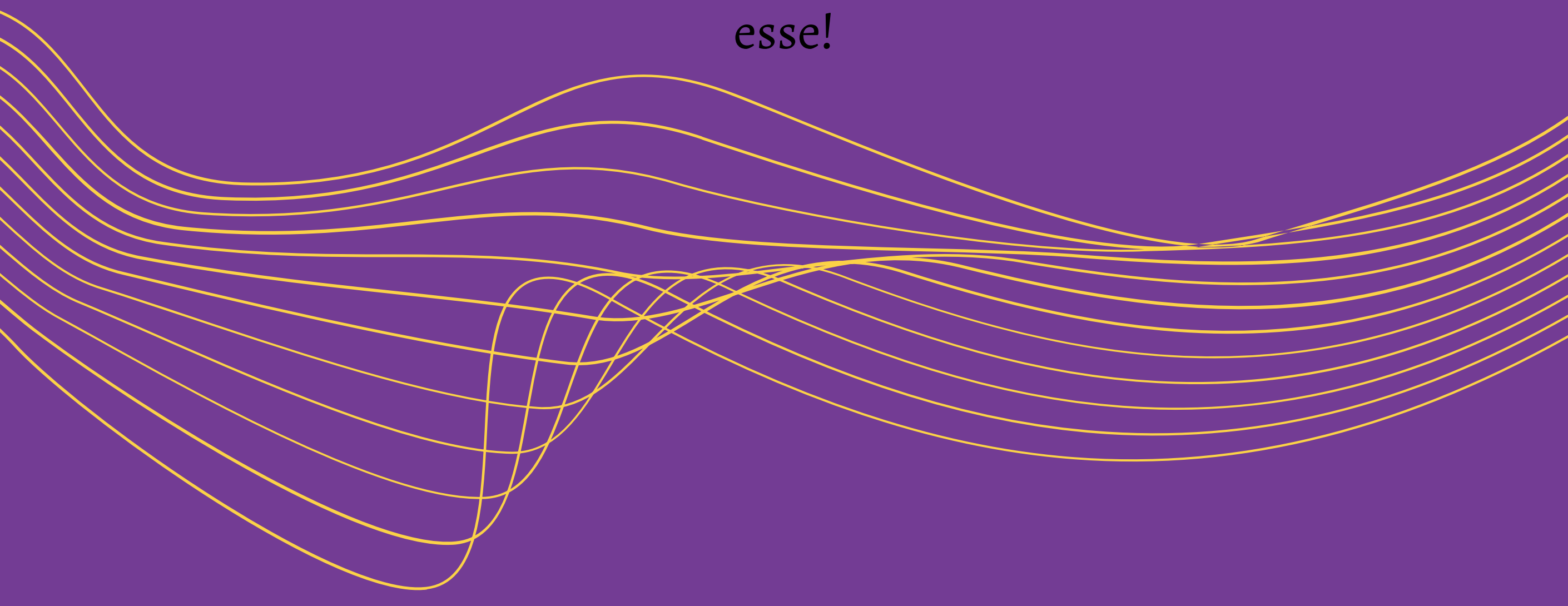


Olá, sou Natanna, Psicóloga (CRP 12/14618),
Coordenadora, Idealizadora e Docente de
cursos de Pós-Graduação, Autora de livros e
Materiais Terapêuticos na área da Psicologia.
Meu grande propósito profissional é viver e
auxiliar os outros a viverem uma vida mais
significativa. Busco por meio dos meus
conhecimentos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



Resiliência



O mundo é um lugar perigoso e belo, cheio de obstáculos e de oportunidades incríveis.

Viver é um desafio e ao mesmo tempo uma oportunidade ímpar!

Oscilamos entre momentos bons e momentos ruins, e isso inclusive é necessário. Nesse cenário entra em cena a resiliência, ou seja, a capacidade de adaptação e enfrentamento da realidade!

Ser resiliente significa lidar com a vida, ser forte em momentos que são necessários, ter gratidão ao que às adversidades proporcionam enquanto oportunidade de fortalecimento!

Afinal, quanto mais fortes emocionalmente nos tornarmos, mais livres seremos, e mais possibilidades teremos de viver uma vida significativa!

O eBook desse mês tem como foco a resiliência e sua importância no Fortalecimento Emocional!



