

5

REVIVER

REVIVER é dar-nos a oportunidade de voltar à vida, de renascer, de encontrarmos uma nova força que nos impulse ao nosso melhor. Às vezes, estamos tão fragilizados e machucados que não sabemos como sair do lugar, não nos reconhecemos, estamos desconectados da nossa essência, estamos à procura do nosso espaço e precisamos de ajuda. O método REVIVER é baseado na minha história de vida e acredito que ele possa inspirar você a se reconectar com seu melhor.

AMANDA DE CÁSSIA
ZANUTIM SIQUEROLI



Amanda de Cássia Zanutim Siqueroli

Contatos

www.azdesenvolvimentohumano.com.br

amanda@azdesenvolvimentohumano.com.br

19 99625-6432

Durante toda a minha vida, me achei meio estranha por acreditar incondicionalmente no SER HUMANO, meu lema sempre foi: a mim basta fé, amor e boas ações, e o mundo conspirará a favor. Realizei grandes sonhos, construí uma bela carreira no mundo corporativo, conheci 13 países, comprei carro, apartamento, me casei, tive minha filha. Estruturei meu negócio, me dediquei à maternidade e à paixão por ser esposa e do lar, mas, nesse contexto, me perdi de mim, enlouqueci e descobri que podemos REVIVER para algo novo que nos conecte à nossa essência, ao que de fato tem significado e propósito.

Psicóloga, com MBA Executivo em Gestão Empresarial, estudiosa da Psicologia Positiva, Educação Emocional Positiva, Logoterapia e Terapia dos Esquemas.

Vivemos em um mundo tão acelerado que, em alguns momentos, apenas sobrevivemos. Muitas vezes, estamos tão fragilizados e machucados que não sabemos como sair do lugar, pois a sensação que temos é que o mundo gira e que não temos lugar, estamos à procura do nosso espaço. Não sabemos mais como viver. Desconectados da nossa essência, percebemos que é preciso voltar à vida, renascer com uma nova força que nos impulse para o nosso melhor, e que nos faça reviver.

Foi assim que eu desenvolvi o REVIVER: um método baseado no meu aprendizado, o qual surgiu a partir das minhas experiências em um momento muito difícil que atravessei. E depois de ter passado por cada etapa desse processo de autoconhecimento profundo, decidi estruturar cada fase e consolidá-las em uma metodologia baseada na minha história, ancorada em vários conceitos psicológicos, para a partir disso dividir com outras pessoas, porque acredito que esse método é um processo de desenvolvimento que pode inspirar, acolher e ajudar a curar.

Meu processo começou quando me perdi de mim, nem eu mesma me reconhecia porque eu tinha tudo que sempre sonhei: uma família tradicional, marido, filha, cachorro, uma casa ampla com todo conforto material e total estabilidade financeira. Mas, a cada dia, sentia um vazio crescente e tentava me reconhecer. Eu me sentia como se estivesse procurando um lugar no mundo e não me reconhecia física ou emocionalmente. Havia ganho mais de 30 quilos em 2 anos e o meu sorriso e a alegria pela vida, que sempre foram tão espontâneos, precisavam ser exercitados, pois não os sentia mais. Eu buscava desesperadamente por coisas que pudessem me dar momentos de felicidade e leveza, porque as coisas me irritavam e estava sempre impaciente e descontente. Isso me incomodava muito, pois esse jeito não me representava. Eu tinha a vida que sempre sonhei, tudo que imaginei ser o ideal de felicidade estava diante de mim, mas ainda assim estava perdida.

Eu sempre fui uma pessoa apaixonada pela vida, criada por uma mãe incrivelmente otimista e repleta de fé, aprendi a olhar o lado bom de qualquer situação. E mesmo quando eu atravessava momentos ruins, evitava o contato com a dor, amenizava meus buracos com comparações a outras dores que julgava maiores que as minha. Mas isso, na verdade, só me afastava ainda mais da minha dor e me impedia de dar uma virada na minha vida.

