

Autora motivacional • Bestseller internacional

CHERYL RICHARDSON



CUIDAR

de

DOMINE A TÉCNICA

em 21 dias

Inclui exercícios práticos



**Técnicas e atitudes eficazes
para melhorar e preservar a sua saúde
mental, espiritual e física**



 nascente

Índice

Introdução	7
DIA 1 Deixe de sofrer em silêncio	13
DIA 2 Descubra o que lhe faz falta	19
DIA 3 Espelho meu, espelho meu...	25
DIA 4 A importância do trabalho com o espelho	31
DIA 5 A arte do desapontamento.....	35
DIA 6 Como desapontar da forma certa.....	41
DIA 7 Navegue nas ondas da vida	49
DIA 8 Encontre o seu ritmo e a sua rotina.....	55
DIA 9 Renuncie ao controlo	61
DIA 10 Peça e receba ajuda	67
DIA 11 Simplifique a sua vida	73

DIA 12	Elabore a sua lista do Não Absoluto.....	77
DIA 13	O impacto do meio envolvente.....	83
DIA 14	Crie um espaço bom para a sua alma	89
DIA 15	O lado positivo da sensibilidade.....	97
DIA 16	Proteja a sua sensibilidade	101
DIA 17	Avalie a sua saúde.....	109
DIA 18	Obtenha o cuidado que merece	115
DIA 19	Encontre a sua voz	123
DIA 20	A arte da contenção.....	129
DIA 21	Reacenda os seus sonhos e paixões	133
Posfácio	139

INTRODUÇÃO

Em 1994, decidi contratar o meu primeiro *coach* pessoal¹. Embora julgasse que esta decisão me iria tornar uma *coach* mais competente, acabou por fazer muito mais do que isso: deu-me uma vida melhor. A pessoa em causa chamava-se Thomas Leonard, fundador da Coach University, e era um dos grandes pioneiros na área do *coaching* profissional. Foi durante o nosso trabalho em conjunto que o Thomas me apresentou o conceito de *Autocuidado Extremo*.

A palavra «extremo» intrigou-me e captou a minha atenção. Lembro-me de me sentir entusiasmada com a ideia e de ficar também um pouco nervosa. Na perspetiva do Thomas, o Autocuidado Extremo significava cuidar de mim de uma forma completamente diferente — uma forma que me parecia arrogante, egoísta e típica daquele tipo de pessoas que pensa que tem direito a tudo e mais alguma coisa. Significava ainda

¹ O *coach* é um especialista em gestão de desenvolvimento de competências profissionais ou pessoais. Esse desenvolvimento, feito através de técnicas de motivação, confere ao cliente, o *coachee*, o apoio que ele procura para alcançar um determinado objetivo. Ao longo do *coaching*, vão-se analisando as informações colhidas em cada sessão e estabelecendo como metas, em função dessa análise, as transformações que serão benéficas para o domínio da vida que se pretende ver melhorado [N. da E.].

tomar medidas radicais para melhorar a minha vida e pôr em prática hábitos diários que permitissem manter este novo estilo de vida. Por exemplo, não bastava prescindir de um fim de semana a ajudar os outros para poder ter finalmente algum tempo livre. O Thomas queria que eu marcasse tempo para mim (na minha agenda, escrito a caneta) *todos os dias*, durante seis meses.

O Autocuidado Extremo implicava também rodear-me de pessoas que eram inteligentes, autoconscientes e que apenas estavam interessadas em relações recíprocas. Isto significava dar passos ousados, tais como eliminar de vez a tralha na minha vida; criar um ambiente profissional e familiar que me alimentasse a alma e mantê-lo assim ao longo do tempo, pôr as minhas finanças em ordem para que pudesse sempre fazer escolhas sobre como viver a minha vida; e não aceitar quaisquer compromissos devido a sentimentos de culpa ou de obrigação.

