at2

Espetáculos para adultos e crianças em Vitória > 3

"Eu quero fazer diferença no mundo", diz Maisa > 8

FALE COM A EDITORA ALELVI CARNEIRO
E-MAIL: at2@redetribuna.com.br

DAYANA SOUZA/AT

Pensamentos destruidores do bem-estar

Acha que nunca vai conseguir? Ou que a vida do outro é sempre melhor? Cuidado! Pensar dessa forma pode sabotar sua felicidade

Cristina Oliveira

Se na sua mente permeiam frases como "nada de bom acontecerá comigo" ou "eu não vou conseguir", cuidado: isso é um risco à sua felicidade!

Esses pensamentos negativos podem trazer muito sofrimento, além de problemas como depressão e ansiedade. Para a especialista em Neurologia, Patrícia Bortone, eles são resultados da crença de que sempre precisamos da aprovação de outras pessoas, o que nos provoca medo em sermos nós mesmos.

"Os padrões exigidos pela sociedade nos impõem regras a serem seguidas, e não respeitam a individualidade das pessoas", diz.

O doutor em Psicologia Thiago de Almeida também explica que todos temos pensamentos automáticos, mas o problema surge quando eles distorcem a realidade. "Essas expectativas são breves e carregam conclusões impensadas de quem as têm".

DIVULGAÇÃO/VICTOR BRUNO ARAUJO

É BOM EVITAR

1 "Serei feliz quando..."

Condicionar a felicidade a uma grande conquista futura, como perder 10 quilos, encontrar a pessoa dos sonhos ou enriquecer da noite para o dia, é algo muito perigoso. Aprenda a despertar bons sentimentos com as coisas que estão ao seu alcance no momento.

2 "Me desculpe novamente"

Pedir perdão várias vezes ao dia por qualquer coisa que aconteça é uma atitude de quem acredita que atrapalha o caminho dos outros. Antes de se desculpar por algum incidente, analise primeiro a situação com calma. O que fez é algo tão grave que merece um pedido de desculpas?

3 "Foi pura sorte"

Acreditar que qualquer sucesso na vida é obra do destino deixa de lado todo o esforço que você fez para conseguir o que deseja. Aprenda a reconhecer o seu valor. Quando alguém fizer um elogio, agradeça, em vez de se justificar.

Vocação

"Eu não deveria estar me sentindo assim". Essa frase retrata um pouco dos momentos de depressão e ansiedade pelos quais a estudante de Administração Maria Eliza Santos Monteiro, 21, passou ao prestar vestibular para Medicina.

Após três anos tentando passar no curso, ela não entendia por que aquilo não a completava. Foi quando descobriu sua vocação e conseguiu ser feliz. "Eu sempre me enxerguei como uma empresária. E é por isso que estou lutando", afirma.

"Eu me comparava"

A modelo e estudante Jamilly Mothé, 18, já passou por problemas como depressão e baixa autoestima por ter dificuldades em acreditar em si mesma.

"Eu me comparava com outras modelos maravilhosas e pensava: 'Nunca vou conseguir chegar onde elas chegaram' ou 'nunca vou ser bonita como elas'. Os elogios entravam em um ouvido e saíam pelo outro", relata.

Com o apoio da família, ela está aprendendo a mudar a forma como se vê. "Estou tentando acreditar mais em mim e enxergar mais minhas qualidades".

ACERVO PESSOAL

Eco nas emoções

Desde criança, a advogada Thaís Moreira Nascimento, 32, sentia forte angústia e acreditava que ela não era boa o suficiente no que se propunha a fazer. E isso atrapalhava seu bem-estar.

Foi através do autoconhecimento que ela encontrou alívio e um sentido maior para a vida. "Com a ioga, descobri que tudo o que eu pensar negativamente vai reverberar no meu corpo, nas minhas emoções e na minha energia".

É BOM EVITAR

4 "O que estão pensando de mim?"

As pessoas inseguras costumam se preocupar muito com a opinião alheia. Aprender a seguir as próprias ideias e a lidar com o que os outros acreditam ser verdade traz maturidade. "Precisamos de pessoas que acreditam em si e se realizem sem depender da opinião do próximo", afirma Patrícia Bortone.

5 Pensamentos catastróficos

Quando acreditamos que as coisas são piores do que realmente são ou que coisas ruins são um sinal de que vêm mais por aí, as emoções ficam muito atribuladas. Pense que a próxima vez pode ser diferente e positiva. Use esse processo mental como motivação.

6 "Todo mundo pensa assim"

Frases como essa podem expressar medo da própria opinião. E quem garante que é certo o que o outro pensa? Defender o que acredita é um passo grande para a conquista dos seus objetivos.

7 "Nunca faço nada certo"

Falar mal de si mesmo (a), pensar sempre nos "defeitos" e fazer piadas com situações da própria vida revelam excesso de autocrítica. Seja mais gentil consigo. "Pensar assim provoca angústia e interfere na capacidade da pessoa de atingir seus objetivos", explica o psicólogo Thiago de Almeida.

8 "Não sei o que escolher"

Muitas pessoas costumam ter dificuldades para tomar decisões fáceis, como a escolha de uma roupa nova ou o que comer. Tenha em mente que são apenas pequenas escolhas. Se não der certo, na próxima você acerta!

9 "Queria ser como ele"

Evite comparações. Sempre haverá alguém numa situação melhor ou pior do que a sua. E, em tempos de ostentação e falsa felicidade/perfeição nas redes sociais, quem lhe garante que aquela pessoa ou família não tem seus problemas ou dramas? Você pode estar vendo só a "casca".

10 "Depois eu faço isso"

Pessoas com pensamentos negativos costumam deixar coisas importantes para depois, numa espécie de procrastinação. Se tem dificuldade, criar uma lista de tarefas pode ajudar.

Fonte: Especialistas consultados.