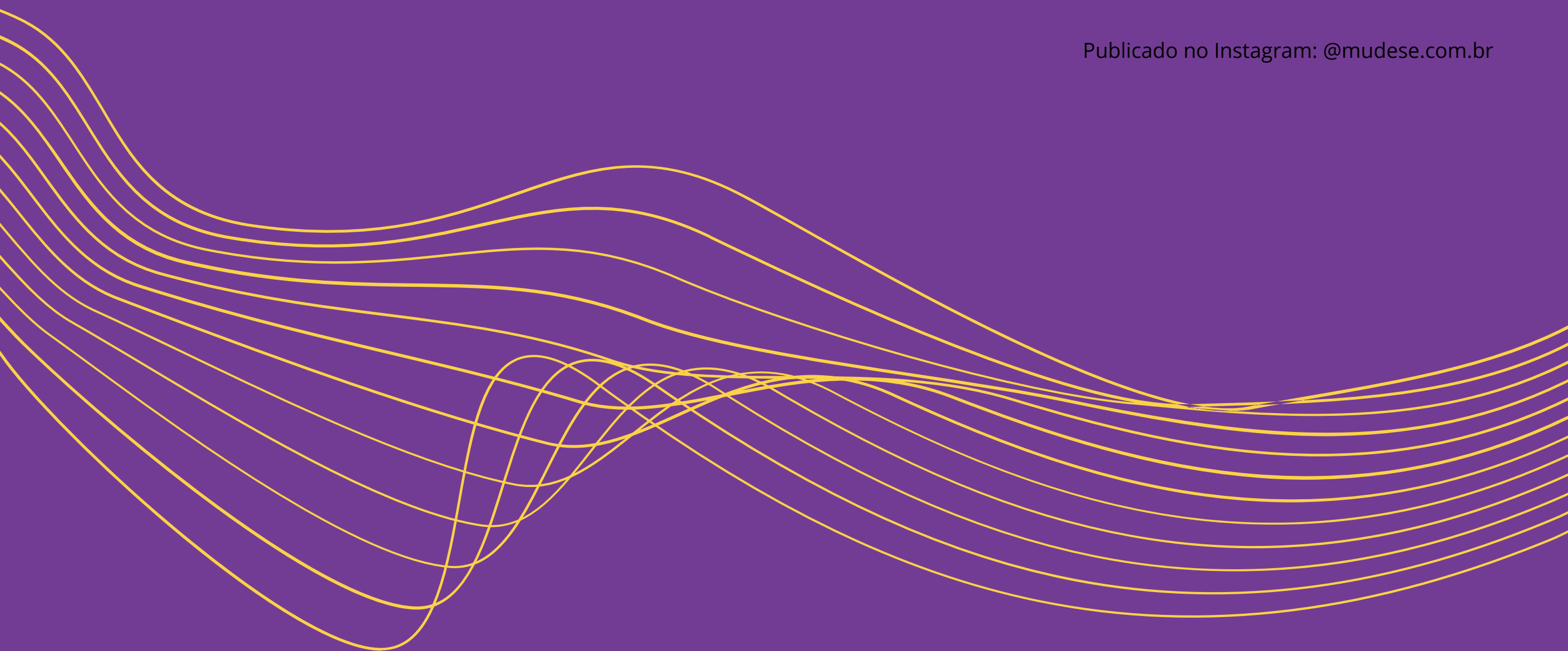
Reflexões



Passar por adversidades parece ser a melhor forma de se tornar resiliente.

Ao mesmo tempo que as coisas ruins que passei até hoje me fizeram sofrer e desenvolver padrões disfuncionais, também me tornaram mais resiliente.

Porém, esse não foi um processo automático. Foi e é uma escolha que faço todos os dias! Afinal, diante das adversidades temos basicamente duas opções: sofrer e limitar nossa vida ou transformar em oportunidade de fortalecimento!





Sou uma defensora de que na vida precisamos usar as situações para nos fortalecer!

Não tem choro, volta e meia os desafios, o desconforto, as angústias vão dominar nossa semana. A grande questão é o que faremos com isso, se vamos escolher focar nesses sentimentos e deixá-los limitar nosso caminho, ou seguiremos em frente, mesmo com isso, na esperança de que lindas vistas nos aguardam!



