



# Porque o amanhã não pode esperar

*Sabe aquele abraço, o perdão, o sorriso e o 'eu te amo' que você deixa para depois? Corre lá e faça hoje*

Tayonara Géa

Caro leitor, hoje ao se levantar você deve ter pensando em várias coisas do cotidiano que necessita fazer, certo? Além disso, em sua mente veio o 'lembrete' de que precisa telefonar para uma pessoa querida, pedir desculpas pelo erro cometido, dizer 'eu te amo' para alguém especial e dar o ponto pé para aquele projeto novo.

Com toda essa movimentação, você deve ter adiado algumas das situações, dizendo aquela famosa frase: 'amanhã eu faço isso'. Mas você está seguro de que o amanhã acontecerá para você ou para aquela pessoa a quem precisa dizer ou fazer algo?

O adiar é um grave erro cometido pelo ser

humano, pois a vida pode ser interrompida em alguns segundos e o ressentimento de não ter 'feito aquilo' pode trazer um incômodo emocional no corpo físico e na mente.

## Valorize o ser humano

Recentemente, durante a eleição presidencial, o Brasil presenciou várias discussões e brigas entre os cidadãos que tinham visões diferentes sobre os candidatos. Com isso, várias amizades foram desfeitas e muitos familiares ficaram sem conversar. O pleito passou e aquilo que foi 'destruído' ainda não foi refeito porque o ser humano está cada vez mais frio em seus relacionamentos.

"O ser humano valoriza muito a ques-

tão do poder, de ter a 'relação em sua mão' e, em muitos casos não reconhece os próprios erros. O orgulho ainda é muito forte, pois o cidadão não está preparado para entender que pode errar. Ele acredita que se der o 'passo para trás' - ao perdoar, pedir desculpas e expressar os sentimentos - está sendo fraco. Mas é o contrário, mais forte ele fica", diz a psicóloga Claudineia Sartori.

Para a psicóloga clínica, Selma Alves, "o amor, a gentileza, o respeito, o altruísmo são sentimentos e comportamentos que estão sendo abolido das relações humanas para dar lugar ao ego, ao querer ter razão a qualquer custo".

## O momento é agora

Por medo de errar ou por orgulho, o ser humano adia várias situações acreditando que em futuro próximo poderá resolver as questões pendentes ao seu comportamento e sentimentos. Mas você já parou para pensar que uma doença ou a morte podem chegar a qualquer momento e o depois ficará somente no ressentimento de não ter agido com rapidez?

Para Selma Alves, esse "empurrar para depois" esperando o momento certo - que nunca chega - alimenta a falsa crença de que as coisas se resolvem por si próprias.

"É importante, diariamente, interiorizar-se e refletir sobre o que está sendo deixado para lá. As doenças podem também tirar qualquer indivíduo de uma vida com prazer e realizações. Não é preciso adoecer ou chegar próximo a morte, para

fazer um balanço do que deixou de realizar. E faça correndo, pois a vida passa num segundo e um segundo é tempo suficiente para realizar um grande feito, como dizer 'eu te amo', dar um abraço ou ligar para alguém", relata Selma.

## Perdoe e ame mais

Olhar o outro em sua plenitude é uma das maiores qualidades do ser humano. Por isso, perdoe, peça desculpas e ame como 'se não houvesse o amanhã'. Dessa forma, você não corre o risco de viver incomodado emocionalmente se algo indesejável acontecer a você

ou ao seu próximo.

"A ausência do perdão só machuca aquele que não consegue perdoar, pois o incomodo emocional está no corpo físico e emocional deste, pois esta nele a responsabilidade da fluidez da relação", diz a psicóloga Selma.

**"A sociedade não reconhece a morte, mas é a única certeza da nossa vida",**

diz Claudineia Sartori

Faça uma lista daquilo que gosta de fazer e não está fazendo, e também daquilo que não gosta de fazer e está fazendo. Avalie o que é possível mudar - só depende de você.

Fique o maior tempo possível com as pessoas que você ama, amanhã pode não mais ser possível.

Observe atentamente se seus comportamentos e pensamentos estão lhe conduzindo em direção daquilo que faz seu coração bater mais forte. Se a resposta for não, então **MUDE**.

Conecte-se contigo mesmo e ouça sua verdade interior, não a dos outros, a sua.

É importante silenciar, romper padrões coletivos que não são importantes, para viver uma vida plena.

# A MUDANÇA ESTÁ EM VOCE

A psicóloga Selma Alves dá algumas orientações às pessoas que precisam dar o primeiro passo e não deixar 'tudo para o amanhã'.

Selma Alves é psicóloga clínica, com especialização em Terapia Cognitivo Comportamental.  
Contatos: Whatsapp (11) 99508-1058  
E-mail: selmaalvespsico@gmail.com