



Envie as suas questões para revista Prevenir
Av. Conselheiro Fernando de Sousa, n.º 19 - 6º, 1070-072 Lisboa ou consultorio.prevenir@plotcontent.com

MUDAR DE VIDA

Fugir à rotina

Tenho 38 anos e, entre as responsabilidades do trabalho e da vida familiar, sinto-me saturada com a forma repetitiva como os meus dias se sucedem. Tenho um trabalho de que gosto e um marido que adoro, mas gostava de conseguir quebrar a rotina sem abdicar do que tenho de bom na minha vida atual.

→ **AS ROTINAS PODEM SER HÁBITOS POSITIVOS** se nos permitem aproveitar bem o tempo, tomar decisões eficazes ou sentir satisfação com a vida. Mas será que o peso das tarefas de que está encarregue é excessivo, procura demasiado controlo ou exige demasiado de si própria? Ou falta-lhe descobrir atividades que a absorvam positivamente?

O QUE FAZER

→ **Abdique da necessidade de controlo.** Reconheça aquilo que pode influenciar, mas também que muitas das coisas que nos acontecem simplesmente não controlamos e que isso é bom! Aceite as limitações humanas.

→ **Pratique a gratidão.** Escreva habitualmente as coisas boas que lhe acontecem e pelas quais se sente grata (já indicou várias!).

→ **Descubra as atividades que lhe proporcionam mais prazer.** Ao identificar os valores mais importantes para a sua vida, poderá descobrir atividades mais significativas sem fazer grandes alterações na sua vida atual.

→ **Não exija demasiado.** As pessoas mais felizes aceitam que o mundo é naturalmente imperfeito e convivem bem com a alternância entre tarefas desconfortáveis (dificuldades que todos temos) e momentos de prazer. ♣

Dica

Experimente atividades novas, que façam sentido para si, apreciando esses pequenos momentos



DR. FERNANDO MAGALHÃES

Psicólogo clínico
no Centro Clínico
e Educacional
da Boavista,
no Porto
Tel.: 966 230 087
www.fernando-magalhaes.pt



SAÚDE

BEM-ESTAR

ALIMENTAÇÃO

EMAGRECER

BELEZA

EM FORMA

FINANÇAS

→ Simplifique a sua vida

→Troque de papéis

Se já partilha as tarefas de casa, alterne-as ou troque-as com o seu marido. Estas alterações oferecem uma perspetiva diferente das tarefas rotineiras e permitem aprender outras.

→Abranda o ritmo

Se está a viver com um sentimento de urgência como se tudo tivesse de ser feito agora, procure desacelerar o ritmo da respiração e aprender a relaxar.