

SARAH PEYTON

Afirmações para Tempos Difíceis



Palavras ressonantes
para acalmar o corpo e a alma

 nascente



ÍNDICE



Saudações e introdução às afirmações 7

- TEMA 1 ✦ Viver com o caos e a incerteza
- Nostalgia 14
 - Imprevisibilidade 16
 - Irritabilidade 18
 - Medos e repercussões 20
 - Medo da «nova normalidade» 22
 - Sensação de impotência e pânico 24
- TEMA 2 ✦ Saúde e bem-estar
- Saúde e doença 28
 - Carência de conforto quando está doente 30
 - Envelhecimento 32
 - Preocupações alimentares 34
 - Cansaço e fadiga constantes 36
 - Beber para gerir tempos difíceis 38
 - Impossibilidade de praticar exercício físico 40
 - Viver com doenças prolongadas 42
- TEMA 3 ✦ Solidão e vida comunitária
- Isolamento e solidão 46

- Demasiadas pessoas em tão pouco espaço 48
- Nostalgia por um mundo parado 50
- Culpa por apreciar a solidão 52
- Esperar por quem nunca chega 54
- Resquícios da pandemia 56

- TEMA 4 ✦ Trabalho e colaboração
- Trabalho e dinheiro 60
 - Demasiado trabalho 62
 - Cometer erros 64
 - Quando as pessoas não contribuem 66
 - Quando as pessoas estão sempre a trabalhar 68
 - Esgotamento 70

- TEMA 5 ✦ Família e lar
- Responsabilidade 74
 - Boa parentalidade 76
 - Conflitos domésticos 78
 - Cuidar dos pais idosos 80
 - Discórdia familiar 82
 - Doença e morte 84

- TEMA 6 ✦ Fazer o luto por quem se perdeu
- Saudades dos que não têm nome 88
 - Amigos 90
 - Aventura e viagem 92
 - Intimidade 94
 - Oportunidades de crescimento 96
 - Os que faleceram 98

- TEMA 7 ✦ Amar o planeta
- A crise climática 102
 - Perder o lar planetário 104
 - Os ecossistemas 106
 - As abelhas 108
 - Natureza indestrutível 110
 - Paz mundial 112
- TEMA 8 ✦ Emoções e anseios
- Medo 116
 - Raiva 118
 - Sofrimento 120
 - Aversão e desprezo 122
 - Desejos e anseios 124
 - Perfeccionismo e vergonha 126
- TEMA 9 ✦ Viver de forma criativa
- Bloqueios criativos 130
 - Prazos 132
 - Saudades das colaborações 134
 - Vergonha criativa 136
 - Distração das redes sociais 138
 - Criar o que se adora 140
- TEMA 10 ✦ Cuidar da nossa energia
- Tédio e significado 144
 - Fadiga profunda 146
 - O custo das dependências 148
 - Não conseguir dormir 150
 - Preocupação e energia 152
 - Os efeitos das redes sociais 154



- TEMA 11 ✦ Sensação de impotência e possibilidade de escolha
- Desejar ter possibilidade de escolha 158
 - Políticas públicas 160
 - Inveja 162
 - Tecnologia 164
 - Sentir que está tudo fora de controlo 166
 - Dependência financeira 168

- TEMA 12 ✦ Avançar para a celebração
- Celebrar em tempos tão conturbados 172
 - Autorrealização 174
 - Um dia bom 176
 - Ser amado 178
 - Alterações cerebrais 180
 - Afirmações 182

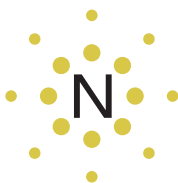
Doze derradeiros convites 184

Posfácio da autora: O que se segue? 188

Notas 191



Saudações e introdução às afirmações



EM SEMPRE é fácil manter o cérebro humano em paz. Dependendo da quantidade de solidão e de trauma emocional sofrido, é possível que o cérebro se tenha habituado a ser implacavelmente autocrítico e a culpar-se constantemente. Infelizmente, embora estes hábitos façam sentido e tenham a função de nos manter seguros e de nos ajudar a melhorar, na verdade não contribuem para o nosso bem-estar a longo prazo. Pelo contrário, estes padrões de pensamento aumentam os níveis de ansiedade e stress, deprimem o sistema imunitário e impedem-nos de interagir plenamente com o mundo.

