



vida simples

REESCREVA SUA HISTÓRIA

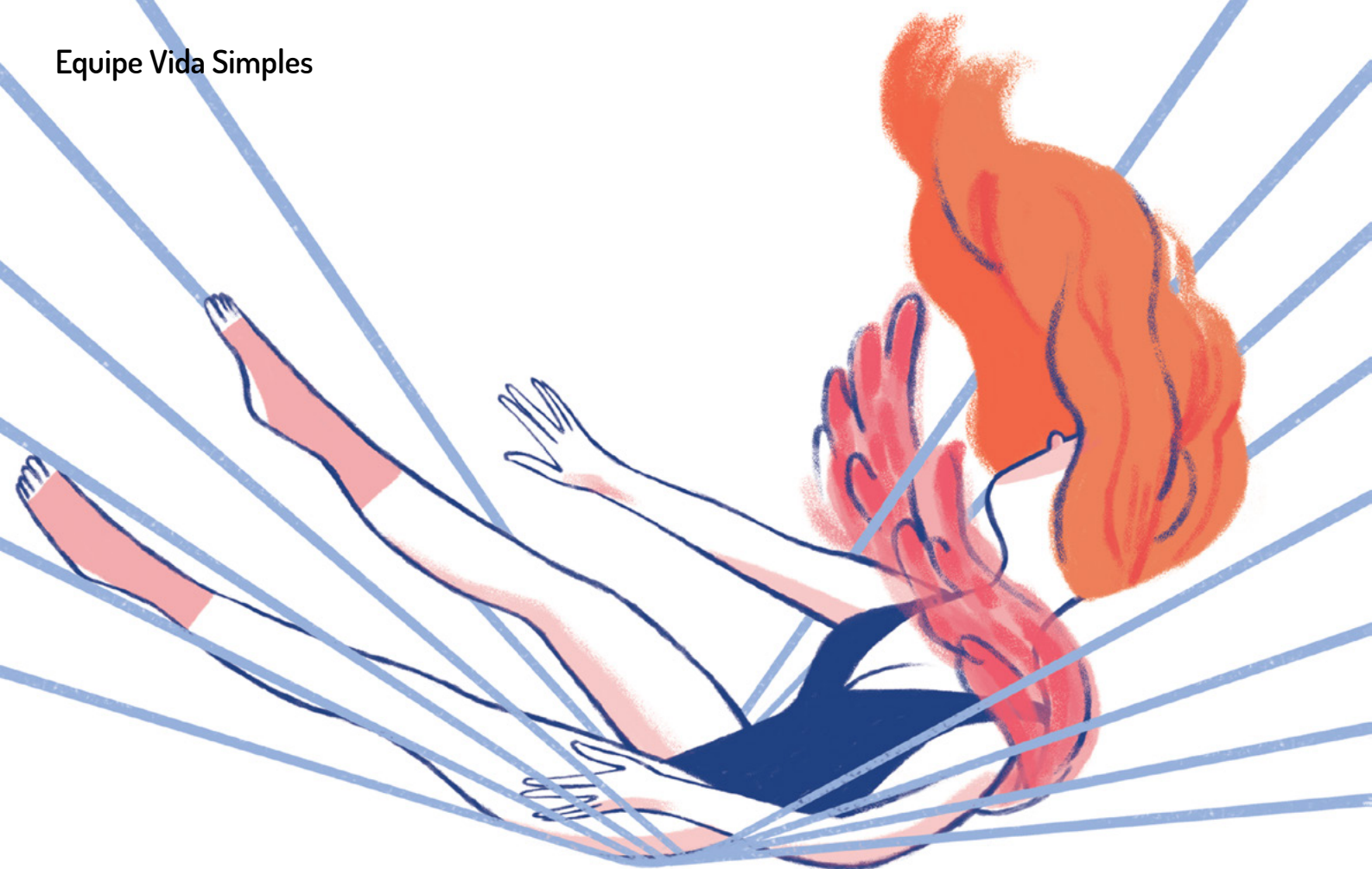
CADERNO
DE EXERCÍCIOS

Reescreva sua história

Este material foi preparado com o desejo de aprofundar suas reflexões a partir da matéria de capa da edição 247 de Vida Simples. Tome alguns minutos para responder a essas perguntas. Hoje, o convite é refletir sobre recomeços, algo que todos viveremos, uma hora ou outra. A vida é feita de encontros e despedidas, já diria a canção. Responda no seu tempo e lembre-se: não há certo nem errado, nossos conteúdos apenas despertam outros olhares ainda não visitados. Acreditamos que cada um de nós pode dar um significado singular para aquilo que vivemos.

