

**Guia Prático:**

**Ações e Decisões para a Virada de Chave em**

**Tempos de Caos na Vida**

**landra Milena N.A.Cavalcante**

## **Introdução:**

Primeiramente e muito importante: este e-book não substitui o tratamento Psicológico e Psiquiátrico, quando pertinentes. Eu reúno aqui a minha experiência, como eu fiz quando estava realmente no fundo do poço, para sobreviver.

Quais estratégias, quais decisões tive que tomar, entre outros. Em tempos difíceis, acredito que os conselhos de quem já enfrentou o (s) problema (s) podem ser de muito valor, na medida que vamos criando fôlego para enfrentar os desafios que vão surgindo. A vida não pára para nos socorrer quando estamos no nosso pior momento. E é sobre isso que quero falar aqui.

Desejo a você, minha (o) querida (o), uma leitura agradável e prazerosa. Em tempos difíceis, sou um ombro amiga (o) um "e-book amiga (o) pra te auxiliar.

## Cap. 1 - Uma Reflexão Sincera.

Essa é uma reflexão que você deve fazer; não é a mim ou a ninguém que deves responder. **É o primeiro exercício que eu já proponho no início desse e-book: comece a refletir sobre toda sua vida.**

Não é algo que deva ser feito as pressas. Quando você puder, no intervalo do trabalho ou no almoço ,por exemplo, à noite; você começar a pensar na sua vida: amigos, vida amorosa, trabalho, finanças, filhos, carreira, etc... com certeza esses são os pilares da nossa existência. Quando a gente chega numa situação desafiadora na vida, isso já nos indica que são várias áreas que já estão fragmentadas e necessitam de nosso olhar mais cuidadoso.

Foi a primeira coisa que eu fiz para poder entender e tomar atitudes que me fizessem sobreviver: a gente necessita sobreviver... precisa criar uma estratégia para "estar" no caos e só então superá-lo.

Vai ser uma jornada de busca e amadurecimento, as respostas são suas e são únicas, com certeza irá se surpreender...

**Cap. 02 - Qual a "palavra chave" nessa jornada de enfrentamento à fases desafiadoras de nossa vida?**

Então... quando comecei a fazer a reflexão sobre minha vida, passei a enxergar que aquela situação ao qual eu estava passando não aconteceu de uma hora para outra: foi o resultado de um estilo de vida sem limites, com um padrão de vida acima do que eu podia financeiramente e com relacionamentos interpessoais complicados. De Rombo, Um Combo.

Àquela altura, eu já estava com Financiamento imobiliário, devendo IPVA do carro, (já atrasado diga-se de passagem) e com multas, devendo acho que umas 05 (cinco) pessoas ou mais; inclusive agiota. Devia a escola do meu filho. Sem sombra de dúvida aquela situação foi construída - ou melhor, desconstruída - com o passar do tempo, com decisões que eu tomava na impulsividade, sem pensar nas consequências.

Não foi "castigo de Deus" (muitas vezes o desespero os faz pensar assim) mas sim uma série de fatores, uma série de problemas que foram me arrastando.

Meu primeiro questionamento a respeito das dívidas, foi o seguinte: qual o sentido de cada débito daquele? qual foi o objetivo, aquilo era meu sonho? comecei a fazer várias perguntas em torno dessas dívidas em si, e interessante que para cada um débito que eu tinha; havia uma resposta diferente, mas tudo se conectava.

O financiamento não foi planejado, fiz porque achava que naquele momento eu precisava de uma casa própria; contradizendo a realidade: um imóvel na planta para entregar 3 (três) anos depois não iria atender minhas necessidades atuais. Acabei pagando aluguel e ao financiamento. Fui fazendo isso com cada débito meu.

Não vou expor todos, mas este é um exemplo claro de como fazemos coisas sem pensar e planejar, de fato.

Quando eu fui buscando um sentido para cada coisa, fui vendo a realidade a qual eu estava inserida.

Quais dívidas eram urgentes pagar? e quais não eram urgentes? eu tive que montar um **Plano de Ação**.

A palavra chave (até que enfim né =)) é **Organização**.

Organizei os meus débitos por categoria, conseqüentemente, minha vida também: FAMÍLIA, AMIGOS, TRABALHO, RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS, SONHOS, PROJETOS.

Falta experiência de vida, falta de prática com as questões financeiras, não foi fácil. Àquela altura, Foi fundamental o apoio psicológico para entender o enredo de minha existência.



## **Cap.3 O Básico que Funciona: menos é mais !**

Observei o meu padrão de vida: eu vivia num padrão de vida muito alto, aluguel acima do que eu podia pagar, financiamento que eu não tinha condições de arcar, carro sem manutenção, escola particular pra meu filho, etc, etc, etc.

