

LOGOTERAPIA

Quarta-feira,
1º de junho de
2022

Últimas *boas* notícias da Psicologia
por Paulo Roberto Rech

Edição
01

Saiba mais: <https://linktr.ee/paulorech.logoterapia>

Paulo Roberto Rech
Psicólogo, logoterapeuta.

O final do dia

Será um exagero dizer que ao final do dia estamos sempre mais cansados?

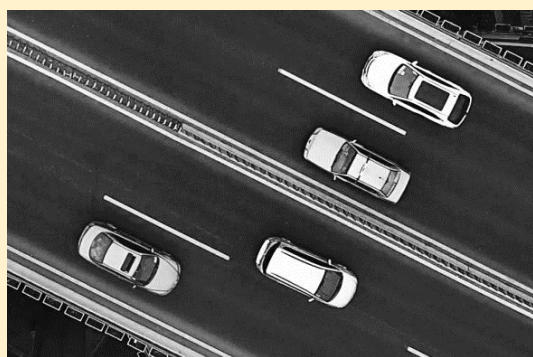
Será um exagero pensar que os finais de semana também nos cansam?

E talvez, refletindo um pouco, no trabalho temos um ou outro colega que são uma espécie de pedra no sapato. Ou talvez um espinho no pé? E eles nos cansam.

Você, como se sente no emaranhado de relações profissionais, empenhos diversos com familiares, compromissos com as escolas dos filhos ou dos cursos para crescimento pessoal?

Em tudo na nossa vida, ou descobrimos o sentido ao qual os fatos estão conectados e descobrimos também o caminho no qual, em cada situação – boa ou ruim, fácil ou difícil – ou tudo nos cansa, tudo será arrastado, tudo será feito com pouca motivação.

Logoterapia: para descobrir o sentido de cada uma das situações da nossa vida.



ATENDIMENTO ON-LINE
(21) 98871-2551

Você já tentou um atendimento on-line?

Descubra as muitas vantagens de estar frente a frente com um logoterapeuta, psicólogo, sem sair de casa. Mais ainda, **tenha certeza de ter uma sala tua**, super reservada, onde colocar todas as tua preocupações... e encontrar as tuas melhores respostas!



Caminhando, cantando e seguindo a canção da vida. A vida nos propõe desafios constantemente. Você percebe o bem que cada desafio carrega consigo?

Recomeçar é uma palavra mágica.

Descubra o valor de recomeçar.

Quantas vezes você já recomeçou hoje?

Pense um pouco e perceberá que você já “desistiu” e já “recomeçou” inúmeras vezes na tua vida. Sim, com certeza!

Então, tenha presente que, assim como ser perfeito não faz parte das nossas reais possibilidades, o recomeçar faz parte, sim, da nossa experiência de vida e devemos perceber isso como uma vitória, não como sinal de uma derrota ou de um fracasso.

Quais as **condições para um bom recomeço?** Um bom recomeço supõe 1) reconhecer o tropeço, seja um erro ou não, seja somente minha responsabilidade ou de uma equipe; 2) avaliar o(s) motivo(s) para o tropeço e, principalmente, 3) aprender com o tropeço ou com os motivos que nos fazem recomeçar!

Tenha certeza de que toda crise ou situação difícil é um excelente motivo para refletir, avaliar e...

Recomeçar!

Perdoar? Por vezes é muito difícil.

Verdade. Por vezes parece impossível.

Necessário ter em conta alguns pontos sobre a nossa dinâmica interna, isso porque o perdão não é somente uma relação do *meu* “eu” com um “tu”, mas é também do “eu” comigo mesmo!

Surpreso? Acredito que sim, porque esse fato é muito pouco comentado, mas vamos refletir: quando percebemos ter sido enganado, roubado, menosprezado, o que acontece é que o meu “eu” se sente diminuído, mas o nosso “eu” pode ser diminuído por um erro de outro? Responda, antes de prosseguir a leitura.

Exato, acho que concluímos a mesma coisa.

É fundamental perceber que erro nenhum pode diminuir a tua, a minha ou qualquer dignidade, pois a dignidade não pode estar ligada ao acerto ou ao erro, pois errar é profundamente humano.

A propósito, **rico em humanidade** é aquele que é capaz de superar uma crise gerada pelo erro de outra pessoa. Vamos pensar sobre isso?

Paulo Roberto Rech
psicólogo, logoterapeuta
(21) 98871 -2551