

Cuidar de quem cuida

WORKBOOK



Cuidar de quem cuida

Olá!

Esta é uma mensagem para ti, professor / profissional de educação que, por vezes, te esqueces de cuidar de ti próprio e te deixas ficar para o final da fila.

Vou-te explicar como, cuidando de ti, podes cuidar ainda melhor da tua família e dos teus alunos.

Sugiro que pares o vídeo no final de cada um dos 10 Passos e respondas às perguntas.

Mafalda Toscano Rico



Cuidar de quem cuida

AUTOUIDADO é a ação de zelar, tomar conta, darmos atenção a nós mesmos através de um conjunto de ações destinadas ao nosso bem-estar físico, mental, emocional e espiritual.

O autocuidado está em tudo o que fazemos para cultivar a nossa própria qualidade de vida, sempre com autonomia e de forma responsável. É um investimento sustentável e holístico no nosso CORPO, MENTE, EMOÇÕES e ESPÍRITO.

CORPO - cuidar da nossa saúde física, através de uma alimentação saudável, exercício e uma boa qualidade (e quantidade) de sono.

MENTE – cuidar dos nossos pensamentos

EMOÇÕES – cuidar das nossas emoções e sentimentos.

ESPÍRITO –cuidar daquela parte de nós que é eterna, que está ligada à Fonte, que faz parte do Todo, que segue de vida em vida fazendo as suas aprendizagens, aprimorando-se, evoluindo, expandindo-se.



Cuidar de quem cuida

10 PASSOS FUNDAMENTAIS PARA CUIDARES MELHOR DE TI

O Autoconhecimento é a base de tudo, o alicerce, a fundação sobre a qual vais construir a pessoa que vieste aqui para ser. **Não pode haver autocuidado se não houver autoconhecimento.** E porquê?

Porque em primeiro lugar, precisas de entender quais são as tuas verdadeiras necessidades.

Muitas vezes sentimo-nos mal e nem percebemos porquê. Foi o que me aconteceu a mim. “Mas eu tenho tudo para ser feliz... então porque me sinto tão mal?”. Foi isto que eu senti, durante muitos anos, e é uma frase que oiço muito das minhas clientes.

O objetivo do trabalho de autoconhecimento é ajudar-te a refletir sobre quem tu és, a amar todas as tuas características e a perceber o que tu precisas de ser, fazer e ter para ser mais feliz.

Todos os 10 passos seguintes fazem parte do caminho do Autoconhecimento.

Reflete sobre cada um deles e responde às questões que te coloco.



Cuidar de quem cuida

1º CUIDA DOS TEUS PENSAMENTOS

Para um pouco para tomar consciência do tipo de pensamentos habituais ao longo do teu dia.

Que pensamentos costumavas ter:

- Assim que acordas?
- Quando tomas as tuas refeições?
- Quando te diriges para o teu trabalho/ocupação?
- Quando te deitas para dormir?

São pensamentos que te elevam, apoiam e motivam, ou são pensamentos destrutivos, de medo, culpa, ansiedade por tudo o que "devias" fazer e não fazes?

- Que novos pensamentos e crenças queres incorporar na tua vida diária?

Respostas:



Cuidar de quem cuida

2º CUIDA DAS TUAS EMOÇÕES

Faz um silêncio e responde a estas questões:

- Como lidas com as tuas emoções, sobretudo nos momentos mais desafiantes?
- Conheces as tuas emoções? Sabes exatamente o que sentes? Ou não paras sequer para pensar e só queres ver-te livre das menos agradáveis?
- Costumas “agarrar-te” a certas emoções menos agradáveis, como o ressentimento, a raiva, o ciúme, o medo ou a culpa?

Respostas:



Cuidar de quem cuida

3º CUIDA DO TEU CORPO FÍSICO

Agora foca-te no teu corpo físico e reflete:

- Quando te olhas no espelho, como vês o teu corpo? O que vês?
- O que sentes ao olhar para ele?
- Como o tratas, habitualmente?
- Estás atenta/o aos sinais que o teu corpo te envia, ou nunca sequer pensaste nisso?

Respostas:



Cuidar de quem cuida

4º CUIDA DO TEU AMBIENTE

Agora dá atenção à tua casa, ao teu espaço de trabalho, ao teu carro e responde:

- O que sentes ao entrar em casa, ou no espaço de trabalho, ou no carro?
- O que tens a mais nesses locais, e do qual precisas de te libertar?
- Tens algum lugar em tua casa que seja o teu "santuário", um espaço especial para onde te podes retirar e cuidar de ti?
- Que pequenos passos podes tomar já hoje, para transformar o teu ambiente em algo que esteja de acordo com a pessoa que queres ser a partir de agora?

Respostas:



Cuidar de quem cuida

5º CUIDA DOS TEUS RELACIONAMENTOS

Agora foca-te nos teus relacionamentos e reflete:

- Como é o relacionamento contigo própria/o? Como gostarias que fosse?
- E como são os teus relacionamentos com os outros (amoroso, familiares, de amizade, profissionais)? Como gostarias que fossem?
- A quem sentes que precisas de perdoar hoje, ou a quem estás disposto a perdoar?
- O que sentes que é importante ser e fazer, neste momento, para os melhorar os teus relacionamentos?