Além disso, o Thomas explicou-me que, para o Autocuidado Extremo, era essencial fazer do prazer uma prioridade: prazer verdadeiro, não apenas uma massagem de dois em dois meses ou umas férias anuais. Isso significava interromper o trabalho a meio do dia e embrenhar-me na natureza, desfrutar de uma ótima massagem uma vez por semana e desenvolver hábitos diários que me fizessem sentir feliz e realizada, incluindo ouvir a música de que gostava, beber o meu chá favorito e comprar flores para o meu escritório.

No início senti uma grande resistência à ideia de Autocuidado Extremo. Uma massagem semanal? Como é que eu conseguiria fazer isso se tinha de pagar a minha renda? Tempo para mim todos os dias? Mal tinha tempo para ir à casa de banho, quanto mais para um passeio à hora de almoço! As sugestões do meu *coach* pareciam-me idealistas, quase absurdas. Mas tal como eu estava prestes a descobrir, *uma boa vida começa com uma mente aberta.*

À medida que fui integrando aos poucos o Autocuidado Extremo na minha existência, tornou-se claro que eram necessárias mudanças internas para que estes comportamentos se enraizassem. Por exemplo, tinha de parar de fazer o papel de «menina bem-comportada» e de mártir, e concentrar-me no preenchimento das minhas necessidades. Tinha de parar de esperar que os outros lessem a minha mente e começar a ser direta quanto ao que queria. Fui desafiada a tentar pedir ajuda muito antes de precisar dela. Em vez de resmungar sobre o modo como as outras pessoas me tinham desiludido, devia olhar para a minha frustração como um sinal de que algo tinha de mudar. Também tive de começar a pedir às pessoas que partilhassem o fardo comigo, em vez de ser uma heroína que tenta fazer tudo sozinha. Por fim, tive de parar de ser uma máquina automática de dizer «sim» quando as pessoas me pediam ajuda e passar a dizer «não» com confiança e desembaraço.

Cedo descobri que fazer estas mudanças não era fácil. Quando agora olho para trás, vejo como estava a pôr em causa

uma tradição de autossacrifício e generosidade excessiva que me foi transmitida por várias gerações de mulheres na minha família — o mesmo legado que ainda hoje dificulta a vida a tantas outras. Para nós que agimos assim trata-se muitas vezes de uma reação automática, como se alguém carregasse num botão e nós adotássemos este comportamento como um reflexo instantâneo.

Um bom *coach* concentra-se na origem de um problema e não nos seus sintomas. No trabalho que fiz com o Thomas fui obrigada a olhar para o verdadeiro motivo pelo qual continuava a dar demasiado, geralmente à minha própria custa. Eu queria que as pessoas gostassem de mim, de passar tempo comigo e me vissem como sensata e prestável. Eu também queria evitar a ansiedade que sentia sempre que alguém desaprovava algo que eu fazia. É engraçado, mas, ao fim de anos a praticar o Autocuidado Extremo, apercebi-me de uma coisa irónica: se queremos viver uma vida autêntica e com sentido, temos de nos tornar mestres na arte de desapontar e aborrecer os outros, ferir sentimentos e aceitar a realidade de que algumas pessoas simplesmente não gostarão de nós. Pode não ser fácil, mas é essencial, caso queira que a sua vida espelhe os seus desejos, necessidades e valores mais profundos.

O conceito de tornar o autocuidado uma prioridade continua a ser controverso. Ao longo dos anos, tive de defender esta ideia repetidamente junto dos meios de comunicação, de clientes e de membros do público. Hoje em dia, estou grata por essa oportunidade sempre que ela surge, e eis a razão:

a prática do Autocuidado Extremo obriga-nos a fazer escolhas e a tomar decisões que respeitem e reflitam a verdadeira natureza da nossa alma. Embora toda esta ideia possa parecer egoísta ou egocêntrica, na verdade tal procedimento permite-nos dar o maior contributo possível ao mundo.

