

Alô, Maravilhosos Conectados!

Conectados com o **MUTIRÃO DA SAÚDE EMOCIONAL!**

É sempre uma **alegria e uma satisfação** estar conectados com vocês!

Estamos há 03 meses no meio dessa pandemia, e com certeza, algumas vezes, parece que nos perdemos no meio dela. Algumas vezes, nos faltou motivação para, apesar da pandemia, seguirmos e buscarmos realizar alguns de nossos objetivos...velhos ou novos.

Para muitos de nós, a pandemia mudou radicalmente a maneira como passamos nossos dias e, de alguma forma, até nos criou algum tempo livre. E, com um pouco do seu tempo livre, será que você já pensou nos seus objetivos, planos e metas? Será que já pensou em alguns objetivos que estava pensando realizar em 2020 (Tá bom! Sei que na virada de 2019 para 2020, quando pensamos em nossos maiores sonhos e objetivos de 2020, não imaginamos que estaríamos vivendo uma grande mudança).

Quando falo de metas e objetivos, pode parecer meio estranho nos dias de hoje, mas a vida continua. Ter objetivo, muitas vezes, está relacionado à saúde física. Manter a mente ocupada para realizar alguns de nossos objetivos, não apenas beneficia nossa saúde mental, mas – extremamente importante durante o surto de covid 19 – nossa saúde física também.

Bom, meu convite é que você pense em um objetivo que você queira alcançar a curto prazo (nos próximos meses), apesar da pandemia. Mas, há algo que te limita, que te impede de realizar esse objetivo; como se fosse uma crença impeditiva (uma coisa é certa não é a pandemia). Perceba o que está te impedindo.

Vamos lá:

- Pegue a folha do Exercício chamado **Mapeamento Quantitativo**;
- **Qual é o objetivo que você quer realizar?**
- Feche os olhos, pense no estado atual em relação ao seu objetivo. Veja o que está te impedindo, pense na crença limitante que está te impedindo de alcançar seu objetivo. Perceba como você se sente: quais são os sentimentos que

você está sentindo? Quais são as emoções que aparecem no aqui e agora?

- Na folha (página 04), no local **Estado Atual**, escreva como você se sente com essa crença que está te impedindo de alcançar seu objetivo. Seja verdadeiro e escreva com detalhes.
- Novamente, feche seus olhos e visualize, agora, o seu objetivo alcançado. Você com a crença que estava te atrapalhando, completamente superada. Imagine-se nessa situação com objetivo realizado. Você chegou lá! Você conseguiu! Perceba suas emoções. Observe as emoções, sentimentos e sensações. Observe você realizado, com o seu objetivo conquistado. Perceba os valores que você sente no seu coração com o objetivo alcançado. A crença impeditiva não te incomoda mais. Sinta e memorize toda essa experiência e sentimentos. Abra os olhos.
- Ainda, na folha, no espaço **Estado Desejado**, você vai descrever como você se sentiu, qual foi a sensação com o objetivo realizado? Escreva com detalhes.
- Agora vamos para uma parte bem legal e interessante:

Ferramentas/ Recursos:

A- Recursos que você tem: Descreva quais os recursos que você tem para vencer a crença que está te impedindo de realizar seu objetivo (por exemplo, imagine que você tenha o objetivo de tocar piano mas há uma crença que diz que você não é capaz. Quais recursos que você tem para vencer essa crença? Coragem para aprender algo novo, já sei tocar outro instrumento, sou determinada, tenho foco...enfim).

B- Recursos que você não possui: Seja sincero e escreva quais são os recursos que não possui para vencer essa crença e realizar seu objetivo (por exemplo, sou tímida, me desanimo quando alguém diz que não está legal...).

Depois de feito isso, calcule quantos itens você colocou de recursos que possui e o total dos que não possui. Se a coluna A for maior que a B, então: O que está te impedindo de superar a crença? Por que não realizar seu objetivo, se você tem recursos para tal? Com toda a confiança, descreva como você se sente sem essa crença e sendo capaz de realizar seu objetivo. Se a coluna A for menor que a B (está tudo bem da mesma forma), você vai descrever como, com quem,

quando e onde você pode alcançar, buscar e recorrer para ter os recursos que precisa para superar sua crença e realizar seu objetivo.

Se fizer sentido para você, escreva os insights que vieram a sua mente após o exercício.

E lembre-se: Tudo vai ficar bem!

Carinho,

Tunica

FOLHA DE EXERCÍCIO:

MAPEAMENTO QUANTITATIVO

ESTADO ATUAL:
ESTADO DESEJADO:

(A) RECURSOS QUE POSSUI	(B) RECURSOS QUE NÃO POSSUI	(A) MAIOR QUE(B) (A) MENOR QUE (B)
TOTAL A	TOTAL B	

INSIGHTS:-----