Respostas:



Cuidar de quem cuida

6º ADQUIRE NOVOS HÁBITOS SAUDÁVEIS

Qual é o teu novo pequeno (e muito fácil) hábito saudável que escolhes começar a implementar já hoje que vai contribuir para o autocuidado que tu mereces?:

Usa esta fórmula:

EU VOU _____ DURANTE _____ MINUTOS

TODOS OS DIAS ÀS _____ HORAS NA/O (local) _____

Faz isso todos os dias, no mesmo sítio e à mesma hora, até sentires que faz parte da tua rotina diária e que o fazes sem esforço (e até com algum prazer). Se quiseres, podes ir aumentando a duração, mas com muita gentileza para contigo. Se algum dia estiveres mais cansada/o ou com menos tempo, faz na mesma, mas durante menos tempo.



Cuidar de quem cuida

7º LIBERTA HÁBITOS QUE NÃO TE DEEM SUPORTE

Reflete um pouco sobre os hábitos que não te dão suporte, não te apoiam, ou te impedem de seres a pessoa que desejás ser e ter a vida que desejás ter.

Podem ser pensamentos, ações, reações, padrões que repetes vezes sem conta, há muito tempo, e que se calhar nem paraste para pensar neles.

Por exemplo: se tens o hábito de te colocares sempre em último lugar, está atenta/o a isso da próxima vez que o fizeres. Começa a dar mais atenção a ti mesma/o e às tuas escolhas.

De que hábitos te escolhes libertar?

Resposta:



Cuidar de quem cuida

8º ESQUECE A MULTITAREFA

Lembra-te das vezes em que teimaste em fazer várias coisas ao mesmo tempo, achando que eras capaz de "fazer tudo e chegar a tudo".

Qual foi o resultado?

Resposta:

Lembra-te: até és capaz de fazer duas coisas ao mesmo tempo, mas o que não consegues é concentrar-te nas duas ao mesmo tempo. Cada vez que o tentares fazer, irás pagar um preço mental, e o resultado, na maioria das vezes, é: nenhuma delas ficar bem feita e sentires-te desiludida/o contigo própria/o.



Cuidar de quem cuida

9º DÁ-TE PERMISSÃO PARA FALHAR

Lembra-te a frase da Louise Hay: "Todos nós estamos sempre a fazer o melhor que sabemos e podemos, com a consciência que temos nesse momento e perante as circunstâncias".

Tu tens o direito de falhar. Ninguém decide: "Hoje vou falhar!", certo? Estamos sempre a tentar fazer as coisas bem, mas nem sempre isso é possível.

Desafio-te, a cada vez que sentires que falhaste, ou que as coisas não correrem como desejas, afirmar para ti própria/o várias vezes, com as mãos sobre o teu coração:

"EU PERMITO-ME FALHAR. EU TENHO O DIREITO DE FALHAR. FIZ O MELHOR QUE SABIA E PODIA E ESTOU DISPOSTA/O A APRENDER COM OS MEUS ERROS. EU LIBERTO-ME DA NECESSIDADE DE SER PERFEITA/O. EU ACEITO-ME TAL COMO SOU."



Cuidar de quem cuida

10º TEM A CORAGEM DE PEDIR AJUDA

Tu és um Cuidador, mas acima de tudo és um Ser Humano, e não tens a obrigação de estar sempre bem, feliz e equilibrado. A Super-Mulher e o Super-Homem são personagens de histórias de ficção. Tens os teus ciclos, as tuas fases, os teus momentos bons e menos bons, as tuas perdas, e tens o direito a isso.

É muito importante que te apoies, que estejas lá para ti, sempre que precisas, mas é igualmente importante que sejas apoiada/o pelos outros. E que te permitas ser apoiada/o.

Pedir ajuda é um sinal de grande força interior e de grande humildade. É sinal que reconhecemos que somos humanos e que temos direito a isso.

A quem precisas de pedir ajuda, hoje? E porquê?

Resposta:



Cuidar de quem cuida

Convido-te a escrever sobre o que aprendeste sobre ti ao longo deste "mergulho" para dentro de ti, e o que estás disposta/o a fazer para cuidar de ti como mereces.

Resposta:



Cuidar de quem cuida

UMA ÚLTIMA MENSAGEM PARA TI

E chegaste ao final desta viagem. Lembra-te, querido/a Professor/a, que tu **NÃO ESTÁS SOZINHO/A**. Estás no teu processo evolutivo, individual, mas estamos juntos nesta viagem.

Quando tu evoluis, toda a raça humana evolui. Quanto curas algo em ti, toda a raça humana beneficia dessa cura. Quando cuidas de ti com amor, melhor cuidas dos outros, que, por sua vez, melhor cuidarão dos seus, e essa onda de amor vai crescendo e afetando todos, porque Todos Somos Um.

Grata por estares a fazer este trabalho de Amor contigo. Juntos, fazemos a diferença!

Com Amor,

Mafalda Toscano Rico

mafaldatoscanorico.com



MAFALDA
TOSCANO RICO
A CONSCIÊNCIA DO SER
mafaldatoscanorico.com