A boa notícia é ser possível alterar esta tendência cerebral através da ressonância — a poderosa combinação de compreensão e carinho. A ressonância permite que o cérebro se torne num espaço positivo e acolhedor onde podemos viver. Começam a fluir neurotransmissores favoráveis que melhoram o estado de espírito, a energia e os relacionamentos. A autocrítica e a culpa implacáveis desaparecem e são substituídas

por eficácia, nova capacidade de enfoque e novas competências para sonhar e descansar. Esta alteração ocorre pensamento a pensamento e uma conexão neuronal de cada vez.

Isto significa que os pensamentos que temos sobre nós próprios, sobre a nossa vida e o nosso futuro são importantes. As palavras que utilizamos no nosso discurso interno fazem diferença. Somos tentados a pensar: «Oh! É tão fácil! Só tenho de mudar as palavras do meu discurso interno.» Embora seja parcialmente verdade, se utilizarmos palavras completamente contraditórias em relação aos nossos sentimentos esta prática torna-se muito esgotante. É, portanto, necessário manter um equilíbrio entre o reconhecimento dos verdadeiros sentimentos — que podem incluir sofrimento, raiva, vergonha ou medo — e o tipo de palavras que nutrem o aumento de neurónios — as que tornam os cérebros em locais agradáveis para se viver, ao mesmo tempo que favorecem a resiliência.

Uma maneira de nutrir o aumento de neurónios favoráveis é a criação de afirmações — expressões positivas que encorajam autoaceitação, amor-próprio, enraizamento pacífico e esperança a nível profundo. Este livro fornece várias afirmações que podem ser usadas como ponto de partida para o reconhecimento e a criação de declarações que alterem o cérebro.

A investigação revela que o ser humano considera as afirmações prazerosas e que estas podem reforçar o sistema cerebral de recompensas¹. Claro que temos de gostar realmente delas para que tal aconteça. Um fator importante para retirarmos satisfação das afirmações é certificarmo-nos de que elas vão ao encontro dos nossos valores. Faça uma pausa e pergunte a si mesmo: «Parece-me correto enveredar por um ponto de vista positivo sobre mim e sobre o mundo? Estou disposto a aceitar como tudo tem sido tão difícil? Estou igualmente disposto a assumir a responsabilidade pelo modo como a voz interna do meu cérebro tem sido negativa e a procurar formas mais úteis e carinhosas? Estou disposto a deixar que as palavras ajudem a restaurar o meu sentimento de competência e a conectar-me com os meus valores mais profundos?» Se for possível, autorize-se explicitamente a tentar esta abordagem de autoapoio e aperceba-se de como funciona para si.

Assim que der a si próprio a autorização necessária para avançar, a ativação do centro de recompensas cerebral pode diminuir a dor e permitir pensamentos diferentes sobre o futuro. As afirmações podem também mudar a forma como o cérebro pensa sobre si mesmo. Já se verificou que as afirmações ajudam na transição da paralisia para a ação, a diminuir o stress, a ampliar o bem-estar e a melhorar o desempenho académico².

Esta obra está dividida em 12 temas relacionados com os tempos conturbados que vivemos. Cada um dos temas apresenta seis ou mais assuntos distintos que abordam diversos aspetos de cada tema. Na página da esquerda encontram-se reflexões e na da direita as afirmações tradicionais. As questões, ou reflexões, estimulam o aprofundamento de cada tema. Responderá sim a algumas e não a outras. Os investigadores chegaram à conclusão de que o autoquestionamento, especialmente se recorrer ao primeiro nome durante a prática, ajuda o cérebro a dar prioridade ao eu de maneiras que acalmam a pessoa. Se as reflexões não lhe parecerem adequadas para si, certifique-se de que utiliza outras que lhe pareçam mais apropriadas, para que possa descontrair e receber as afirmações na sua plenitude. As afirmações podem ser utilizadas de maneiras diversas. Recomendo que vá experimentando até descobrir o momento e a frequência certos para si. Os momentos em que estamos mais vulneráveis à voz automática do cérebro são aqueles em que maior satisfação retiro das afirmações: ao acordar, durante os rituais de autocuidados de manhã e à noite, quando estou a conduzir ou a lavar a louça ou quando estou numa fila. Pode experimentar colar notas nos espelhos, tirar fotografias com o telemóvel das suas afirmações favoritas, para poder revê-las mais tarde quando estiver fora de casa, ou manter sempre um

bloco de apontamentos na mesa de cabeceira. Quando se aperceber de uma frase que é mais poderosa para si, utilize-a sempre que puder. Se for a página inteira a promover a descontração do corpo, use toda a página. Com o tempo pode aperceber-se que se demora mais com um dos temas ou que todos os dias pela manhã escolhe aleatoriamente uma página para o ajudar a atravessar o dia. É impossível saber o que nos é mais favorável até experimentarmos.

