RECURSOS PARA SE EXPLORAR · DILEMA 04

O dia vivo

Um exercício para soltar a pressa e habitar o essencial

A FINITUDE

«Saber parar não é um ato de fraqueza, mas um dos despertadores mais potentes que temos. Ele nos tira da anestesia diária e da pressa automática, e nos convida a olhar para a nossa vida com gentileza. Quando escolhemos valorizar o nosso presente, deixamos de adiar os encontros importantes, deixamos de tolerar os silêncios que doem e começamos a habitar os nossos dias com mais nitidez.»

SANDRA HEREDIA

> **Antes de começar.** Imprima e procure um momento tranquilo, sem pressa, com papel e caneta. Não há respostas certas: escreva o que surgir. Você pode fazer em vários dias.
> **Por que à mão.** Escrever à mão ativa mais conexões no cérebro do que digitar, e o que anotamos no papel costuma ser lembrado com mais facilidade do que o que escrevemos no celular (Umejima et al., 2021; Van der Weel e Van der Meer, 2024). Além disso, o papel afasta você das notificações e cria um espaço só seu.

PASSO 1

Reconhecer o ruído

Às vezes vivemos correndo atrás de exigências urgentes, mas vazias, e esquecemos que a nossa energia diária é um recurso valioso. Nós a gastamos em tensões, queixas ou mandatos alheios que nos afastam do nosso centro.

Observe a sua rotina atual com compaixão.

A **Pense na sua última semana.** Que atividades, preocupações menores ou dinâmicas com outras pessoas consumiram muita energia sua, mas, se você parar um momento, não te trazem nenhuma paz real?

B **Complete esta frase com honestidade:** «Muitas vezes ajo como se tivesse que dar conta de todo mundo antes de começar a cuidar de...»

PASSO 2

O filtro da presença

O nosso tempo é limitado. Olhado com calma, saber disso não precisa assustar: pode nos ajudar a distinguir o essencial. Quando sentimos que o tempo é finito, tendemos a dar prioridade ao que tem sentido emocional para nós (Carstensen et al., 1999), e Yalom descreve essa tomada de consciência como uma «experiência de despertar» (Yalom, 2008).

Se hoje você se desse permissão para desacelerar e aliviar a carga:

A **O que escolho soltar.** Que compromissos autoimpostos, discussões que giram sempre em torno da mesma coisa ou culpas antigas você deixaria de alimentar hoje para recuperar a sua tranquilidade?

B **O que escolho abraçar.** Que espaço de silêncio, que conversa sem pressa com alguém que você ama ou que pequena atividade que te traz alegria passaria para o primeiro lugar das suas prioridades?

PASSO 3

O experimento do dia vivo

A qualidade da nossa vida aparece na forma como habitamos as próximas 24 horas. Vamos desenhar um experimento para amanhã, em dois movimentos bem leves.

A **Abrir espaço: dizer «não» ao que te esgota.** Amanhã, quando surgir uma preocupação automática, uma pressa desnecessária ou uma exigência externa que te sufoque, faça uma pausa. Lembre-se de que a sua energia é sua e retire suavemente a sua atenção dali. Amanhã escolho não gastar a minha energia com:

B **Habitar a presença: dizer «sim» ao essencial.** Escolha um único momento de amanhã para vivê-lo com toda a sua atenção. Pode ser saborear a comida sem olhar o celular, ouvir uma música de olhos fechados ou respirar sentindo o ar entrar e sair, sabendo que esse instante é seu. Amanhã escolho habitar com toda a minha presença o momento de:

PASSO 4

O compromisso com a calma

Assumir o valor dos seus dias não é um peso: é a ponte que te devolve a liberdade de viver no seu próprio ritmo, aqui e agora.

Algo que vou fazer esta semana para proteger a minha energia:

Uma pessoa ou um momento a que quero dar mais espaço:

Assine a sua bússola

«Eu, _____, escolho lembrar que a minha energia e o meu dia de hoje são valiosos. Hoje me dou espaço para soltar a pressa alheia e decido cuidar com ternura do momento que tenho nas mãos.»

Por que ajuda

A nossa mente passa quase metade do tempo longe do que estamos fazendo, e nesses momentos costumamos nos sentir pior (Killingsworth e Gilbert, 2010). Além disso, ter presente que o tempo é limitado nos ajuda a priorizar o que realmente importa (Carstensen et al., 1999), e refletir com calma sobre a finitude pode nos afastar do superficial (Cozzolino et al., 2004). Voltar ao presente, uma vez e outra, é uma forma simples de cuidar de nós.

Sua história é única. Seu processo também.

Se quiser explorar isso em companhia, você pode me escrever em **sandraheredia.com**

Referências

Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., e Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist, 54*(3), 165–181. https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165

Cozzolino, P. J., Staples, A. D., Meyers, L. S., e Samboceti, J. (2004). Greed, death, and values: From terror management to transcendence management theory. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(3), 278–292. https://doi.org/10.1177/0146167203260716

Killingsworth, M. A., e Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science, 330*(6006), 932. https://doi.org/10.1126/science.1192439

Umejima, K., Ibaraki, T., Yamazaki, T., e Sakai, K. L. (2021). Paper notebooks vs. mobile devices: Brain activation differences during memory retrieval. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 15*, 634158. https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.634158

Van der Weel, F. R., e Van der Meer, A. L. H. (2024). Handwriting but not typewriting leads to widespread brain connectivity: A high-density EEG study with implications for the classroom. *Frontiers in Psychology, 14*, 1219945. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1219945

Yalom, I. D. (2008). *Staring at the sun: Overcoming the terror of death*. Jossey-Bass.

Aviso legal e ético. Este documento é um recurso educativo de autoexploração e crescimento pessoal baseado na análise existencial. O seu download e utilização não constituem, nem substituem de forma alguma, um processo de psicoterapia formal, diagnóstico ou tratamento de saúde mental. Se você estiver passando por uma situação de crise ou sofrimento persistente, sugerimos buscar o acompanhamento de um profissional de saúde qualificado. Se você estiver em perigo ou pensando em se machucar, procure imediatamente os serviços de emergência do seu país.