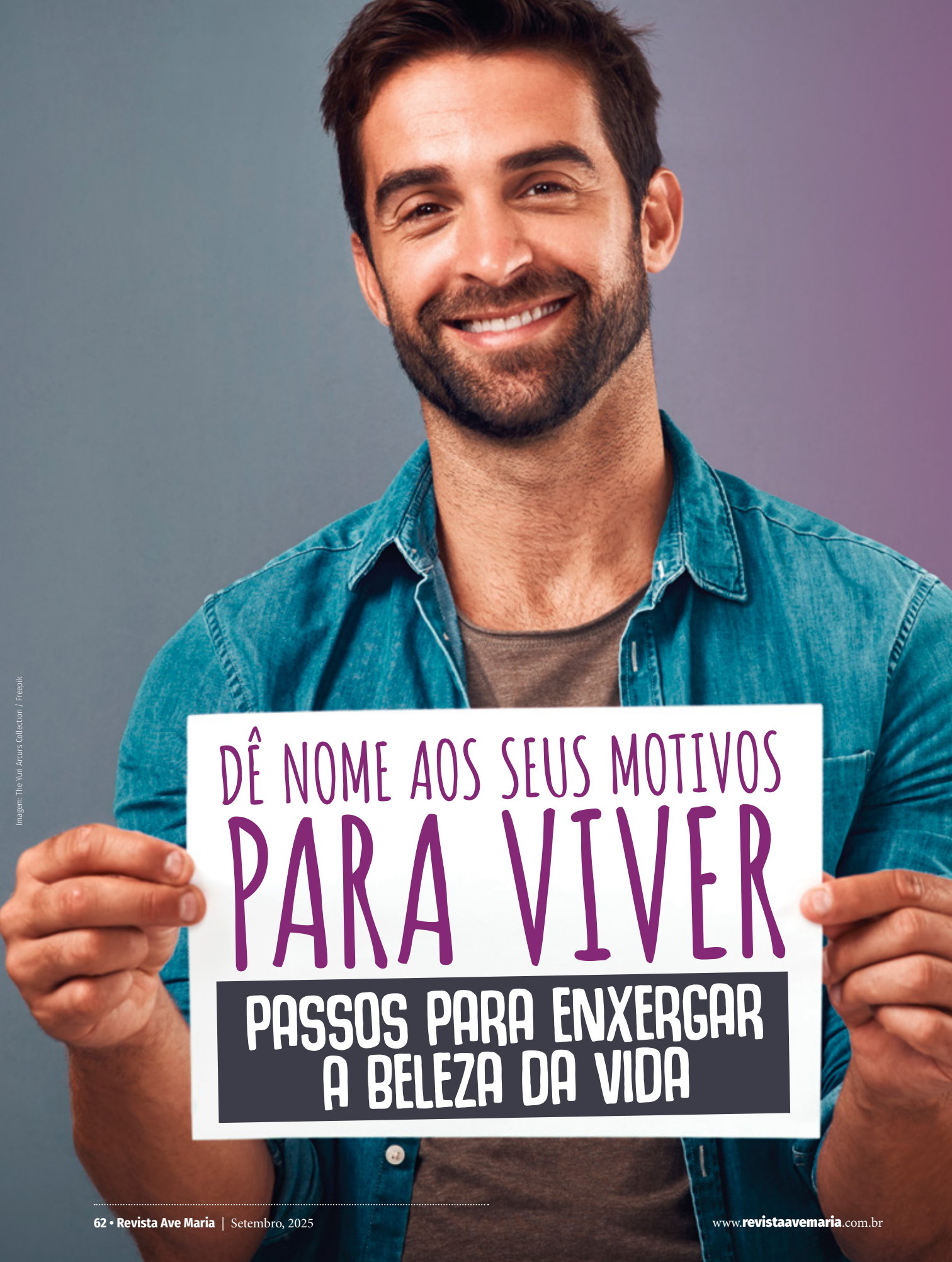

Imagem: The Yuri Arcurs Collection / Freepik

DÊ NOME AOS SEUS MOTIVOS PARA VIVER

PASSOS PARA ENXERGAR A BELEZA DA VIDA

◆ Francisco Medeiros Andrade* ◆

A vida, em sua essência, é um convite à presença, mas, no corre-corre diário, muitas vezes passamos por ela no "modo automático", sem perceber os motivos que nos sustentam. Dê nome a eles – não apenas reconheça que existem, mas olhe nos olhos das razões que fazem você se levantar da cama.

Quando nomeamos nossos motivos, eles ganham forma, sentido e força para nos guiar nos dias bons e nos dias difíceis

O primeiro passo é escutar-se. Isso exige coragem para ficar em silêncio e permitir que seus desejos e afetos se revelem, sem censura. Carl Rogers nos lembra que cada pessoa é um "organismo digno de confiança", ou seja, você tem dentro de si as respostas que precisa, se estiver disposto a ouvi-las.

Em seguida, acolha sua vulnerabilidade. Brené Brown afirma que viver plenamente é abraçar a vida a partir do amor-próprio, reconhecendo imperfeições, medos e, ainda assim, escolhendo aparecer. Ao se permitir vulnerável, você se conecta mais profundamente com aquilo que realmente importa.

Depois, cultive gratidão. Não se trata de negar a dor ou as dificuldades, mas de expandir o olhar para enxergar também a beleza e o valor do que já existe. A gratidão nos ancora no presente e abre espaço para novas possibilidades.

O quarto passo é criar vínculos significativos. Nossas relações são fontes de sentido. Compartilhar seus motivos com pessoas que importam fortalece laços e dá novas cores à sua própria história.

Por fim, transforme seus motivos em ação. Saber o que o move é o início; viver de acordo com isso é o caminho. Pequenos gestos cotidianos, alinhados aos seus valores, tornam a vida mais coerente e bela.

Dar nome aos seus motivos é um ato de resistência contra a pressa, o medo e a indiferença. É lembrar-se de que você está aqui não apenas para sobreviver, mas para viver de forma consciente, corajosa e significativa.

Seus motivos são seus faróis. Reconheça-os. Segure-os. Deixe que iluminem a estrada, mesmo nas noites mais escuras. ●

***Francisco Medeiros Andrade** é psicólogo clínico e atende de maneira *on-line*. Para mais informações e conteúdo, acesse o Instagram *@psicologofrancisco*.