

## **Re-invente-se!**

A crise gera novos contextos nas nossas vidas e você nada pode contra isso a não ser adaptar-se. Não existe outra alternativa. A sua atitude deverá passar de, *“Porque é que isto me está a acontecer?”* para, *“O que posso fazer a partir de agora?”*

Em qualquer situação em que nos vemos ameaçados na nossa estrutura habitual de vida, pensamentos de medo e ansiedade podem começar a surgir cada vez com maior assiduidade e intensidade gerando sensações de *impotência, pânico, desespero* e uma *visão limitada* das possíveis soluções.

O desemprego ou a sua ameaça, relacionamentos especiais, entrada na reforma, perdas importantes, etc., poderão ser fortes catalisadores destes estados emocionais.

Uma boa gestão emocional é imprescindível nesses momentos pois o estado emocional negativo tende a tornar-se um hábito e um convidado incómodo cuja influência é muito nefasta nas nossas vidas.

Perguntas poderosas que deve fazer a si mesmo se algum dia se encontrar numa situação difícil que pareça alterar o modo como tem vivido a sua vida:

*“O que posso fazer a partir de agora?”*

*“O que é que ainda posso aprender?”*

*“Como poderei ser útil?”*

*“Quero continuar a ser visto como uma vítima ou escolho o meu caminho?”*

Perante circunstâncias que não podemos controlar, como por exemplo a crise financeira e de valores que vivemos colectivamente, a alternativa não é a lamentação mas sim a adaptação ao que acontece originando-se assim uma nova atitude e uma nova pessoa seja qual forem as circunstâncias em que se encontre ou a idade que tenha.

Você tem de vencer a apatia e os pensamentos que o levam a ficar imobilizado na sua história pessoal.

## **Re-invente-se!**

Carlos Anastácio  
[Wellness Coaching](#)

Consulte os nossos Cursos & Workshops de Desenvolvimento Pessoal. ([www.homeos.pt](http://www.homeos.pt))