



Imagem: blueday / Adobe Stock

# DICAS PARA ANALISAR AS PRIORIDADES PARA ANO NOVO

♦ Francisco Medeiros Andrade\* ♦

**T**odo novo ano chega carregando uma pergunta silenciosa: o que realmente importa para mim agora? Acredito que você também está cansado(a) de listas intermináveis ou metas perfeitas. Desse modo, podemos focar alguns outros elementos, como a integridade e a presença, que são elementos fundamentais para uma vida existencialmente melhor, dando a nós coragem de olhar para a própria vida sem máscaras.

Antes de decidir prioridades, precisamos desacelerar por dentro. Quando a mente está corrida, tudo parece urgente; quando o corpo está cansado, tudo parece pesado. Quando voltamos ao nosso próprio centro, o essencial começa a aparecer.

As prioridades raramente nascem do planejamento racional, elas costumam nascer do incômodo que volta e volta, do desejo que não foi embora, da sensação de que “não dá mais para continuar do mesmo jeito”. Se algo está pedindo espaço dentro de você, escute, há uma verdade interna aí.

## PERGUNTE-SE O QUE AINDA MERECE CONTINUAR

Nem tudo precisa ser reinventado. Às vezes, algo que você começou no ano passado ainda está vivo, ainda faz sentido e ainda o(a) move. Antes de buscar novidades, reconheça o que já está florescendo, faz bem comemorar também.

Despedir-se de hábitos, rotinas, papéis e expectativas pode ser doloroso, mas insistir no que já não o(a) sustenta custa ainda mais caro. O ano novo não é sobre acumular, é sobre aliviar o peso e sobre abrir

espaço. Uma boa prioridade não o(a) afasta de quem você é, ela o(a) devolve. Observe:

- O que o(a) faz sentir inteiro?
- O que lhe devolve alegria?
- O que o(a) convida a respirar melhor?

Se afasta, endurece ou sufoca, talvez não seja prioridade, talvez seja apenas hábito.

Quando tudo está rápido demais, a vida perde profundidade. Desacelerar não é preguiça, é higiene mental. É no silêncio que as decisões ficam mais nítidas e é na pausa que o essencial se revela.

Uma prioridade só começa a existir de verdade quando aparece no seu cotidiano. Na forma como você cuida do corpo, organiza o dia, respira, relaciona-se, descansa, ou seja, o que não vira prática vira fantasia.

## PERMITA-SE VIVER DE MANEIRA IMPERFEITA

Você não precisa começar o ano pronto, organizado, linear. Precisa apenas estar disponível. Disponível para ajustar o tom, mudar o ritmo, refazer o caminho. A vida não exige perfeição, exige presença.

No fundo, analisar prioridades é como afinar um instrumento. Não é sobre mudar quem você é, mas sobre trazer sua vida de volta para o tom certo. O tom da verdade, da simplicidade, do que faz sentido agora para você. ●

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