Desfrute dessa jornada!

Equipe Vida Simples



Caderno de Exercícios

1. **“Sem perceber, o piloto automático foi ativado e os dias se sucedem de igual forma, com as mesmas conversas de elevador, os mesmos sorrisos sem graça, os relacionamentos que parecem não ter sentido. Trocamos o modo viver pelo sobreviver”, Gustavo Ranieri, Vida Simples 247, p. 18-20.**

Você se reconheceu nessa descrição? Pode ser em algum aspecto da vida (trabalho, família, relacionamento) ou na vida como um todo.

Agora, utilize o espaço abaixo para começar a entender isso: por que você está se sentindo assim? Escreva tudo que vier à cabeça, sem filtro. Depois, sugerimos que leve este escrito para seus espaços terapêuticos (psicólogos, analistas, terapeutas), pois pode ser útil!

Caderno de Exercícios

2. Você quer viver algo novo, [mas alguma coisa lhe paralisa](#). Às vezes, é o medo do sucesso (sim, isso existe). Outras vezes, é o medo da rejeição. E, às vezes, é... (aqui, só você saberá a razão). Por isso, recomeços envolvem autoconhecimento e autoaceitação, como explica Sandra Linquevis, psicóloga clínica humanista com especialização em cuidados paliativos. Pense em algo que gostaria de fazer, mas não faz. Pode ser algo totalmente novo, [como aprender a andar de bicicleta](#), ou algo que fazia e deixou de fazer, como desenhar.

1º) No que você pensou? Escreva aqui.

2º) Por qual razão você nunca fez isso ou por que deixou de fazer? Reflita e escreva.

3º) Faça! Se quiser fazer, comece agora. E, claro, fique à vontade para compartilhar seu feito em nosso [grupo do Telegram](#), vamos adorar a sua partilha.

Caderno de Exercícios

Certa vez, uma colega da Vida Simples disse: “um luto bem vivido é revolucionário”. Em resumo, é isso que Gustavo Ranieri e os especialistas falam na matéria de capa quando tratamos de recomeços após traumas e vivências difíceis.

1º) Você já viveu isso ou está vivendo algum tipo de luto neste exato momento?

Sim Não

2º) Como você lidou ou tem lidado com essa situação?

Bem Mal Não sei responder

Para vivermos bem, precisamos curar nossas feridas. Independentemente da sua resposta, pense em três coisas que lhe ajudariam nesse processo,

além da autocompaixão (use e abuse). Exemplos de Sandra Linquevis:

“psicoterapia, medicação, meditação, longas caminhadas, música, yoga, mergulho na espiritualidade e muita autorreflexão”, Vida Simples 247, p. 24.

3º) Após listar as três coisas, responda: “o que preciso fazer para executar ao menos uma delas neste mês?”. Escreva aqui, formalizando um compromisso consigo mesmo.

Caderno de Exercícios

4. No início da matéria, Gustavo Ranieri diz: “não caímos na armadilha de acreditar que nossa vida está encerrada como está, predestinados a sermos sempre quem fomos ou aquilo que disseram que éramos”, Vida Simples 247, p. 18.

Será que estamos apegados a uma história que não faz sentido para nós?

1º) [CLIQUE AQUI](#), leia esse texto da Ana Holanda e reflita: você está escrevendo sua história com base neste apego? Se sim, tente responder: “estou fazendo isso por qual razão?”

2º) Agora, pense e escreva: “o que preciso fazer para começar a escrever a minha história do meu modo?”. Se possível, liste ao menos três atitudes que podem lhe ajudar neste processo.

Caderno de Exercícios

Dicas para ajudar nossas jornadas de recomeços. Reescreva sua história!

O recomeço nem sempre vem de um fato difícil (perda de um ente querido ou demissão), ele pode vir do desejo de mudar e de ter novas experiências (relação amorosa em outro formato). Seja qual for a razão, tudo é recomeço.

Às vezes, pode não ser possível recomeçar, mas, mesmo assim, é possível continuar escrevendo a vida de forma diferente e autoral. Faça isso!

