

Notícias

- ▶ Política
- ▶ Economia
- ▶ Geral
- ▶ Polícia
- ▶ Bairros
- ▶ Esportes
- ▶ Regional
- ▶ Cultura
- ▶ Nacional
- ▶ Internacional

Canais

- ▶ Classificados
- ▶ Agendinha
- ▶ Cinema
- ▶ Bauru Pocket

Colunas

- ▶ Tribuna do Leitor
- ▶ Entrelinhas
- ▶ Opinião
- ▶ Em Confiança
- ▶ Horóscopo
- ▶ Programação de TV

Serviços

- ▶ Falecimentos
- ▶ JC na escola
- ▶ Loterias
- ▶ Fale Conosco

06/01/2019 07:00 - **Geral**

Dê a volta por cima

Especialistas dão dicas do que fazer para ter um ano feliz e com sucesso na vida

Estamos no início de um novo ano. Da mesma forma que os 12 meses de 2018 foram alegres para uns, foram penosos para outros. Muita gente enxerga na passagem de data uma oportunidade de dar uma virada na vida.

"Um ano novo traz a ideia de renovação, algo está terminando para que uma coisa nova se inicie. Por essa concepção e até mesmo pelo nosso formato de contar os dias, meses e anos, as pessoas se condicionam a pensar exatamente assim: encerra-se um ciclo para iniciarmos outro. Logo, novo ano, novas possibilidades", comenta Ellen Moraes Senra, psicóloga e especialista em terapia cognitivo comportamental.

Mas é um erro achar que a mudança de um ano para o outro fará sua vida mudar como em um passe de mágica. Para fazer um ano diferente, é preciso arregaçar as mangas e colocar a mão na massa em favor daquilo que se deseja.

"O dia passa e vem o seguinte, mas os problemas vão continuar, caso a pessoa não tenha ação em prol de uma mudança positiva em sua vida. Para que a mudança aconteça, é preciso agir ou mudar comportamentos e decisões ruins", orienta Luzimar Rosa, coach de vida e negócios.

Antes de buscar uma mudança, você deve descobrir o que precisa ser alterado em suas atitudes para ter um ano melhor. Olhar para os erros do passado e analisá-los pode ser uma forma de transformar seu comportamento diante das situações. Além disso, você deve seguir aquilo que acredita que será o melhor para você neste momento.

"Se você havia feito vários planos mas depois perdeu a identificação com eles, siga sua intuição e mude a rota. Trace metas que estejam alinhadas com seu eu atual, com suas novas perspectivas de vida", recomenda o psiquiatra e psicanalista Mario Louzã.

Caso você esteja insatisfeito com o seu caminhar atual, estabelecer metas para o ano seguinte pode ajudar a mudar o que incomoda. Entender que momentos ruins fazem parte da vida é a direção para fazer de 2019 um ano melhor.

"A vida plena envolve alegrias e tristezas, acontecimentos bons e ruins, altos e baixos. E somente a experiência desses momentos permite compreendê-los, significá-los e, assim, nos constituirmos como seres humanos plenos de fato", finaliza Rovena Lopes Paranhos, psicóloga e coordenadora do curso de Psicologia da Faculdade Arthur Sá Earp Neto.