Enquanto for avançando ao longo das páginas, pode deparar-se com uma sensação de incerteza: será correto sentir alguns dos sentimentos mencionados? Todos temos emoções que consideramos demasiado pesadas ou momentos em que parece que estamos a ser assolados por demasiadas emoções ao mesmo tempo. Estes limites são impostos pelo mundo em que vivemos e, em parte, quando sintonizamos a forma como sentimos e a quantidade de sentimento com os hábitos dos outros elementos dos grupos em que estamos inseridos, ficamos com a sensação de que pertencemos a estes mundos. Este livro oferece-lhe uma comunidade única de sentimento, um espaço seguro para tomar consciência e nomear a sua verdadeira experiência pessoal destes tempos difíceis. Se possível, permita-se nomear a sua verdade enquanto lê e sentir o que realmente sente, pois esta prática ajudá-lo-á a tirar o maior partido desta obra.

🌿 Tema 1 🌿

• VIVER COM O CAOS •



• E A INCERTEZA •



NOSTALGIA



Reflexões

SENTE SAUDADES da vida relativamente pacífica anterior aos tempos tumultuosos que atualmente vivemos? Sente saudades de apenas ter de se preocupar com questões pessoais em vez de se inquietar com o mundo inteiro? Anseia desesperadamente pelo antigo movimento inconsciente ao longo dos dias, sem ter de avaliar cuidadosamente cada ação para evitar perigos contra si próprio, aqueles que ama ou danos contra os ecossistemas do mundo? Existem momentos em que daria tudo para regressar à inocência, mesmo se a inocência, na realidade, mais não fosse do que ignorância? E ao mesmo tempo deseja que o mundo fosse realmente melhor em vez de apenas pretender ser melhor? Defende mudanças que reduzam a injustiça sistémica e que garantam que todas as vozes importam?

Afirmações



ERMITO-ME REPOUSAR e descansar completamente no mundo como ele é. Aceito o momento presente e a verdade do seu tumulto e consigo, ainda assim, rejuvenescer a cada inspiração. Reclamo a minha vida nestes tempos tumultuosos como única vida quotidiana e esforço-me por ter momentos nos quais a minha única preocupação é a minha experiência pessoal. Permito-me igualmente ter momentos em que me preocupo com o mundo e com todos os que nele vivem, e momentos em que não me preocupo com nada. Reconheço que a minha vida pessoal está interligada à vida do mundo e afirmo que a minha preocupação emana do amor pela vida. Sintonizo-me com o que importa e permito-me trabalhar em prol da mudança e receber o nutrimento da própria vida, do próprio amor.



IMPREVISIBILIDADE



Reflexões

É DIFÍCIL PARA SI aceitar a imprevisibilidade?

Tem de saber o que está a acontecer para se poder imaginar no futuro? Se anseia por previsibilidade, tem de se lembrar da previsibilidade do seu batimento cardíaco? Sente necessidade de encarar o momento presente com certeza suficiente para o ajudar a avançar? Quando se apercebe que daqui a um minuto é possível que ainda esteja sentado a ler estas linhas, ou que consegue prever pelo menos este tipo de futuro, o seu corpo descontrai-se ao saber que o conhecimento do próximo minuto é possível? E ao sentir a próxima hora consegue vislumbrar um pouco do que acontecerá e o seu corpo descontrai-se com esta réstia de previsibilidade? É igualmente possível que tenha uma ligeira sensação de que consegue vislumbrar o futuro; esta sensação oferece-lhe algum tipo de descontração, de conforto?

Afirmações



POSSO NÃO SABER o que o futuro trará, mas permito ao meu eu ressonante esperar no futuro por mim. Encontrarei o futuro e a mim próprio quando lá chegar, aconteça o que acontecer, com compaixão, compreensão e carinho. Envio-me para o futuro para me encontrar comigo nos limites daquilo que desconheço. Dou a mão a mim mesmo enquanto damos o primeiro passo para o desconhecido e tenho fé na minha capacidade de utilizar as minhas forças e os meus dons para enfrentar tudo, venha o que vier.



