

# 18/03/2014 – VIRANDO A PÁGINA

escrito por Ana Miranda | 11 de junho de 2014

Saiba quando é hora de mudar de vida e aprenda a fazer essa transformação sem causar traumas.

Abandonar a o casamento falido, trocar de emprego, começar um nova carreira... Às vezes, mudar é preciso, porém, reverter uma situação que a tempos não agrada nem sempre é fácil. “Mas se você continuar tendo a mesma atitude, vai continuar obtendo os mesmos resultados”, ressalta a psicoterapeuta Myriam Durante. Então, se já é hora de dar uma guinada, em sua vida, confira as dicas que a Malu selecionou para você.

## **Reconhecendo o problema**

O primeiro passo para isso é aprender a perceber que o seu dia a dia já não a satisfaz mais. “A maior dificuldade da vida não é atingir as nossas metas, mas sim, defini-las e saber com clareza o que queremos”, afirma Myriam. Essa é a hora de rever as suas escolhas e observar os resultados que obteve com elas. Para facilitar, Myriam dá dicas: “ pergunte-se: onde estou hoje para onde estou indo? O que eu faço me leva ao meu objetivo ou me distancia deles?” Com base nas suas respostas, tome uma decisão.

## **Questão de escolha**

É comum as pessoas manterem-se em situações difíceis por acharem que não existe outra possibilidade. E isso não é verdade. “Sempre temos escolhas, destaca a profissional” ter coragem de assumir os riscos de qualquer transformação exige é o ponto em questão. Afinal, por mais que algo não esteja satisfazendo plenamente, mudá-lo significa romper com o comodismo. “Sair de uma situação que você conhece e já está acostumada para outra desconhecida traz vários desconfortos”, completa Myriam.

## **Não deu certo, e agora?**

Nem sempre a mudança pode trazer o resultado desejado. Mas o medo de fracassar não deve impedi-la de arriscar. “Tentar e falhar poderá deixá-la desapontada, mas não tentar fará com que você se sinta derrotada”, afirma. Não se intimide diante de um fracasso. Tenha em mente que é possível tirar proveito de qual quer experiência, aprendendo com os próprios erros.

- Se você está se sentindo desmotivada e subaproveitada em seu trabalho , talvez seja hora de mudar de emprego ou mesmo de carreira. Aposte em suas vocações para conquistar a satisfação profissional.
- A psicoterapeuta afirma, que após a tomada de uma decisão, não se deve ficar apegada à situação vivida no passado, seja ela boa ou ruim.
- Caso contrário, você corre o risco de não deixar espaço para que coisas novas aconteçam ou mesmo não consiga nota-las. “O ansioso vive no futuro, o rancoroso vive no passado, por isso, aproveite o aqui agora “, ensina a especialista
- Quando a infelicidade está dentro de casa, romper os laços pode ser ainda mais difícil. Contudo, lembre-se de que filhos, dependente financeira ou emocional não devem ser usadas como motivo para manter-se em um relacionamento fracassado. Ame-se em primeiro lugar.
- Às vezes, o lugar onde moramos torna-se um obstáculo para a nossa realização pessoal ou profissional. Mas, a especialista alerta: “antes de ‘culpar’ sua cidade, porque ela é muito grande e não lhe traz tranquilidade, ou porque ela é muito pequena e você sente que lhe faltam recursos, descubra o que você quer e corra atrás de seus objetivos”, finaliza a psicoterapeuta.

Fonte: Instituto de Pesquisa e Orientação da Mente(IPOM)