

RECOMEÇANDO EM



O tempo voltou, o cronometro zerou, foi dada a largada outra vez! É essa a sensação que a virada do ano desperta na maioria das pessoas, ares de recomeço!

Para a renovação se tornar real, precisamos mudar algo. E a mudança começa pela reflexão do quê e por que mudar. Parar e pensar em si mesmo é essencial, assim como tomar banho, escovar os dentes, fazer a revisão do carro e planejar os gastos do mês.

Se você já tentou ou fez mudanças na sua vida, sabe que isso não é fácil. Mas por que não é fácil mudar? Porque, na maioria das vezes, desejamos resultados rápidos, nos frustramos quando nos deparamos com o "não" e com os imprevistos.

Queremos mudar rapidamente algo em nós que por muitos anos se manteve igual.

Todos nós temos crenças, que são padrões de como enxergamos o mundo, as pessoas, a nós mesmos, e elas influenciam a forma como nos comportamos na vida. Geralmente são rígidas e por vezes nem nos damos conta disso. Por isso, mesmo com a intenção de mudar, pode ser difícil.

Nossa mente tem a tendência de seguir padrões passados. Só a dedicação poderá levar ao sucesso!

A dedicação, do latim:

- Ação ou efeito de dedicar.
- Característica, particularidade, estado ou comportamento da pessoa que se dedica a alguém ou alguma coisa; desvelo.
- Ação ou efeito de dedicar; devoção.
- Expressão de amor; que demonstra excesso de afeição ou consideração.

A dedicação pode ser sentida como sacrifício, mas não há outro jeito de mudar. Nos momentos difíceis é importante lembrar os motivos que o fizeram querer mudar.

Não coloque suas metas de mudança na gaveta após a euforia das festas! Escreva seu propósito em algum lugar e deixe-o visível durante o ano todo!

Rubem Alves dizia que "ostra feliz não produz pérolas". A dor e a dedicação podem ser a ponte que levará à beleza em seu sentido mais amplo, que levará você ao lugar que quer chegar, a sua melhor versão!

Dedique-se! Expresse seu amor por você e veja a transformação acontecer!

Fabíola Guzzo | Psicóloga CRP 12/12558

Referência: Dicionário Aurélio de Português Online. Disponível em: <https://dicionariodoaurelio.com/dedica>. Acesso em: 11 dez. 2017.