Dos anos de experiência pessoal, bem como do trabalho que desenvolvi a fazer *coaching* a muitos homens e mulheres bondosos e trabalhadores, aprendi que quando tomamos conta de nós profunda e deliberadamente começamos naturalmente a tomar conta dos outros — das nossas famílias, dos nossos amigos e do mundo — de uma forma mais saudável e eficaz. Tornamo-nos mais conscientes e conscienciosos. Fazemos escolhas assentes no amor e na compaixão, e não na culpa ou na obrigação. E começamos a compreender — a um nível visceral — que estamos todos ligados, e que as nossas ações individuais afetam o todo global de um modo mais profundo do que algum dia imaginámos.

A arte do Autocuidado Extremo requer paciência, empenho e prática. Também exige inicialmente uma disponibilidade para enfrentar sentimentos muito desconfortáveis, tais como a culpa (por pôr as suas próprias necessidades em primeiro lugar), o medo (de ser julgada e criticada pelos outros) ou a ansiedade (que advém de pôr em causa convicções e comportamentos que tem há muito tempo). Trata-se de um processo orgânico e evolutivo; é uma arte e não uma ciência. Com o tempo, conseguirá fazer progressos e tornar-se mais confortável com o processo, mas também regredirá. Conheço bem

essa dança. Há dias em que estabeleço limites firmes para a minha disponibilidade, para não ficar sobrecarregada de trabalho, e há outros em que me fustigo, perguntando-me o que faço no escritório às nove da noite. A diferença, hoje, é que estou muito mais consciente de quando estou a ir pelo mau caminho e sei o que tenho de fazer para voltar a encarrilar.

Ao longo dos últimos quinze anos, a vida rica e produtiva que levei foi um resultado direto da prática do Autocuidado Extremo. Concebi este livro para a ajudar *a si*, para que o pratique dando pequenos passos, com dicas e sugestões para seguir pelo caminho certo e manter-se nele. Se gosta de ser responsabilizada pelas suas ações quando tenta fazer mudanças, garanta que tal acontece recrutando um bom amigo ou, melhor ainda, *um grupo* de pessoas com o mesmo espírito para a acompanharem na sua viagem. Se não tem ninguém em mente, ou se a ideia de reunir um grupo a deixa desconfortável, não se preocupe. Tem à sua disposição online comunidades fantásticas formadas por milhares de pessoas de todas as partes do mundo que se apoiam mutuamente há muitos anos. Algumas dessas comunidades, como a Life Makeover Group, acessível através do meu site www.cherylrichardson.com, disponibilizam ferramentas gratuitas para a ajudar a fazer contactos na sua área.

DIA 1

Deixe de sofrer em silêncio

Hoje gostaria de partilhar consigo quão fácil é uma pessoa sentir-se sobrecarregada com o peso do quotidiano. No entanto, norteando as nossas vidas pelos princípios do Autocuidado Extremo, podemos mudar drasticamente para melhor.

Todos os livros que escrevo me oferecem uma oportunidade desafiante e inesperada para pôr em prática aquilo que ensino. Depois de me ter comprometido a escrever sobre o Autocuidado Extremo, o meu marido adoeceu gravemente. A altura para isso acontecer foi particularmente má. Não só eu estava a gerir uma empresa, a apresentar um programa de rádio semanal, a viajar para dar palestras e a escrever um livro, como também tinha de assumir algumas das responsabilidades do Michael no que dizia respeito à construção da nossa casa de sonho, isto entre idas ao médico e à farmácia, e dar-lhe igualmente o apoio emocional de que ele precisava para sobreviver a este momento tão difícil.

Quando deparamos com desafios inesperados nas nossas vidas, a maior parte de nós recorre às velhas estratégias que usou para os enfrentar, estratégias que nos protegeram na infância. Por exemplo, poder-se-á ter refugiado no seu quarto

para evitar lidar com os seus pais, que discutiam constantemente. Em adulta, quando confrontada com situações caóticas, tais como perder o emprego ou lidar com desafios no seu próprio casamento, dá por si a isolar-se dos outros como forma de fugir ao stress. Não pede ajuda. Não procura apoio emocional. E não admite perante si e perante os outros o que realmente sente. Em vez disso, sofre em silêncio.