Diante das adversidades, o que você costuma fazer:

Desistir? Persistir? Ficar com pena de si e colocar sua energia nisso? Ficar comparando sua vida com a dos outros que não estão passando pelo mesmo? Ficar encontrando desculpas para adiar os enfrentamentos? Delegar aos outros a responsabilidade de deixar sua vida melhor?

O que você escolhe fazer diz muito sobre a vida que você vive!



A resiliência aumenta conforme vamos passando
por desafios!

O velho e sábio ditado diz "mar calmo não forma
bom marinheiro"!

Eis uma grande verdade, vida muito calma não
forma pessoas fortes!

Li uma frase que trazia como mensagem o fato de
muitos pais tentarem facilitar demais o caminho
para os filhos e que a consequência disso é
dificultar a vida para os filhos! Muitas facilidades
não fortalecem as pessoas!

Nesse sentido sou grata por me permitir explorar a
"selva" que vivemos de coração aberto para os
desafios, afinal, preciso deles para meu grande
propósito: ser forte emocionalmente!

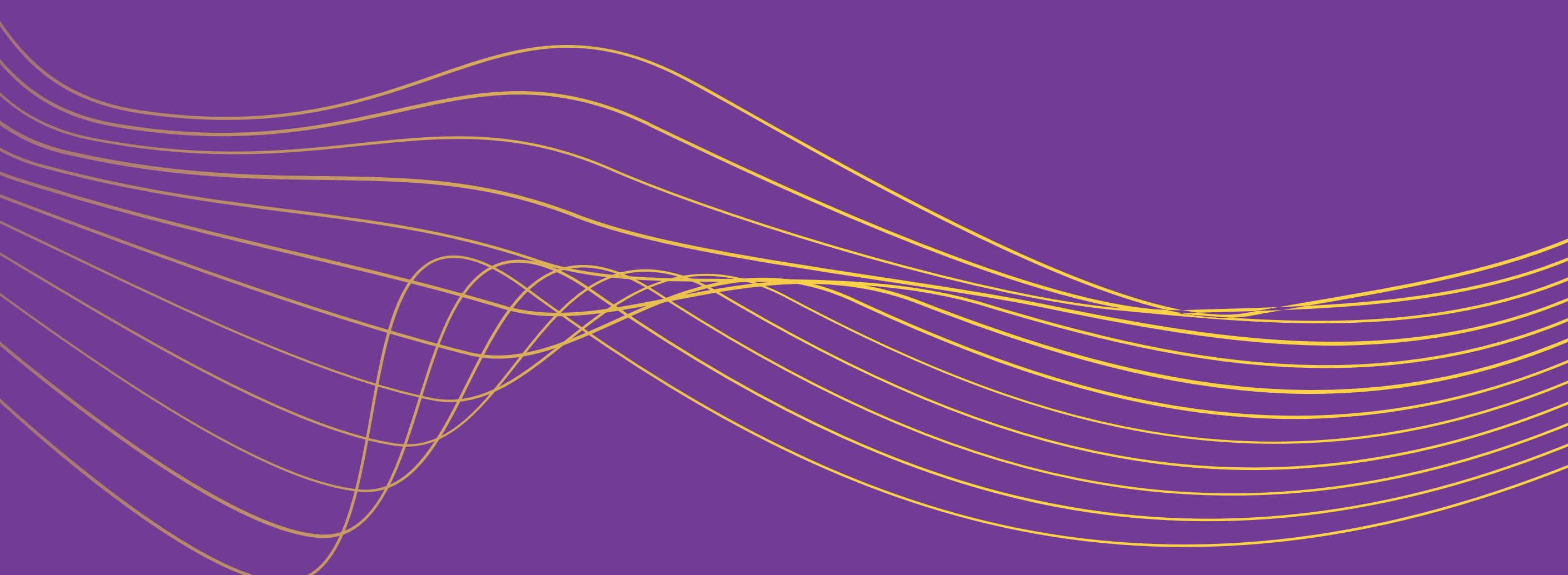




A tendência natural da mente é focar na adversidade!
Quando na verdade o x da questão está em focar nos
recursos que temos para enfrentar às adversidades,
afinal, é disso que temos real controle!

Como está sua satisfação com a vida?
E como você lida com os desafios que surgem na
sua vida?

