

# Estratégias alternativas preventivas e corretivas

Quando vivencio situações desafiadoras me lembro de minha mãe me falando: meu filho respira fundo, vai dar uma volta para espairar, espere um pouco antes de ver o que vai fazer, leia uma página do Evangelho, faça uma prece ou vai tomar um passe.

Por isto nestas situações, quando não consigo estar em PAZ e me AUTO-OBSERVAR tento utilizar duas ESTRATÉGIAS: realizar três respirações conscientes ou contar até 10 antes de agir.

Com o tempo fui percebendo que podia ampliar mais este leque de ESTRATÉGIAS ALTERNATIVAS. E este é um processo muito pessoal. O que funciona para uns não é o que funciona para outros. Tenho de me dedicar a buscar quais as minhas ESTRATÉGIAS ALTERNATIVAS.

Fui descobrindo que, para mim, fazer uma caminhada, ler um livro, tirar mato da grama e tocar violão são ESTRATÉGIAS que funcionam.

E para você?

É preciso experimentar coisas diferentes: correr, contemplar a natureza, realizar atividades ou tarefas simples e prazerosas, escutar música, ver um filme inspirador, fazer um artesanato, uma pintura, escrever um texto, cozinhar, cuidar do jardim.

Exploro estas e outras possibilidades para sentir as emoções que me causam e descobrir as que me trazem de volta para um estado de PAZ, harmonia e me fazem perder a noção de tempo.

Passo a ter o meu conjunto particular de ESTRATÉGIAS ALTERNATIVAS, para os momentos em que não consigo me AUTO-OBSERVAR. Mais tarde, quando já estou mais tranquilo, posso me AUTO-OBSERVAR nas EMOÇÕES, SENTIMENTOS e SENSACIONES que estão presentes.

Estas ESTRATÉGIAS ALTERNATIVAS são CORRETIVAS pois eu já estou diante de uma situação desafiadora e percebo uma SIRENE me avisando que estou deixando minha PAZ ir embora. Mas, posso utilizar estas mesmas estratégias ao longo do meu dia quando percebo que estou bem ou mesmo com algum pequeno desconforto, neste caso utilizo estas ESTRATÉGIAS ALTERNATIVAS como PREVENTIVAS. É como perceber que uma bateria está com pouca carga e aí decido carregar. Posso também mudar minha rotina e inserir estas práticas prazerosas em meu viver, para manter a minha energia e harmonia ao longo do dia. Desta forma quando situações desafiadoras se apresentam estou com uma reserva de garantia de BOAS ENERGIAS e de PAZ que vão permitir que perceba a situação de um lugar de PAZ, com um distanciamento saudável e com a percepção das múltiplas possibilidades de abordagem.

**Eduardo Manoel Araujo – Curitiba – Abril – 2023 – Lua Cheia – Outono**