Apesar daquilo que sei sobre autocuidado, comigo passasse o mesmo. Durante várias semanas a seguir à cirurgia do Michael, dei por mim em «modo de emergência» enquanto tentava conciliar as necessidades dele com as exigências em torno da construção da nossa casa, a gestão do meu negócio e a escrita de um livro. Fiz longas listas de coisas a fazer, numa tentativa de me manter na rota certa. Esvoaçava de uma tarefa para a outra, fazendo sempre várias coisas ao mesmo tempo, e acordava muitas vezes a meio da noite, sentindo-me ansiosa com tudo aquilo que tinha de ser feito. Com a subida do meu nível de stress, comecei a usar a comida para afogar os meus sentimentos de mágoa e frustração — uma reação típica das pessoas que prestam cuidados a alguém. Sentia-me uma panela de pressão prestes a explodir e, como tal, fiz o que normalmente faço quando tenho demasiadas coisas em mãos: aguentei firmemente, ignorei as minhas necessidades e tentei fazer tudo sozinha. Na maior parte dos dias, sentia-me sozinha e com medo, mas nunca dizia nada a ninguém, simplesmente seguia em frente.

Não demorou muito até ser difícil manter-me à tona. O que tinha acontecido ao Autocuidado Extremo?

Convivia permanentemente com a ironia da minha situação. Ali estava eu a escrever sobre Autocuidado Extremo, enquanto a minha vida era o exemplo perfeito do contrário: negligência extrema!

Por fim, quando me vi obrigada a admitir que era areia de mais para a minha camioneta, procurei a orientação de uma profissional que tinha experiência no apoio a prestadores de cuidados em crise. Ela revelou-se uma dádiva divina — a pessoa certa no momento certo. Um dia, durante uma sessão, pôs o dedo na ferida ao fazer uma observação. Depois de me ouvir a queixar-me de quão exausta estava, disse: «Parece-me que quando está assoberbada, Cheryl, você faz o oposto do que um ser humano deve fazer. Em vez de simplificar, pedir ajuda e dar a si mesma espaço para respirar, adota um comportamento recorrente de negligência consigo própria. Em vez de perguntar a si mesma do que precisa, entra em sobrecarga e embrenha-se nas necessidades dos outros. Eu diria que está na altura de pôr um ponto final neste legado de privações, o que lhe parece?»

Privações. Hum. Ora aqui estava um conceito em que nunca tinha pensado. «Privação. Privada. Privar.» Deixei-me ficar ali por uns momentos, a brincar mentalmente com as variações da palavra. Sim, era isso, acabei por concluir. «Sinto-me privada de várias coisas.» Embora fosse vista como uma perita em autocuidado, quando confrontada com uma

crise, voltava aos meus «hábitos-muleta». Mas agora estava cansada — exausta, na verdade — e farta de ser uma mártir. Estava na altura de fazer alguma coisa quanto a isso.

Quando nesse dia cheguei a casa, sentei-me na cama, peguei no meu diário e escrevi nele o seguinte:

Sinto-me privada de:

- Sono.
- Apoio emocional.
- Tempo para mim.
- Energia física.
- Companheirismo — sinto falta do Michael, o meu companheiro e o meu melhor amigo.
- Paz — sinto-me constantemente preocupada.
- Esperança — tenho medo de que as coisas não melhorem.
- Contacto físico — sinto falta do afeto e da proximidade que normalmente tenho com o Michael.

Ao olhar para esta lista, pensei: «Não admira que me sinta tão vazia e ressentida constantemente. Estou outra vez a ser a menina bem-comportada que se compromete com demasiadas coisas e depois se queixa disso.» Sim, eu tinha circunstâncias atenuantes, pois estava a cuidar de um ente querido, mas isso era mais um motivo para cuidar bem de mim mesma, certo?