Então, para eu sair do lugar onde estava, foi preciso dar o primeiro passo: RECONHECER, foi preciso admitir que as coisas não estavam bem e que aquela pessoa não era eu. Não era normal viver daquela forma, triste, sem apoio, validação ou reconhecimento, e sempre acreditar que tinha culpa de todos os meus problemas e que eu era a responsável por todos os transtornos devido ao meu jeito de ser.

Exercitava todos os dias RECONHECER as dores para buscar a cura e, por outro lado, RECONHECER com gratidão genuína o que de bom eu vivia, porque para tudo há um propósito e sentir na alma a gratidão nos eleva e nos conecta com a espiritualidade.

A partir disso, uma frase tão conhecida de Mahatma Gandhi: “Seja a mudança que você quer ver no mundo” começou a trazer um significado consistente para os meus dias, entendi a profundidade dela quando fui capaz de compreender que precisava pensar amplamente e agir onde eu alcançava. Isso foi decisivo para mim, compreendi que não poderia controlar tudo, muito menos sentimentos e emoções do outro. Passei a ter um olhar mais profundo às minhas questões, aos meus medos, e segui em frente, no caminho do autodesenvolvimento e da expansão de consciência.

Quando sabemos aonde queremos chegar e começamos a procura, certamente vamos ENCONTRAR pessoas e recursos que serão fundamentais e necessários nessa jornada. Durante meu processo, fiz terapia de casal, terapia individual, acupuntura, *coaching*, meditação, ioga, massoterapia e tive acompanhamento com psiquiatra e nutricionista. Voltei a ler, estudar e assistir a vídeos que pudessem me ajudar a ampliar minha consciência. Fui compreendendo o poder da nossa mente e a importância de se conectar com o que de fato faz sentido para nós. Esse processo foi, e ainda é, longo, exige consistência e disciplina, mas o mundo vibra a favor daquilo que toca a alma e o coração.

Conforme seguia a passos curtos e constantes, encontrei pessoas que contribuíram com meu crescimento, aprendi a falar de outro lugar como se eu tivesse entrado em uma outra sintonia, e as coisas começaram a fluir. Não que tudo estivesse bem, mas as experiências tinham um sentido maior.

Eu me senti acolhida por todos os que passaram pela minha vida nessa fase tão dolorida, e a cada contato percebia aqueles que mais se conectavam comigo, e as coisas iam acontecendo naturalmente. Mas tudo exigia de mim uma força de vontade para mudar, não tinha ainda a consciência que tenho hoje, mas ao menos sabia que precisava de ajuda. A responsabilidade de estar daquele jeito era minha, eu era um ser livre para fazer as escolhas e, portanto, me movimentei e segui.

Nesse estágio, eu já era capaz de VALIDAR cada conquista, cada passo dado, cada nova mudança, legitimar a minha transformação, mesmo que pequena, e mesmo que parecesse simbólica, era necessário. Aprendi a me valorizar e me reconectar com o meu bom, compreender e acolher as dores e, a partir delas, pensar em novas atitudes e comportamentos. E eu já via em mim a mudança que esperava no outro. Não foi fácil, mas contei com a orientação, acolhimento e ajuda de bons profissionais, da minha família e amigos. Eu estava aberta a uma transformação, algo muito forte dentro de mim, e minha fé incondicional a um Deus infinitamente bom e justo me dava a certeza de que tudo faria sentido depois, e que a mim bastava fé, coração bom e boas atitudes.

Nessa fase, aprendi o valor de não “sangrarmos” no outro nossas necessidades. É libertador quando nos conhecemos e somos capazes de validar o bom e cuidar das dores. É um caminho sem volta, pois à medida que vamos tomando mais consciência do nosso funcionamento, algumas coisas e pessoas deixam de ter tanto espaço e abrem lugar para que outras cheguem. É quando aprendemos a exercitar a nossa comunicação e nomear sentimentos e emoções.

Mas nada acontece da noite para o dia, é preciso muita disciplina, perseverança, é preciso INSISTIR. É como dizer “não desista”, “insista”, “siga, apenas siga”... e sempre que preciso, volte ao começo: RECONHEÇA – ENCONTRE – VALIDE – INSISTA.

