

@donaendorfina

meus

3 passos + importantes para mudar de vida

18 de junho de 2019

Aqui costumo falar muito de tricotilomania mas, podemos usar essa, e todas as minhas experiências de vida como ponto de partida. Nunca se esqueça que, assim como você, eu sempre fui paciente de transtornos de ansiedade, compulsividade, pensamentos negativos e suicidas. E não poderia estar inventando nada disso - uma vez que todas as minhas



experiências com cada um desses processos estão no canal [Dona Endorfina](#) do Youtube.

Não só nos identificamos na dor das **frustrações** de cada dia, cada **recaída** como na sensação de ser incapaz de mudar a nossa própria vida. Você sente assim?

Você deita pra dormir sabendo tudo que tem pra fazer por você - para que seu dia de amanhã seja incrível - mas, quando acorda,

todo dia já cansada, deixa a vida ter as rédeas, mais uma vez, de todos os seus compromissos e entregas - se deixando sempre de lado e realizando nada - ou quase nada - por si mesma?

Entenda que se você se identificou, eu estava apenas falando de mim.

Então, vamos aos 3 passos!

Quais são os primeiros passos para a mudança?



Passo 1 - Aceitação

Aceitar seus dilemas é abraçar a si mesma

Uma vez que você sabe o que te incomoda , fica mais fácil - na verdade menos difícil - encarar os fatos e desenvolver um plano de carreira de sua vida . Você já parou pra pensar que nem todo problema vai se resolver rapidamente ou quiçá, nem se resolverão um dia?

Não estou aqui para jogar água fria em você não! Essa passagem do texto foi pensada por mim, para fazer com que você entenda de uma vez por todas, que você é um ser único e exclusivo nesse planeta. Que a sua vida não será como nenhuma outra, mesmo que aquela sua amiga tenha muitos pontos em comum com você. Mesmo que vocês sejam *sagitário com ascendente em libra* (como eu sou) sua vida será diferente da minha.

Quando eu digo - e repito - que eu sou eu e você é você, é exatamente para te dizer que somos diferentes e isso ótimo! E nesse momento entenda que isso significa que você e eu somos únicos!

O passo 1, passo da aceitação é para te trazer a luz da sua vida.

Para que você pare de lutar contra seus defeitos e os aceite - e se mesmo assim eles lhe incomodarem - que assim você tenha a consciência de onde levar seus defeitos, onde trabalhar eles e como os transformar em coisas boas ou até mesmo se transformar em si para abandonar o que te faz mal.

Para finalizar - **a aceitação** é uma dica de ouro nada fácil pois, somos instruídos a vida toda - todos os dias - pelas milhares de frases motivacionais de *bom dia* de grupos de whatsapp/instagrans que amamos - a lutarmos contra a depressão. A lutarmos contra a tristeza. A lutarmos contra nossos dilemas. **A lutarmos contra a tricotilomania!** Mas, esquecemos de avaliar que, uma vez em uma luta, alguém - inevitavelmente - sairá ferido.

Aceite-se para se entender - desenhar um caminho e saber se você precisará de um amigo, um psicólogo ou psiquiatra.

www.donaendorfina.com.br



Exercício: Passo 1 – Aceitação

Eu _____ tenho uma dor em mim.

Eu não me odeio mais quando quando eu _____ porque entendo que isso pode ser melhorado em mim.

Estou ciente de que preciso me aceitar porque:

Estou ciente que sou um ser único e preciso parar de lutar contra mim mesmo.

Quero melhorar isso porque:

O que eu preciso fazer para mudar isso em mim?

No canal do Youtube + Blog [Dona Endorfina](http://www.donaendorfina.com.br) tem pelo menos 4 posts sobre o poder da aceitação.

**não se esqueça que ansiedade e depressão tem tratamento médico e são de muita importância para te trazer qualidade de vida.*

www.donaendorfina.com.br

