

SAÚDE e BEM ESTAR



Nesta secção procurarei esclarecer vossas dúvidas em relação à saúde emocional, familiar e de relacionamentos interpessoais.

Valdeíza Costa

Psicóloga e Psicopedagoga

A Arte de Ser Feliz

Vivo à espera de voltar para o meu país onde, acredito, serei mais feliz. Entretanto, gostaria de me sentir melhor. O que posso fazer para ajudar a mim mesma? (ALR, Mildenhall/Norfolk)

Não há melhor momento para ser feliz do que **AGORA!** Pensarmos que a “felicidade” nos espera no futuro e muitas vezes abrimos mão de inúmeros momentos felizes que poderíamos desfrutar hoje por acreditarmos que a felicidade está algures num futuro que nem sempre se mostra próximo. A Felicidade não está num ponto, num lugar, numa fase da vida... a Felicidade está no caminho que percorremos e é importante entender isso antes que seja tarde. Antes de nos apercebermos que se passaram 10, 20, 30 anos e que não vivemos os momentos felizes com a intensidade que poderíamos ter vivido.

Infelizmente não há uma receita para a Felicidade, nenhum remédio mágico nem ninguém que, como num conto de fadas, nos fará eternamente felizes, entretanto, está em nossas mãos investirmos na nossa própria felicidade. Eis algumas dicas:

* **Actividade Física** produz “Endorfina”, conhecida como a hormona da alegria e do anti-stress. Uma caminhada diária a passos rápidos e sem interrupção, de 30 a 40 minutos, por exemplo, farão com que você se sinta melhor consigo

mesma; * **Assuma uma postura positiva na vida**, nada de viver queixando-se da sorte, afinal, como diz o dito popular “desgraça chama desgraça” e ainda “o pensamento negativo gera energia negativa”. Quando perguntarem como você está, acredite, sinta e responda: “Cada dia melhor”! As pessoas terão mais prazer em conviver com você e sua rede de amigos certamente crescerá pois todos gostam de conviver com pessoas, como se diz no Brasil “pra cima”, alegres e bem dispostas; * **Expresse seus sentimentos**, pois emoções e sentimentos reprimidos se transformam em veneno que nos vão consumindo dia-a-dia. Nada de “engolir sapos”, seja espontânea mas tome cuidado para não magoar ninguém, escolhendo as palavras e os momentos certos para falar o que pensa e livrar-se de situações desagradáveis; * **Organize sua vida**, em todos os sentidos. Procure ajuda profissional, caso não seja possível, uma amiga íntima poderá ajudá-la a descobrir o que está mal e procurar soluções práticas para os problemas. Esta amiga também poderá ajudá-la a organizar sua casa, seu quarto, etc., lembre que quando a bagunça predomina fora de nós é porque por dentro também estamos “bagunçadas” e às vezes quando estamos dentro de um “buraco”, precisamos que alguém olhe a situação de fora para nos indicar a saída; * **Tome Decisões** e coloque-as em prática. Não na semana que vem, ou nas férias, ou no ano que vem ou quando voltar para o seu país... HOJE! Muitas vezes precisará renunciar, perder vantagens, sofrer de alguma forma, abdicar de alguns valores mas certamente a sensação de vitória a recompensará; * **Invista em si mesma**, seja estudando, melhorando sua imagem pessoal, viajando, dando-se os presentes que gostaria de ganhar (isso inclui flores, chocolate, *lingerie*, perfumes, etc.) ou fazendo coisas que lhe dão prazer; * **Aceite-se** como é, uma pessoa com defeitos mas também com muitas qualidades, uma pessoa com limitações mas com forças para superá-las e enfim, como uma vitoriosa que já sofreu, já amou, já odiou... mas que está vencendo na vida; * **Confie**, como diz o Dr. Dráuzio Varella “Quem não confia, não se comunica, não se abre, não se relaciona, não cria liames profundos, não sabe fazer amizades verdadeiras. Sem confiança, não há relacionamento. A desconfiança é falta de fé em si, nos outros e em Deus”. Estarei torcendo por você!