Quando iniciamos esse processo, à medida que caminhamos, as coisas ficam mais claras, encontramos dentro do nosso coração, da nossa alma, as “caixinhas” para guardarmos as experiências. Além disso, aprendemos a nos comunicar melhor, pois passamos a falar de nós mesmos com mais honestidade, com mais assertividade e segurança, porque compreendemos que não somos mais uma criança vulnerável e que somos capazes de sermos adultos saudáveis e, mais do que isso, seres humanos melhores que ainda podem contribuir para transformar e inspirar a vida de muitas pessoas.

Passamos a VISUALIZAR o mundo sob outra ótica, é como se desabrochasse dentro de nós uma força superior que nos conecta ao outro, e como

diz o psiquiatra Viktor Frankl, passamos a ter maior consciência de que o ser humano sempre se dirige e é dirigido para algo ou alguém além dele mesmo, e é justamente esse movimento que nos torna humanos e traz o verdadeiro sentido para a nossa vida. Quando compreendemos essa transcendência, somos todos interdependentes.

Entender o porquê de acordar todos os dias nos ajuda a trabalhar por algo ou alguém, nos inspira a criar, provoca em nós a vontade de viver experiências, exercitar o nosso melhor, e com vontade somos capazes de ESTABELECEER metas, objetivos, e de dar vida a projetos que coincidem com nossa missão, e do nosso jeito, compreendemos a necessidade de tomar atitudes.

Assim, minha vida foi se transformando. Na parte física, eliminei mais de 20 quilos com alimentação saudável e atividade física. Na parte intelectual e psicológica, retomei os estudos, desenvolvi minha consultoria, aprendi a me comunicar sem medo do abandono ou rejeição, entendi que posso tudo o que eu quiser e que não é preciso estar inteira para ter uma troca saudável. Precisei compreender o meu funcionamento e colocar limites com uma comunicação assertiva e honesta.

Estamos a todo momento sendo convidados a experimentar essa vida, a criar relações e evoluir. A escolha é individual, livre e depende única e exclusivamente de cada um.

Olhe com amor para seus recursos psicológicos, olhe com carinho para o seu melhor e acolha as suas vulnerabilidades. RECONHECER será sempre o primeiro passo, vá em busca de pessoas e recursos, pois você vai ENCONTRAR, se dê essa oportunidade, pare e bloqueie qualquer movimento que sabote você, permita-se viver o novo, passe a se VALIDAR, ou seja, a legitimar suas ações, emoções, pensamentos e, mesmo que muitos achem você estranho, esquisito, diferente ou até meio louco, siga em frente, acredite na sua voz interior, INSISTIR será a sua decisão, não crie desculpas, a responsabilidade da escolha é sua, não desista. Acredite no novo, passe a VISUALIZAR todos os dias como quer viver a vida, viver esse momento abençoado, imagine e passe a ESTABELECEER seus objetivos e metas. Escreva, pense e coloque em ação, pois a vida é dinâmica, tenha certeza de que a todo momento vamos RECOMEÇAR, tenha fé na vida de REVIVER todos os dias por um mundo mais humano e feliz.

Ainda há muito julgamento e pouco acolhimento, o caminho do amor sempre vai dar certo. Ir por esse caminho não significa se anular, significa acreditar no SER HUMANO. Acredito em mim, acredito em você e acredito

em um mundo melhor. Se conseguirmos compreender o milagre da vida e o poder da transformação, juntos vamos evoluir, pois estamos aqui e vale a pena cada experiência, vamos viver... Por fim, agradeço muito às pessoas que seguraram a minha mão, que se dedicaram genuinamente a me escutar, a me acolher, secaram tantas lágrimas, me encorajaram. Muito obrigada, sinto essa gratidão em meu coração e vibro coisas boas para cada uma delas, e creio que se chegaram até mim foi por uma conexão maior, sublime e inexplicável aos nossos olhos.

Minha família, meu tudo, que amo com o amor mais puro e genuíno, muito obrigada!