Uma coisa diz muito sobre a outra!



Frases



O que vai ditar sua satisfação com a vida não é a quantidade de obstáculos, mas sua capacidade de superá-los!

A capacidade de superar às adversidades e seguir a vida chama-se resiliência!

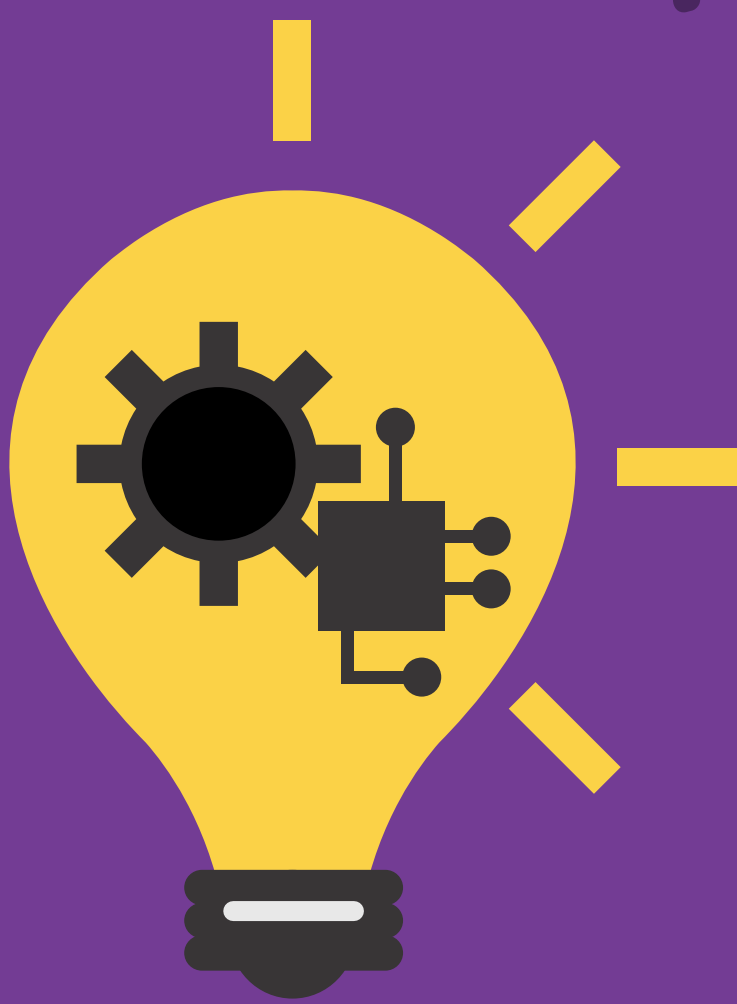
Seus recursos serão seus escudos nas adversidades!

A vida é desafiadora, cheia de curvas e penhascos, mas tem cada vista linda e extraordinária também. É você que escolhe em qual dos lados vai colocar seu foco!

Exercício



Liste cinco situações em que você
precisou se adaptar e venceu os desafios!
O que essas situações representaram
sobre você?