IRRITABILIDADE



Reflexões

SENTE-SE CONSTANTEMENTE frustrado com o que lhe acontece? Gostaria que o mundo fluísse tranquilamente? Contudo, o fluxo é tão improvável que nomeá-lo é como nomear um sonho impossível? As interrupções, retrocessos e fracassos desta vida fazem-no sentir-se como se estivesse a enlouquecer? Sente-se exausto com a sua insatisfação implacável? Questiona-se se todas estas frustrações são resultado de não ser suficientemente bom e que, se fosse uma pessoa diferente, tudo correria às mil maravilhas? Gostaria de ter um gestor de palco nos bastidores da sua vida para gerir os adereços e resolver as imperfeições no decorrer dos acontecimentos? Gostaria de nem reparar nos bloqueios do fluxo? Uma vez que ignorar os bloqueios e pura e simplesmente avançar é demasiado impossível, deseja ao invés uma fonte inesgotável de paciência?

Afirmações



INTO AFETO E CARINHO por mim, mesmo quando estou irritado com os bloqueios e obstruções na minha vida. Valorizo o amor que sinto pelo fluxo e o desejo de que tudo decorra tranquilamente. Concentro-me na minha respiração nos momentos de irritação ou quando sinto a irrupção da raiva subterrânea e deixo que ela me oriente em direção àquilo que amo. Admito a minha exaustão e convido-me a avançar tão lentamente quanto necessário e a respirar tão profundamente quanto careço, nunca esquecendo que os obstáculos do caminho são meras obstruções e não símbolos de ameaças vitais.



MEDOS E REPERCUSSÕES



Reflexões

ALGUMAS DAS AÇÕES e decisões alheias por vezes assustam-no? Fica alarmado com a inconsciência das pessoas? Adoraria viver num mundo em que toda a gente pensasse no impacto que tem sobre os outros? Onde existisse respeito mútuo?

Um mundo onde as pessoas até se apercebessem de que os seus medos têm repercussões? Tal parece às vezes tão impossível que até gostaria de viver num mundo onde não existisse mais ninguém? Adoraria viver, nem que fosse apenas por um dia, num mundo repleto de bondade, consciência, imaginação e generosidade?

Afirmações



STOU ENRAIZADO e centrado, mesmo quando os outros não estão. Derivo de um espaço calmo no centro do meu ser, onde posso ser consciente sem ter de estar sempre vigilante. Estou disposto a ser amado pelos seres humanos com o seu desejo irritante de obrigar os outros a fazerem o que eles querem e estou disposto a amá-los de volta. Quando as pessoas estão a agir de modo que considero perigoso ou controlador, sempre que possível retiro-me. Posso escolher a velocidade com que me movo e se quero parar e esperar que as pessoas e as situações perigosas passem. Dou prioridade a mim próprio e à minha segurança e avanço com paciência, leveza, fluidez e sentido de humor.



MEDO DA «NOVA NORMALIDADE»



Reflexões

QUANDO O MUNDO está virado do avesso com stress e traumas, e se instala uma «nova normalidade», deseja que a nova seja melhor do que a antiga? O modo como as coisas se estão a cristalizar preocupa-o? Sente inquietação com perdas de liberdade, escolha, consciência e flexibilidade? Anseia pelo regresso da confiança? Gostaria, só por um momento, de poder acreditar na antiga narrativa de que todas as mudanças são para melhor? E quando se depara com mudanças que nos deixam ainda pior, todas as células do seu corpo protestam contra estas alterações? Tem saudades de ver a criatividade e a generosidade humanas a revelarem-se verdadeiramente e darem forma ao nosso futuro?

O companheiro ideal para navegar pelas dificuldades do dia a dia



Vivemos tempos conturbados e instáveis. Os problemas que enfrentamos são difíceis, dos pessoais aos mundiais. Este livro levá-lo-á numa viagem de autocompaixão, lembrando-o de que, apesar do mundo turbulento, conseguirá encontrar dentro de si espaços cheios de amor que lhe proporcionarão dias plenos de alegria e de satisfação.

Baseada nos estudos da neurociência sobre as afirmações positivas e os seus impactos no crescimento de novas conexões neuronais, esta obra está dividida em diversos temas, desde a saúde, ao trabalho e à família:

Sensação de impotência e pânico • Preocupações alimentares
• Excesso de trabalho • Discórdia familiar • A crise climática
• Não conseguir dormir • Os efeitos das redes sociais • Dependência financeira • e muitos outros

As reflexões e afirmações sobre cada tema encorajam carinhosamente a aceitação da vida tal como ela é, valorizando as suas próprias forças e ajudando-o a reconhecer os seus dons e recursos inatos através do poder da resiliência e da gratidão.





Mais de 100 afirmações alicerçadas na neurociência



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Desenvolvimento Pessoal

 penguinlivros.pt

  penguinlivros

ISBN 9789896238858



9 789896 238858 >