

A IMPORTÂNCIA DO TEMPO PARA MIM



NÍVEL

Nível avançado

GRUPO ETÁRIO

18 a 20 anos

TÓPICO

A importância do tempo para mim

RESULTADOS ESPERADOS DE APRENDIZAGEM

Conhecimento

A importância do “tempo para mim”.

Competências

Identificar e realizar acções na nossa vida quotidiana para cultivar as diferentes áreas da nossa vida (escola, família, social...).

Atitudes

Atitude crítica, flexível e positiva para avaliar e lidar com situações.

VÍDEO EXPLICATIVO

Já se sentiu sobrecarregado ou como se a sua mente estivesse a preocupar-se com um milhão de coisas diferentes, fazendo-o sentir-se exausto ou esgotado? Infelizmente, a vida é assim! Pode parecer que tudo está a acontecer à sua volta e isso pode afectar o seu corpo e o seu bem-estar mental. Toda a gente passa por isso numa determinada fase das suas vidas. É normal sentirmo-nos assim!

No entanto, é igualmente necessário reservar algum tempo para si próprio para verificar esses sentimentos, validá-los e aceitá-los tal como são. É pedir muito ao seu corpo e à sua mente para lidar com todas estas coisas sem ter tempo para cuidar de si!

Cuidar de nós próprios pode ser visto pelos outros como um acto egoísta, mas é uma coisa essencial que devemos fazer. Cuidar

de nós próprios não só melhora a nossa relação connosco próprios, como também com os outros. Quando o nosso corpo e o nosso cérebro estão constantemente a trabalhar, é fácil ficarmos sobrecarregados com a vida. Por sua vez, isto faz com que o nosso humor mude mais rapidamente. Ficamos facilmente frustrados e temos menos poder sobre as nossas reacções. O “tempo para mim” regular e ininterrupto permite que

os nossos cérebros ocupados se desliguem e descomprimam. Ao fazê-lo, aliviámos o stress, o que nos permite dormir melhor, dá-nos mais controlo sobre o nosso humor, aumenta o nosso nível de paciência e ajuda-nos a viver o momento. Todos estes benefícios enchem-nos por dentro e, quando estamos cheios, podemos dedicar-nos às coisas mais importantes para nós, incluindo as nossas relações. O “tempo para mim” é o nosso interruptor mágico de reinicialização.

O “tempo para mim” é algo que nos recarrega. É apenas uma forma de utilizar o tempo que já temos de uma forma mais consciente. O “tempo para mim” pode ser gasto e programado de várias maneiras, mas existem alguns truques para equilibrar qualquer horário.

Em primeiro lugar, lembre-se de dizer não. É da nossa natureza sermos sociáveis e dizer sim a quase todas as oportunidades que nos aparecem. No entanto, isso também leva a um excesso de compromissos. Quando estamos demasiado comprometidos, não somos capazes de dar cem por cento de nós aos projetos a quem conta connosco. Dizer “não” permite-nos recuperar o equilíbrio de que necessitamos nas nossas vidas.

Nunca devemos sentir pena de programar e reservar tempo para “mim”. Cuidar de nós próprios desta forma condiciona-nos para o resto da vida. Não se trata de um passatempo inútil, o “tempo para mim” é fundamental para a nossa saúde mental e física.

Podemos reservar tempo para nós próprios de muitas formas diferentes e com quantidades de tempo variáveis. Podemos decidir acordar cinco minutos mais cedo do que o resto da nossa família, ou podemos sair durante o dia para uma aventura. Basta garantir que, seja qual for a sua escolha, está a escolhê-la para si próprio!



QUESTIONÁRIO DE CHECK-IN

Abrande, respire fundo e reflita sobre a forma como está a lidar com tudo o que se passa na sua vida. Responda a este questionário para se conhecer e ver se está a colocar o “tempo para mim” em primeiro lugar!

1. Arranjo tempo para estar com os meus pensamentos e reflectir sobre mim próprio.

- Sim
- Um pouco
- Não

2. Digo não a responsabilidades adicionais quando o meu prato já está cheio.

- Sim
- Um pouco
- Não

3. Durmo o suficiente.

- Sim
- Um pouco
- Não

4. Quando me sinto sobrecarregada com a vida, tiro tempo para abrandar e cuidar de mim.

- Sim
- Um pouco
- Não

5. Reservo um tempo para mim próprio para realizar as tarefas necessárias.

- Sim
- Um pouco
- Não

ARTIGO: COMO CRIAR TEMPO PARA MIM

O “tempo para mim” é o tempo que se reserva todos os dias para relaxar e fazer coisas para si próprio. A importância de um “tempo para mim” positivo aumenta a auto-confiança e envia ao nosso corpo uma mensagem positiva, dando prioridade à nossa própria saúde em detrimento de tudo o resto. Dá-nos tempo para começar um novo passatempo, experimentar coisas novas, descobrir o que nos faz felizes ou simplesmente descomprimir!

