

vida simples



PERMITA-SE MUDAR

—
CADERNO DE
EXERCÍCIOS

Permita-se mudar

Este material foi preparado para aprofundar e aplicar as reflexões a partir da edição 276 de Vida Simples e sua matéria de capa. Tome alguns minutos para responder a essas perguntas. Incentivamos você a fazer as mudanças que deseja, seja firmar novos hábitos, reformular crenças ou se lançar numa nova fase perante si mesmo e o mundo. Responda no seu tempo e lembre-se que não há certo, nem errado. Nossos conteúdos apenas despertam outros olhares ainda não visitados.

Desfrute dessa jornada!

EQUIPE VIDA SIMPLES



Ilustração: Ilustrablack

EXERCÍCIO 1

Nós, adultos, já vivemos tempo suficiente para saber que mudar requer não só abertura interna como empenho e paciência. Não há mágica. O psiquiatra e psicoterapeuta Flávio Gikovate explica no livro *Mudar: Caminhos para a transformação verdadeira* (MG Editores) que, embora saibamos que determinada reformulação irá nos beneficiar, nós resistimos a ela – criamos obstáculos concretos e imaginários, esperneamos feito crianças que não querem parar de brincar para entrar no banho. Vai negar?

Entretanto, algumas perguntas podem ser bastante efetivas no processo de desmontar nossas defesas e encarar as mudanças com maior curiosidade. Pense em algum tema de sua vida que você gostaria que fosse diferente e aplique a ele as seguintes questões:

A. Quem você deseja se tornar a partir da mudança que anseia?

B. Você está disposto a abrir mão da estabilidade e a lidar com emoções desconfortáveis - que eventualmente venham te visitar - para alcançar esse objetivo? O que poderia ser um suporte emocional nessa travessia?

C. Consegue suportar a dor das perdas imediatas para gozar de benefícios em longo prazo? Quais seriam eles?

EXERCÍCIO 2

As mudanças nem sempre se apresentam com suavidade. Muito pelo contrário. Não raro, elas são fruto de crises que podem levar anos se decantando dentro da gente. Nesse caso, vale ter em mente que “as crises podem sinalizar mudanças positivas e liberar energias”, como afirma a analista junguiana Verena Kast no livro *Crises da vida são chances da vida – Crie pontos de virada* (Ideias&Letras).

A psicóloga explica que é como se esses momentos de dúvidas e instabilidade fossem a fagulha responsável por deflagrar grandes transformações. Assustam, é verdade. Por vezes, incomodam. Mas, se bem compreendidos, tornam o caminho mais claro e o futuro animador.

Por ser o medo a emoção que mais nos toma quando nos vemos no meio de uma transição incerta, Verena Kast propõe a seguinte maneira de dissolvê-lo:

A. Volte-se para seu interior e avalie quais recursos presentes na sua realidade objetiva, em sua personalidade ou bagagem de vida podem ajudá-lo a sair da crise, ou seja, dar o passo seguinte e inaugurar um novo jeito de se perceber e estar no mundo?

B. Como você se sente depois de ter registrado essas competências no papel?

EXERCÍCIO 3

O professor e filósofo Mario Sergio Cortella compartilha com seus leitores os ensinamentos mais importantes que colecionou ao longo de sua trajetória no livro *O que a vida me ensinou* (Versar/Saraiva). Um deles diz respeito ao processo de mudar algo que, para nós, seja significativo.

A chave da reflexão que ele propõe se volta para as razões que a gente tem para pensar, para agir, para viver melhor - imunes a uma existência “infértil e apequenada”.

A. Com base nessa perspectiva, reflita e escreva no espaço abaixo: quais são as motivações mais profundas por trás da mudança que você almeja neste momento da sua caminhada?

EXERCÍCIO 4

Nada como o cinema para espelhar nossos dilemas demasiadamente humanos e nos ajudar a refletir sobre nossas próprias questões. A seguir, indicamos três filmes cujos protagonistas atravessam grandes transformações em suas jornadas. Aproveite para pegar carona nessas histórias e colher insights valiosos para a sua vida.

Utilize esse espaço para registrar as reflexões que tirou:



UMA LINDA VIDA DINAMARCA, ROMANCE, 2023, 98 MIN, NETFLIX

Elliott é um jovem pescador agraciado com uma bela voz. Depois de ser descoberto por Suzanne, uma empresária famosa no mundo da música, sua vida sofre uma reviravolta inesperada. A profissional inventa uma dupla, formada por Elliott e pela produtora musical Lilly. No entanto, segredos do passado ameaçam a ascensão do jovem ao estrelato e sua possibilidade de viver um grande amor. Mudar será um processo intenso, a ser destrinchado com muita coragem.



JÁ ERA HORA ITÁLIA, COMÉDIA DRAMÁTICA, 2023, 109 MIN, NETFLIX

Dante é viciado em trabalho e está sempre atrasado para seus compromissos. A dificuldade em equilibrar vida profissional e pessoal o afasta de sua família. No dia do seu aniversário de 40 anos, acorda com sua filha de alguns meses no colo, desejando-lhe um feliz aniversário de 42 anos. Pela via do choque, ele percebe que está pulando de ano em ano sem se lembrar de nada. Com a ajuda de um terapeuta, reconhece que precisa mudar seu jeito de viver e passar a valorizar o presente, os relacionamentos e os momentos simples da vida.



THAT'S AMOR EUA, COMÉDIA ROMÂNTICA, 2022, 96 MIN, NETFLIX

Prestes a completar 30 anos, Sofia é surpreendida por chacoalhões sucessivos. Além de perder o emprego, descobre que o namorado está saindo com outra mulher. A crise chega com tudo, sem avisá-la. Sentindo-se derrotada pelas circunstâncias, ela busca refúgio na casa materna. E, aos poucos, vai aceitando os convites da mãe para experimentar novas atividades: aula de dança e de gastronomia espanhola. Aberta para recomeçar, a jovem deixa a vida lhe mostrar como as coisas podem ser diferentes – e melhores.

EXERCÍCIO 5

Lembretes importantes para sustentar as mudanças que irão colaborar para o seu crescimento:

Mudar aos pouquinhos é a melhor estratégia, pois o cérebro tende a resistir a grandes esforços e gastos de energia

A prática da gentileza para conosco faz toda a diferença na adesão a novos hábitos e rotinas mais saudáveis

Diante da mudança de cenários, procure se adaptar ao momento e busque caminhos criativos para se reinventar

Novas portas se abrem para que a vida se renove. Acolha as oportunidades com o intuito de descobrir outras formas de viver



CHEGOU ATÉ O FINAL DO CADERNO?

Clique aqui e escreva #permita-semudar, assim sabemos que esteve conosco.

Foi muito bom
acompanhar você
nessas reflexões.

Aproveite para se inscrever em nossa
atividade exclusiva para membros
da Comunidade Vida Simples:

CLUBE DE LEITURA

DIA 27/02 (QUINTA-FEIRA), ÀS 20H, NO ZOOM:
[inscreva-se](#) e converse sobre a
possibilidade de fazer mudanças mais
alinhadas com quem você quer ser. Com
convidados e mediação de Raphaela Mello.

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.tiktok.com/@vidasimples)



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



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



[/vidasimplesconteúdo](https://www.tiktok.com/@vidasimplesconteudo)



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



[/Vida Simples](https://open.spotify.com/playlist/vidasimples)



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