A consciencialização é um grande catalisador para a mudança positiva, e, ao passar a reconhecer quão privada me sentia, comecei de imediato a praticar o Autocuidado Extremo. O primeiro passo foi libertar a minha agenda. Abdiqueei de quase metade das coisas em que estava a trabalhar, de forma a ter espaço físico e emocional para me poder ajudar a mim própria e ajudar o Michael. Adiei o prazo de entrega do meu livro, impus limites às chamadas e aos e-mails e parei de preencher completamente a minha agenda. Suspendi alguns projetos de negócios e eliminei todos aqueles que me roubavam energia. Também selecionei alguns amigos a quem podia recorrer para desabafar e *comecei* a pedir ajuda, por muito difícil e desconfortável que isso fosse para mim. Com o tempo, à medida que me tornei melhor na prática do Autocuidado Extremo, fui tomando as rédeas da minha vida.

Fui-me apercebendo de que dar em excesso é muitas vezes sinal de privação — um sinal de que uma necessidade não está a ser suprida, de que uma emoção não está a ser expressa ou de que um vazio não está a ser preenchido. Identifica-se com isto? Por exemplo, é capaz de dedicar horas a coordenar a agenda social da sua família, quando, na realidade, aquilo de que pode estar a precisar é de desenvolver relacionamentos mais profundos ou conversas mais estimulantes. Também pode estar a ser solícita e generosa com os outros porque, de certa forma, tem um desejo inconsciente de receber o mesmo que dá, seja reconhecimento, afeto, valorização ou apoio.

Tornar-se consciente da razão pela qual se sente privada pode ser a chave para reconhecer as coisas que tem de mudar emocional e fisicamente, de modo a atingir o Auto-cuidado Extremo. Analisaremos isto mais pormenorizadamente amanhã.

DIA 2

Descubra o que lhe faz falta

Ontem descrevi como cheguei à conclusão de que estava a exigir demasiado de mim mesma, ao ponto de me privar de coisas essenciais. Agora quero que volte a atenção para a sua vida, porque hoje iremos descobrir aquilo de que *você* se sente privada.

De que formas está a ficar tão faminta daquilo de que precisa para levar uma vida abundante e plena? Como a tomada de consciência inspira a mudança, gostaria de que passasse os próximos 20 dias a consciencializar-se acerca das formas, mais ou menos significativas, que a levam a privar-se daquilo de que precisa. Em vez de se sentir uma vítima de fatores externos, ao aperceber-se de que é a única responsável por exigir demasiado de si, pode efetivamente permitir-se fazer algo quanto a isso. Afinal, mais ninguém diz que sim, enche a sua agenda ou faz das necessidades dos outros uma prioridade. Só você. A vantagem de assumir esta realidade é que isso lhe dá o poder para a mudar.

Para ficar com uma ideia daquilo a que me refiro, vejamos algumas queixas comuns e aquilo que elas realmente significam. Quando dá por si a dizer coisas como «Nunca tenho

tempo para fazer aquilo que quero», o que está realmente a dizer é «Eu não reservo tempo para as minhas necessidades». Quando insiste em afirmar «Acabo sempre por ser eu a fazer tudo», a verdade é que está a dizer «Eu não peço ajuda». Quando se ouve a queixar-se de algo como «Ninguém dá valor às coisas que faço», o mais provável é que queira dizer «Faço coisas a mais, na esperança de que os outros notem e me digam o quão eficiente sou ou quão gratos estão». E, por fim, quando usa a desculpa «Os meus filhos ocupam-me o tempo todo», o que na realidade tem de admitir é «Optei por tornar as necessidades dos meus filhos uma prioridade mais importante do que as minhas».

Está a perceber a ideia? De entre as escolhas que faz ou elas respeitam o seu Autocuidado Extremo ou a levam a sentir-se privada de algo. É tão simples quanto isto.