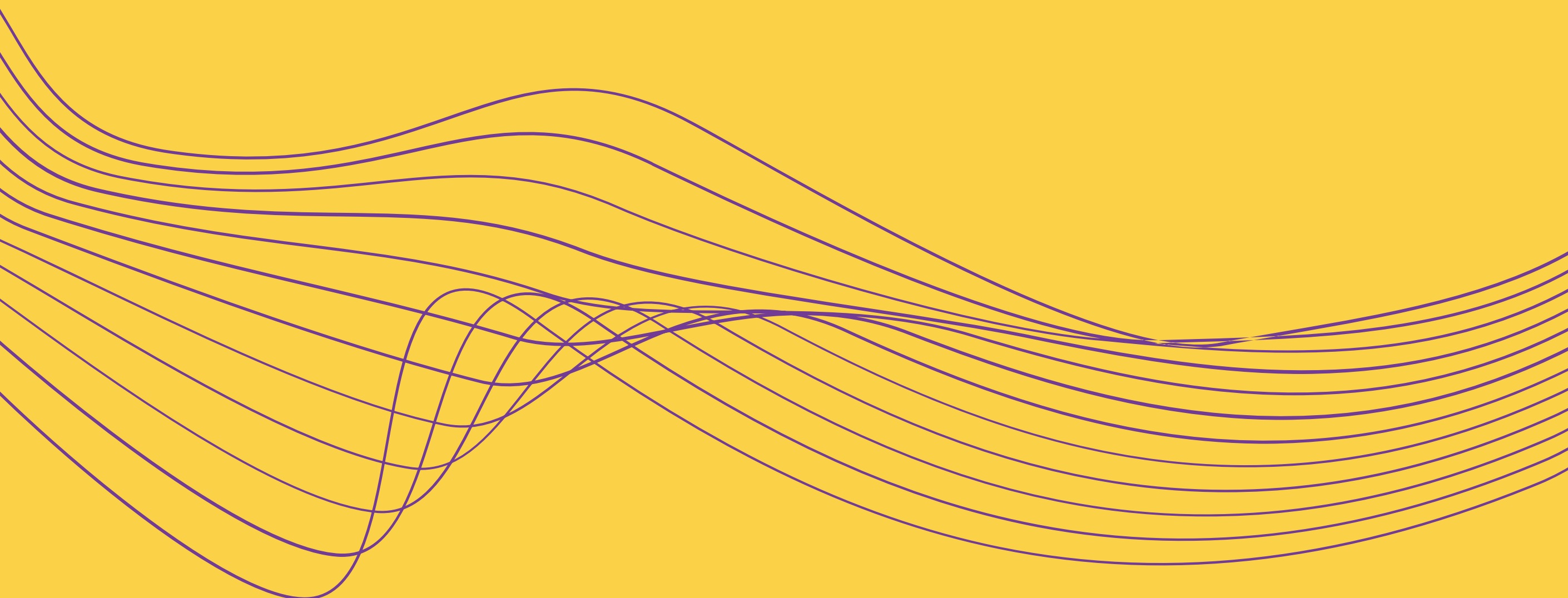


Indicações



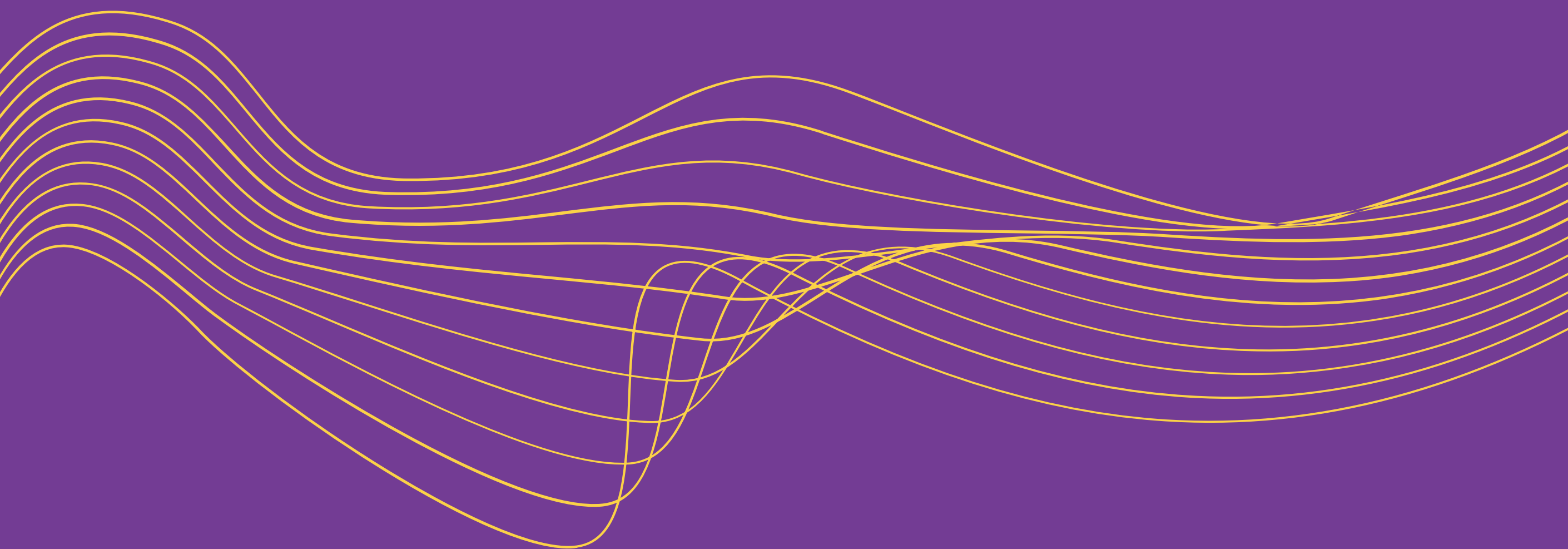
Livros:

- **A maternidade e o encontro com a própria sombra:** Confesso que não concordo com tudo que Laura Gutman trata nas obras dela, o que é normal, mas com certeza, a maior parte das coisas eu admiro muito, especialmente pela coragem de mexer com feridas tão profundas do ser humano! Acredito que apesar de ser doloroso olhar de forma profunda para nossa história, é muito necessário e um grande caminho para o Fortalecimento Emocional!
- **Estudos de Casos em Terapia do Esquema:** Sou apaixonada pela Terapia do Esquema, aprendi ela de forma autodidata, e hoje, tenho o maior orgulho de publicar esse livro por uma das editoras referência em Psicologia no Brasil!
- **O livro que você gostaria que seus pais tivessem lido:** Só pelo título já podemos imaginar muitas coisas sobre esse livro! Muitas coisas acontecem na relação pais e filhos e certamente isso gera grandes impactos ao longo da vida! Apesar de nem tudo ocorrer dentro do ideal, a resiliência de cada pessoa ao longo da vida pode ser decisiva para lidar com o que ocorreu/ ocorre nas relações familiares!



Filmes:

- **A mulher na janela:** É um filme muito bom para avaliar o quanto os acontecimentos da nossa vida podem gerar psicopatologias, inclusive como uma forma de lidar, mesmo que disfuncionalmente com o que aconteceu. Além disso, o final é surpreendente!
- **Divertidamente:** Sentir emoções faz totalmente parte da nossa condição humana! As emoções possuem funções importantes na nossa vida e, é muito importante compreender isso! Muitas vezes diante de emoções desconfortáveis, é natural tentar fugir disso, anestesiar de alguma forma o que estamos sentindo. Todavia, essa não é uma boa escolha, se surge uma emoção é porque ela precisa estar ali! Esse filme mostra a importância das nossas emoções de uma forma encantadora! Ser resiliente não é não ter emoções ou bloquear elas, ao contrário, é se permitir sentir o que é necessário!
- **Uma mente brilhante:** Assisti esse filme há muitos anos atrás e até hoje conservo às lições dele para minha vida! Um clássico sobre garra e resiliência!
- **Loucura de amor:** Esse filme retrata nuances dos transtornos mentais de uma forma muito interessante! Meu principal ponto de defesa sobre os transtornos mentais é que eles são o resultado de muitas necessidades emocionais não atendidas combinados com o estilo de temperamento. Quando pensamos no tratamento de qualquer transtorno, é fundamental entender as origens dele, ao invés de ficar apenas concentrado nos sintomas. O tema desse passo se aplica nisso quando consideramos que ensinar a pessoa a se adaptar e enfrentar aquilo que gerou o transtorno, nada mais é do que um ato de resiliência!
- **Casa comigo:** Relacionamentos amorosos precisam de muitos esforços para serem saudáveis, e claro, uma boa dose de resiliência! Resiliência não significa se adaptar num relacionamento que não atenda suas necessidades emocionais, não faça bem, pelo contrário, é avaliar e decidir com coragem o melhor caminho a seguir, seja ele ficar ou sair!



Me despeço do tema Resiliência com a música

"Vida Real", de RPM:

Se você pudesse me dizer
Se você soubesse o que fazer
O que você faria?
Aonde iria chegar?
Se você soubesse quem você é
Até onde vai a sua fé
O que você faria?
Pagaria pra ver?
Se pudesse escolher
Entre o bem e o mal
Ser ou não ser?
Se querer é poder
Tem que ir até o final
se quiser vencer
Se pudesse eu te levaria
Até onde você quer chegar
O brilho das estrelas
O primeiro lugar
**O mundo é perigoso
E cheio de armadilhas
De mistério e gozo
Verdades e mentiras
Viver é quase um jogo
Um mergulho no infinito
Se souber brincar com fogo
Não há nada mais bonito**