Cuidar do nosso corpo e da nossa mente ajuda a melhorar a nossa auto-imagem e ajuda o nosso cérebro a desligar-se e a descontrair-se. Encontrar tempo regular para se exprimir e para se entregar às suas coisas favoritas dá ao seu cérebro um melhor controlo sobre a agitação da vida quotidiana e faz com que o botão de reiniciar seja pressionado!

A melhor maneira de arranjar algum “tempo para mim” é programá-lo! O seu tempo livre tem de ser tão importante para si como qualquer outra ocasião. Deixe que o “tempo para mim” fique no seu calendário e tenha o mesmo peso que outros planos importantes.

Eis algumas formas de executar o seu “tempo para mim”:

- Reserve 30 minutos a 1 hora depois do trabalho para fazer algo que lhe apeteça fazer.
- Dar um passeio ou correr sozinho.
- Planeie uma noite de encontro para si.
- Ouvir música ou podcasts.
- Dormir uma sesta.
- Dedique-se a um passatempo que lhe interesse.
- Ficar sem tecnologia durante um dia.
- Tomar um chá ou um café numa cafetaria.
- Passe algum tempo a escrever num diário sobre o que está a sentir.

- Vá de férias sozinho.
- Fazer uma longa viagem de carro.
- Ter um dia de spa.
- Meditar.
- Ler alguns capítulos do seu livro preferido.
- Encontrar uma série de televisão ou um filme para ver.

Estas são apenas algumas sugestões para que possa fazer o seu “tempo para mim”. O que é essencial para ter “tempo para si” é fazer algo que lhe interesse e que o ajude a cuidar de si e lhe dê paz de espírito.



ACTIVIDADE DE AUTO-AJUDA 1 - MEDITAÇÃO

Esta actividade de pequena ajuda é apenas uma das formas de utilizar o seu “tempo para mim”, de modo a poder descontraír, reflectir sobre o seu dia e recarregar baterias. Esta actividade pode ser realizada em qualquer lugar e a qualquer hora que lhe seja mais conveniente. Agora, relaxe e recarregue-se!

É essencial reconhecer que é uma prioridade e permitir-se ter apenas um pouco de tempo para uma reflexão intencional pode ter um efeito positivo no resto do seu dia.

Por isso, vamos utilizar estes próximos momentos para regressar ao centro e definir uma intenção para o resto do dia.

1. Coloque-se numa posição descontraída, quer esteja sentado na sua secretária no trabalho, quer esteja sentado no sofá em casa, feche suavemente os olhos e desvie toda a sua atenção para a sua respiração, respirando mais devagar e mais profundamente do que até agora durante todo o dia.
2. Inspire profundamente pelo nariz e expire lentamente pela boca.
3. Continue a respirar desta forma, sentindo os seus pulmões expandirem-se à medida que inspira.
4. Contraia as costas ao expirar. Sintonize-se com o seu corpo, vendo como ele se sente. Repare em qualquer área de tensão ou aperto no seu corpo e permita que essas áreas se descontraíam, transmitindo ternura para essas áreas.
5. Permita que o seu corpo tome consciência de que pode descansar e descontraír durante os próximos minutos.
6. Poderá notar que a sua mente começa a divagar. Isso é normal. Basta estar atento a isso e redireccionar a sua consciência para o seu corpo, utilizando a respiração como âncora.

7. Tente visualizar uma coisa que tenha acontecido hoje, que o tenha feito sorrir ou que o tenha deixado grato e deixe que essa emoção o encha por um momento.
8. Respire essa sensação desde o topo da cabeça até às pontas dos pés e permita-se sorrir se isso lhe parecer natural.
9. Agora concentre-se em algo que possa fazer hoje para si próprio que lhe permita continuar a sentir-se assim. Pode ser algo tão simples como ir para a cama mais cedo esta noite para ter tempo de ler finalmente aquele livro que tem estado na sua mesa de cabeceira ou levantar-se mais cedo para dar um passeio ou correr antes do trabalho.
10. Inspire profundamente uma última vez, transmitindo essa respiração através de todo o seu corpo, expire-a e, no seu tempo livre, regresse gradualmente à sua atenção e agradeça a si próprio por ter tirado estes minutos para ser intencional e atencioso consigo próprio.
11. E quando estiveres pronto, podes abrir suavemente os olhos e apreciar o resto do teu dia.

Ligação ao vídeo:

Libertar-se de emoções negativas, culpa, arrependimento, medo, conflito interior, música de meditação, música de cura

BIBLIOTECA DE VÍDEOS

A importância do “tempo para mim”

<https://www.youtube.com/watch?v=AM3XfnrAOPc>

Pequenas formas de praticar o autocuidado em tempos difíceis

<https://www.youtube.com/watch?v=Mqqxi8mt4t0>

A ESCOLHA (Curta-metragem de animação)

<https://www.youtube.com/watch?v=HEnohs6yYw>

IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422