Agora é a sua vez. Este é um apelo à consciência: para se tornar mais ciente de como, porquê e onde sente privação. Para este exercício, gostaria de que usasse um pequeno bloco de notas, um daqueles que cabem no seu bolso ou na sua mala. Depois, sempre que se sentir sobrecarregada, frustrada, incomodada ou ressentida, pare e pergunte a si mesma:

- Em que área sinto privação?
- Do que preciso mais nesta altura?
- Do que preciso menos?
- O que quero neste preciso momento?

- Por que coisas estou a ansiar?
- Quem ou o que é que me está a suscitar ressentimento e porquê?
- De que estou faminta?

Anote as respostas a estas perguntas no seu caderno. Elas irão ajudá-la a identificar as áreas da sua vida que estão a requerer mais consciencialização, um aumento da sua percepção quanto ao que precisa de mudar para que não se sinta privada de nada.

Ao fazer este exercício, é importante que seja precisa relativamente às suas necessidades. Assim, em vez de escrever «Sinto-me privada porque não tenho tempo para mim própria», por exemplo, pode anotar o seguinte: «Sinto-me privada de tempo a sós comigo mesma, sem ser interrompida, longe dos meus filhos e do meu marido, no qual possa fazer algo só para mim, como ler um bom romance, almoçar com um amigo ou uma amiga, tomar um banho tranquilamente.» Ser introspetiva e dedicar algum tempo a ponderar as suas respostas irá ajudá-la a compreender melhor aquilo de que a sua alma mais precisa para não se sentir privada.

Por exemplo:

1. Em vez de reconhecer que precisa de «comer melhor», pode pensar como certos alimentos a fazem sentir e

reconhecer que tem mais energia quando evita a carne ou os produtos lácteos e ingere mais vegetais.

2. Em vez de dizer apenas que precisa de «ar puro», pode sentir o chamamento de um «passeio vigoroso pela natureza todos os dias, num local onde podemos respirar fundo, sentir-nos em paz e absorver a beleza que nos rodeia».
3. Em vez de reconhecer simplesmente que precisa da «ajuda dos outros», especifique que tipo de ajuda precisa escrevendo algo como: «Preciso de alguém que me trate da roupa todas as semanas, cuide do jardim quando não estou e vá às vezes ao supermercado por mim.»
4. E em vez de anotar que está «cansada de liderar reuniões de pessoal no trabalho», pode escrever: «Preciso de alguém que conduza as reuniões de pessoal às segundas-feiras, tome notas e depois as distribua às pessoas adequadas.»

Outras necessidades podem passar por:

- Dormir mais (ou melhor).
- Desenvolver um escape criativo.
- Criar amizades que alimentem a alma.
- Estudar formas de ter mais diversão e/ou aventura.

- Identificar e procurar atividades e experiências divertidas.
- Encontrar um espaço em casa ou no trabalho que alimente a alma.

Tornar-se ciente de que experimentar a privação na sua vida é essencial para fazer as mudanças necessárias para chegar ao bem-estar e à felicidade ideais. Mantenha a sua antena interior a captar com exatidão aquilo de que precisa².

² A propósito dos objetivos deste segundo dia dedicado à descoberta daquilo que nos faz falta, recomendo o visionamento do filme *Comer Orar Amar* (2010), de Ryan Murphy. O filme retrata a história de uma mulher casada, que inicia um longo percurso para se encontrar a si mesma através de uma viagem pela Itália, Índia e Indonésia. É também aconselhável uma visita ao site oficial de Alanis Morissette (www.alanis.com), uma mulher espantosa que produz música inspiradora sobre os percursos de vida que todos trilhamos quando escolhemos levar uma vida mais consciente [N. da A.].

DIA 3

Espelho meu, espelho meu...

Antes de podermos cuidar de nós de uma forma mais atenta, proativa e enriquecedora, temos de ser capazes de nos aceitarmos e de nos amarmos a nós próprias incondicionalmente. Uma das melhores formas de o fazer é a trabalhar com o espelho, que será o nosso tema para os próximos dois dias.