Disso tudo, o mais importante: **EU PRECISEI CORRIGIR ESSE PADRÃO. O NAVIO JÁ ESTAVA AFUNDADO.**

**Me mudei de casa para um casa mais barata.**

**Tirei meu filho da escola particular, coloquei na pública.**

**Vendi o carro que estava já com várias coisas para fazer, IPVA atrasado, multas, etc.**

**Mesmo assim, eu continuava sufocada de problemas e dívidas. E agora?**

**EU RECOMECEI.**

## **Cap.4 - Quais suas prioridades?**

Quais eram as minhas prioridades? quais são suas prioridades? comecei a estabelecer prioridades fundamentais, para continuar com meu plano de ação. Tinha muita coisa ainda pra fazer.

Eu já estava com um padrão mais baixo, já não tinha mais transporte, tomei fôlego suficiente para dar andamento as resoluções que eu necessitava elaborar.

Uma lição que eu aprendi muito importante é que às vezes, pra gente virar a chave na vida, temos que abrir mão de certas coisas, nos apegamos a um bem material, uma coisa, e aquilo ali traz muito mais problemas do que de fato, benefícios.

Misticamente falando: tem coisas que carregam energia boa e/ou energia ruim, aquela energia presa, parada, de um bem material, atrasa as bênçãos que a gente poderia receber. Comigo foi assim.

Um grande passo que dei: fui pagando um a um, fui me refazendo nesse caminho, houve muitas descobertas.

No tratamento PSI, descobri que eu tenho TDAH - Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade. Na fase adulta, é de outra forma; eu agia por impulso, por isso que eu fazia dívidas, eu tinha compulsão por compras.

Além da compulsão que gera um problema grave ; eu tinha desorganização mental, não prestava atenção as coisas que eu estava fazendo. Um furacão, eu era, rs.

Um novo olhar: eu comecei a tratar também o TDAH, conseqüentemente, comecei a melhorar em tudo.

**Cap. 5 - Digerindo as Emoções: você vai ter que lidar com suas emoções e aceitar seu sentimentos.**

Nós não fomos "projetados" para perder, nosso ego não aceita. Vamos ser sinceros, é horrível perder, isso eu sei, e lhe entendo bem. É uma droga mesmo.

Quando a gente começa a perder as coisas, o padrão de vida, aparecem como "fruto emocional" a frustração, a raiva, o ressentimento: você começa a se culpar, a sua autoestima começa a ruir. As emoções surgem, e não é moleza não.

Claramente que, além de gerenciar as minhas finanças, eu estava lidando com emoções novas e ruins, eu também tinha que gerenciá-las. Não adiantava ficar culpando ninguém ou reclamar, eu tinha que agir.

Mais uma vez eu volto aqui para o que é fundamental: tratamento psicológico para lidar com aquelas emoções, reconstrução mesmo. De dentro para Fora.



Aceitar nossas limitações, aceitar que nós somos seres humanos e que erramos sim.

## **Cap. 6 - Quando a luz começa a surgir - o recomeço tão almejado**

É meu querido, minha querida, você chegou até aqui... já vem lutando há muito tempo, já foram tantos desafios, tantas buscas, já olhou para o seu orçamento, para sua vida financeira, a sua vida amorosa, vida familiar e já percebeu muita coisa. Foram passos longos, difíceis; mas você conseguiu chegar até aqui e eis que surge a luz do fim do túnel. Quando a gente busca, a gente encontra, pode ser mais cedo ou mais tarde, a gente encontra.

Se você chegou até aqui, depois de tantas renúncias, agora você vai seguir em frente; já sabe quais foram os problemas enfrentados. Uma coisa bem importante (só para não deixar de mencionar!); são as nossas companhias, as nossas amizades, o nosso meio em geral.... durante esse processo a gente precisa também começar a selecionar bem nossos amigos, as pessoas com as quais nos relacionamos.

A medida que vamos enxergando essa luz no fim do túnel, inevitavelmente, vamos vendo que tem pessoas diretamente ligadas, causadoras desses problemas que enfrentamos.

NÃO QUEREMOS MAIS ISSO. Queremos outra vida, outra perspectiva, viver a plenitude das coisas. Merecemos.

## **Sobre a autora:**

**landra Milena Nunes Albuquerque Cavalcante, 36 anos, mãe de Francisco. Formada em Letras-Português pela Universidade de Pernambuco-UPE. Estudante de inglês (EUA). Funcionária pública há 13 anos.**