

A vida não é um “mar de rosas”... mas, se você quiser, pode plantar algumas rosas no seu caminho e se alegrar com o aroma e beleza. A escolha é sua!

Por Amanda Serravalle

Todos nós, em algum momento de nossas vidas, nos deparamos com adversidades, com problemas e decepções que nos deixam abalados e desesperançosos.

Mas calma!

Nada é tão ruim quanto parece!

Às vezes, os sentimentos de desânimos, desespero e fracasso que nos abatem são sentimentos transitórios, que, dependendo de nossa escolha, da nossa postura, serão “molas propulsoras” para nosso amadurecimento e nossa transformação.

Ninguém está livre de sofrer frustrações . Mas, tenhamos em mente que isso não é o fim do mundo. Cabe a nós a escolha de: sofrer eternamente ou dar a volta por cima!

Em qualquer âmbito: familiar, profissional, emocional ou espiritualé quase impossível que não experimentemos o gosto amargo da frustração em algum momento de nossas vidas.

Mas é aí, depois de visitar o “fundo do poço” que você vai se surpreender com sua força, perceber que você é melhor e maior do que você pensa. Vai se orgulhar de você mesma e vai ressurgir das cinzas como uma fênix.

A decisão é sua!

Claro! Você, minha amiga (o), vai ter um período de luto, e, acredite...esse período é de suma importância! Ele deve ser vivido! Mas não se permita permanecer nesse estado por muito tempo.

Viva seu luto, chore, sofra, (escute PABLO se preciso for... rrsrr), mas depois...levante, sacuda a poeira e comece a dar a volta por cima!

Perceba que em momento algum, eu te disse que iria ser fácil. Não vou te enganar, nem dar falsas esperanças. Mas afirmo veementemente, que, SE VOCÊ QUISER, você pode sair melhor, mais forte, mais segura e, sobretudo, mais amadurecida.

É minha amiga... o sofrimento tem um papel muito importante em nossas vidas.

Independentemente de quem quer que você seja, do que quer que tenha acontecido em sua vida, qualquer um de nós pode dar a volta por cima – se você se esforçar, é claro!

Obviamente, esse caminho será tortuoso e solitáriomas não desanime! Internalize desde já que a nossa capacidade de lidar com o fracasso, as adversidades e até mesmo a rejeição...é que irá determinar nosso sucesso e nossa felicidade.

Seja resiliente! As pessoas resilientes – que possuem capacidade de lidar com problemas e superar obstáculos – não ficam estáticas em momentos difíceis. Elas erguem-se.

Então, se não dá para viver em um conto de fadas, se não dá para evitar obstáculos e adversidades da vida, o jeito é encara de frente e reagir!

Ficar bem ou se entregar é uma decisão que só cabe a você! Entãoforça!!!

Antes de mais nada, como já disse anteriormente, viva seu luto! Chore, grite, esperneeie, isole-se... mas estabeleça um prazo para isso! Depois que passar esse período, se levante, junte “seus cacós” e arregace as mangas...

Quer um conselho? Não faça papel de vítima!

Certamente nem todos os nossos problemas são da nossa alçadamas, a grande maioria deles, nós colaboramos de alguma forma: permitindo, errando, aceitando, procrastinando...

Investigue!

Avalie!

Reavalie!

Veja qual foi a origem do seu problema...

Mas não entre numa neura... nada de entrar na paranoia de “auto culpa”.

Feito isso, achando respostas ou não, esqueça o passado! Evite remoer as causas que ensejaram seus problemas.

Não seja dura com você mesma!!

Comece agora a investir em você!

Cuide do seu visual, tire um tempo para restaurar sua autoestima, faça planos, trace metas, aposte em novos projetos, resgate objetivos e desejos que estavam adormecidos.

Seja positiva!

Idealize coisas boas para sua vida, busque soluções, tenha “jogo de cintura”.

Se você for do tipo que gosta de compartilhar os problemas com outras pessoas... se abra. Escolha pessoas de sua confiança, as quais você confie irrestritamente ... DESABAFE e peça conselhos!

Mas atenção: certifique-se de que são pessoas positivas, alto astral.

F.U.J.A. de pessoas negativas!!!

O momento é de cercar-se de coisas boas, energias boas e pessoas otimistas.

Dê valor aos pequenos passos que consegui dar. Lembre-se: não importa a velocidade que você caminheo importante é não ficar parada nem retroceder.

Mantenha a cabeça erguida e se recuse a se aproximar de pessoas que te deprimam ou duvidem de sua capacidade.

Renove-se!

Não cometa os mesmos erros, não percorra os mesmos caminhos.

Seja produtiva!

Não se feche para o mundo!

Não vire uma pessoa amargurada!

Lute por você mesma!

Faça novos trajetos!

Faça da sua vida uma viagem. Mas não encare essa viagem como uma penitência! Encare como uma aventura excitante que te levará para lugares melhores e inusitados...

Caso o caminho esteja muito sombrio e nebuloso, vá plantando flores por onde passar....porque se você precisar voltar, saberá o que vai encontrar.

Vá firme! Boa sorte!