Há algum tempo, fui convidada para o programa da Oprah Winfrey, para falar da Lei da Atração. Comigo em palco estavam a Martha Beck, autora de *Finding Your Own North Star: Claiming the Life You Were Meant to Live*, e a Louise Hay, autora de *You Can Heal Your Life*³ e fundadora da editora Hay House, que publicou a versão original do livro que tem em mãos. Durante o programa, enquanto falávamos sobre usar o poder da mente para direcionar o curso das nossas vidas, a Louise sublinhou várias vezes a importância de aprendermos a amarmo-nos como um pré-requisito para atrair a alegria, a abundância, o bem-estar, experiências com significado, e afins.

³ *Pode Curar a Sua Vida* [N. da T].

Uma e outra vez, ela sugeriu que diariamente os membros do público e os telespetadores praticassem dizer «Amo-te» quando se vissem ao espelho. No fim do programa, pensei: «Tenho de prestar atenção ao que ela está a dizer.»

Aos 85 anos de idade, a Louise é uma alma sábia — uma mulher que teve uma vida extraordinária e que inspirou milhões de pessoas. Fiquei comovida e impressionada com a sua convicção relativamente ao trabalho com o espelho. Afinal, diz respeito à importância do amor-próprio e da autoaceitação, que eu considero serem a base do Autocuidado Extremo. Assim, naquele preciso momento, decidi pôr em prática o conselho da Louise. Ia começar a dizer «Amo-te, Cheryl» todos os dias, sempre que me visse ao espelho, durante um mês, para ver o que acontecia.

Para a maioria das pessoas, a ideia de dizer «Amo-te» ao espelho é problemática. A ideia de o fazerem pode parecer desconfortável ou tonta. Na verdade, durante vários dias após o programa quis seguir a sugestão da Louise, mas estava sempre a esquecer-me dela. Depois, certa noite, antes de me ir deitar, estava a lavar a cara quando me lembrei da minha intenção. Finalmente, com o espelho diante de mim, olhei-me nos olhos e disse: «Amo-te, Cheryl.» Senti-me imediatamente pouco à vontade. Tentei novamente e desviei o olhar, envergonhada. À terceira tentativa, dei por mim a concentrar a minha atenção nas rugas à volta dos olhos, nos pelos das sobrancelhas que precisavam de ser arrancados e no modo como a minha pele parecia ligeiramente descaída

no pescoço. «Ótimo», pensei. «A minha tentativa de me amar a mim própria tornou-se uma avaliação crítica do meu envelhecimento.» Eu estava a falhar em tudo e mais alguma coisa.

O que há de pateta em dizermos a nós mesmas que gostamos de nós? Por que razão é tão difícil fazer algo aparentemente tão simples? Porque olhar para nós próprias com atenção, em especial para os nossos olhos, é um ato profundamente íntimo. Por muito que usemos um espelho para nos pentearmos e outras tarefas, raramente paramos para nos olharmos nos olhos mais do que uns segundos. Quando o fazemos, não há esconderijo possível. A maioria de nós confronta-se com a verdade de que abandonou a pessoa que vê no espelho. Eu sei que, ao olhar para os meus próprios olhos e repetir a frase «Amo-te, Cheryl», tive de enfrentar o facto de a afirmação não parecer verdadeira. A realidade é que eu vi as falhas muito antes de sentir o amor. E essa é a questão.

Para pôr em prática o Autocuidado Extremo, tem de aprender a amar-se a si mesma incondicionalmente, a aceitar as suas imperfeições e a acolher as suas vulnerabilidades. De um ponto de vista espiritual, trata-se de reconhecer que é uma alma num corpo físico que está aqui para aprender a ser mais do que quem realmente é. Quando se trata e se vê a si mesma com o respeito que merece, sente a paz que advém de estar presente para si própria. O motivo pelo qual para si é tão difícil olhar profundamente para os seus

olhos é que isso força o ego a sair de cena enquanto vive um momento em que vê a sua verdadeira natureza: um ser espiritual que habita num corpo físico.

