Cuidar de mim

Comece por listar na tabela abaixo as atividades que leva a cabo num dia típico.

Atividades num dia típico	R/D

Quando tiver completado a lista, identifique cada uma delas como sendo revigorante (R) ou desgastante (D), anotando a letra correspondente na segunda coluna, dedicada para o efeito. Algumas atividade podem ser simultaneamente revigorantes e desgastantes. Nesse caso, anote as duas letras: R/D.

As atividades que o revigoram são aquelas que levantam o seu ânimo, que o deixam de bom-humor, o energizam, que o fazem sentir-se calmo ou centrado ou que aumentam a sensação de estar vivo e presente.

As atividades que o desgastam são aquelas que o esgotam e drenam a sua energia, que o deixam tenso ou vazio ou que reduz aquela sensação de estar vivo e presente, fazendo-o sentir que apenas sobrevive.

Instruções para alterar o padrão

1. Avalie a tabela que acabou de preencher, reflectindo sobre como pode começar a estabelecer um equilíbrio entre ambos os tipos de atividades que identificou. Talvez possa fazer este exercício com a ajuda de alguém próximo de si. Um olhar distanciado pode trazer clareza a este exercício.

Perceba que podem haver alguns aspectos que não pode mudar por enquanto, mas ainda assim pode optar por: investir mais do seu tempo nas atividades que considera revigorantes e reduzir o tempo que investe nas que considera desgastantes; ou estar plenamente presente durante as atividades desgastantes.

Ao estar completamente presente, sem julgamento e sem tentar evitar estar nessa circunstância, terá uma maior clareza sobre o assunto, tomará decisões mais conscientes sobre o que realmente quer, gastará menos energia (que usaria no conflito) e poderá descobrir caminhos inesperados.

2. Escolha atividades que considera revigorantes e não costuma fazer num dia típico, talvez por pensar que não tem disponibilidade para elas ou por considerá-las banais. E faça-as com vontade, por prazer, só porque sim.

   Deixo algumas sugestões.

   Seja gentil com o seu corpo: Tome um banho morno; faça uma sesta até 30 minutos; saboreie uma comida ou bebida favorita sem sentir culpa.

   Faça algo agradável: saia para uma caminhada; visite um amigo; arranje os materiais para o seu hobby; pratique exercício; ligue para um amigo com quem já comunica faz tempo; veja algo na televisão que o inspire enquanto pessoa ou que o faça rir; vá ao cinema com o mesmo propósito; leia um livro que lhe dê prazer; ouça uma música que não ouvia há muito.

   Tome nota das suas ideias.