Falar de recomeço é, também, falar de vulnerabilidade. E, nessa seara, indicamos o livro de Brené Brown “A coragem de ser imperfeito”, seu TED e o especial na Netflix.

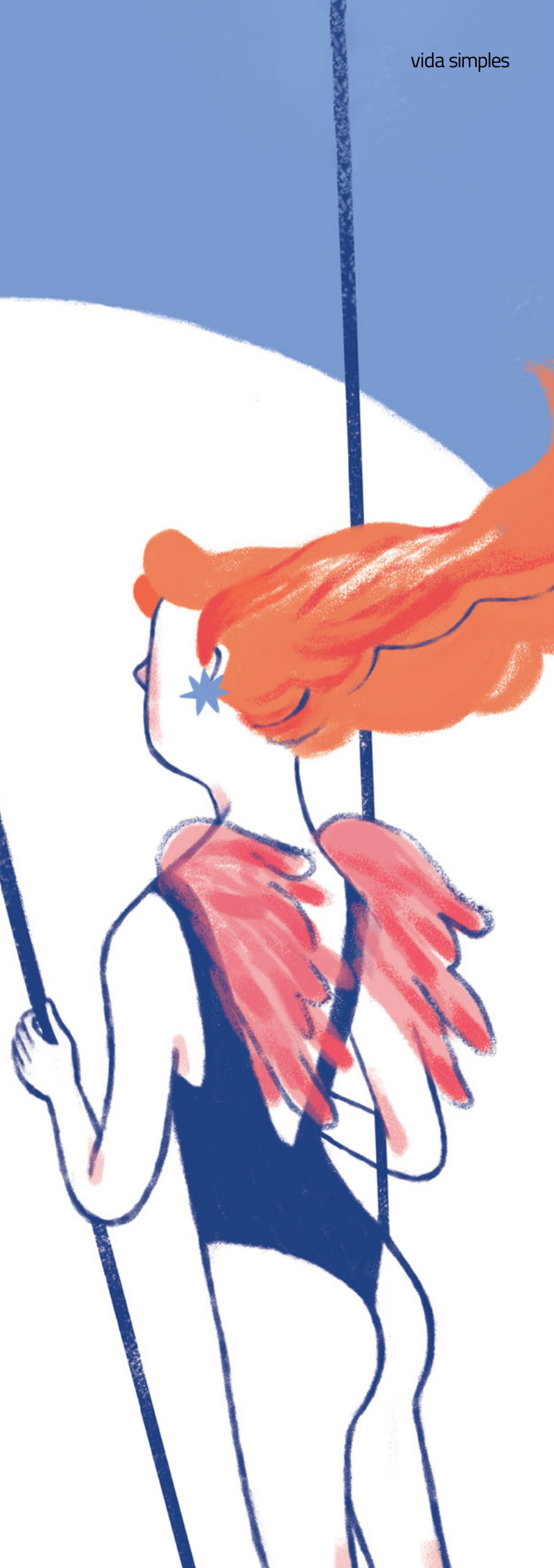
Processe as perdas e recomeços, lembrando-se de não cair na **positividade tóxica**: “a gratidão passa pela raiva de não querer agradecer em alguns momentos”, disse Yolanda, uma de nossas sábias assinantes. Tem horas de agradecer, tem horas de chorar.

Foi muito bom te acompanhar

Aproveite para fazer a sua inscrição em nosso Clube de Leitura, um espaço exclusivo para assinantes Vida Simples pensado para aprofundar suas reflexões sobre a temática da capa, e conduzido por Eugenio Mussak, nosso colunista há 20 anos.

[CLIQUE AQUI para se inscrever.](#) O Clube de Leitura é virtual e acontecerá no dia 22/09 (quinta-feira) às 18h. O link da sala do Zoom será enviado por e-mail apenas para quem se inscrever no formulário, além dos 10 primeiros amigos. Esperamos você lá!

**Com afeto,
Equipe Vida Simples**



vida simples



www.vidasimples.co



[/vidasimples](https://www.instagram.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://www.facebook.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://www.pinterest.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://twitter.com/vidasimples)



[/vida-simples](https://www.linkedin.com/company/vida-simples)



[/vidasimplesconteudo](https://www.youtube.com/channel/UC...)



CLIQUE AQUI e junte-se ao nosso canal do Telegram