Depois de ver o que a Louise criou na sua vida, senti-me inspirada para também levar a sério o exercício do espelho. Assim, decidi perseverar — queria saber o que aconteceria se eu o praticasse de forma consistente. Todas as vezes que deparava com um espelho, olhava-me nos olhos e dizia: «Amo-te, Cheryl.» Quer estivesse a lavar a cara, a conduzir, a experimentar roupas num provador ou a ver a minha cara refletida no ecrã do computador, tentava ver para lá dos habituais pensamentos críticos e chegar à essência de quem eu era. Ao terceiro dia, começou a acontecer algo interessante.

De cada vez que dizia «Amo-te, Cheryl», sentia-me mais bondosa comigo mesma. Ainda não era fácil, mas estava a tornar-se mais confortável. Ao fim da primeira semana, notei que as vozes críticas dentro da minha cabeça se tinham atenuado. Quando a minha mente se desviava de novo para os meus defeitos, eu voltava a ajustar os meus pensamentos e lembrava-me de que estava a aprender a amar-me e a aceitar-me a mim própria e não a fazer uma lista das coisas que devia mudar ou melhorar. Durante a segunda semana, esta perspectiva mais benévola e afável começou a estender-se à minha vida quotidiana. Eu estava a tornar-me mais paciente com os outros, bem como comigo mesma. Agora era capaz de conduzir a minha mente até ao presente em vez de me preocupar tanto com o passado ou o futuro. Estava menos propensa a

obrigar-me a mim mesma a fazer coisas que não queria. «Hum», pensei, «talvez este exercício não seja assim tão pateta, afinal».

Mantive esta prática ao longo de um mês e deu-se uma mudança interna. Comecei a desenvolver uma relação mais profunda e afetuosa comigo mesma. Reparei que, sempre que algo de stressante ou de transtornante acontecia, não ficava tão em baixo nem muito tempo fechada sobre mim mesma. Em vez disso, mantinha-me calma e segura... mais apta a reencontrar a minha essência. Quando algo me frustrava, não me entregava à ânsia e simplesmente deixava de pensar no assunto. Se alguém dizia ou fazia algo que me magoasse, falava logo naquele momento. Também comecei a preocupar-me mais com aquilo a que expunha a minha mente e o meu corpo, desde evitar notícias deprimentes ou violentas até passar a comer alimentos mais nutritivos.

Estava a aprender a gostar de mim mesma.

CUIDAR *de* SI

Sente-se privada de sono, apoio emocional, tempo para si, energia física, companheirismo, paz, esperança e contacto físico? Não suporta a ideia de desapontar os outros, dizer-lhes que não ou revelar aquilo que realmente pensa? Então é urgente que leia este livro.

21 DIAS PARA APRENDER A MELHORAR E PRESERVAR A SUA SAÚDE MENTAL, ESPIRITUAL E FÍSICA

Imagine uma vida completamente nova a partir da aplicação de técnicas e atitudes simples mas eficazes que pode aprender em apenas 21 dias. Este livro irá conduzi-la num processo de mudança para melhorar e preservar a sua saúde mental, espiritual e física.

REENCONTRE AQUILO QUE REALMENTE LHE FAZ FALTA * DESCUBRA OS BENEFÍCIOS DE TRABALHAR COM UM ESPELHO * CONHEÇA A ARTE DO DESAPONTAMENTO * RECUPERE UM RITMO E UMA ROTINA SAUDÁVEIS
DELEGUE PARA RENUNCIAR AO CONTROLO * SIMPLIFIQUE A SUA VIDA
PROTEJA A SUA SENSIBILIDADE * REACENDA SONHOS E PAIXÕES

COM ESTE LIVRO,
PASSARÁ A CUIDAR MUITO BEM DE SI.



Espreite o vídeo deste livro no ecrã de um telemóvel.


o curso da sua vida

20|20 editora

Autoajuda

ISBN 978-989-668-216-3



9 789896 682163

www.nascente.pt