

"A VIDA DE UMA ADOLESCENTE"



olá meu nome é Geisy  
tenho 14 anos,vou  
contar para vocês como  
é ter á vida de uma  
adolescente,  
minha mãe anda muito  
ocupada e nem me dar  
a minima atenção, meu  
pai

É aposentado e as vezes ele fica muito chato. Tudo que minha família sabe fazer é cobrar as coisas de mim, nunca eles pedem obrigado por uma coisa que eu já fiz e se eu faço falam que eu não faço nada.

é gente vou dar uma  
dica para vocês  
aproveite sua infância  
porque a infância dura  
pouco, eu mesmo sendo  
adolescente sinto muita  
falta de ser criança.

\* \_ \* \* \_ \* \* \_ \* \* \_ \* \* \_ \* \* \_ \*

\* \* \_ \*

Não adianta horar na vida. Por mais que sua história seja difícil, quanto maior o desafio maior será a glória e o sentimento de prazer ao vencê-lo. Abandone as fraldas de uma vez por odas e tenha paciência em fases ruins: elas sempre passam. A sua também vai passar.

Não se sinta pressionado a seguir a carreira dos teus pais ou desmotivado caso eles não sejam ninguém na vida ou não sejam inspiradores preocupe-se com o seu legado, com o seu nome. Lembre-se, você tem na sua vida a chance de quebrar a corrente marcar seu nome na história da família como alguém inspirador e vencedor. Faça isso.

**Vá trabalhar, provar seu valor,  
vá estudar também pois  
ninguém dá nada de graça. Faça  
um curso que dê um bom  
retorno financeiro. Dinheiro  
move o mundo e pode nos dar  
dignidade e sustento, portanto  
ele deve ser um dos seus  
objetivos.**

O que dá energia é a motivação, e você só ai conseguir ficar motivado se mudar sua rotina, por isso a academia pode lhe ajudar, te dá mais confiança, mais conhecimento sobre teu corpo e mais estima que também é



importante.



**Ficar confuso na  
adolescência é normal.  
É a fase de maturação  
humana onde tudo  
muda muito depressa.  
Lembre-se, você só vai  
saber para onde deve  
ir se descobrir quem  
você é.**

**E para descobrir o seu potencial, é necessário ampliar suas atividades. Não fique com o rabo colado na cadeira lendo coisas do Facebook e curtindo fotos de vadias e postagens dos seus amigos imbecis o dia todo. Aprenda um instrumento musical, preencha todo o seu tempo com atividades novas e que você gosta, experimente jogos novos. Sempre que você se sentir confuso,**

**lembre-se: é sua mente lhe  
desafiando a conhecê-la  
melhor. Busque isso.**

## **Dinâmicas para Adolescentes**

[www.esoterikha.com](http://www.esoterikha.com)



"O processo de aprendizagem está diretamente relacionado com a motivação do aluno e o interesse pelo assunto a ser estudado. Os adolescentes às vezes precisam de um impulso para que deixem sua zona de conforto e se dediquem ao estudo, a uma carreira, a visualizar o futuro que está por vir."  
(Luis Alves)

Você precisa aprender a vencer o medo. Na vida fazemos muita merda, somos menosprezados por outros e fracassamos em muitas coisas porque nós mesmos nos limitamos psicologicamente. Não tenha medo de provas, de vestibulares, de desafios gerais. Faça e encare o resultado. Não procrastine deveres. O negócio é evoluir e batalhar pra não chegar aos 60 anos cheios de arrependimentos. chegar aos 60 podendo falar “eu tentei” é muito melhor do que “eu poderia ter tentado”.

**Não seja um adolescente arrogante e rebeldes e bundão de quarto. Você não é ninguém ainda, seja humilde e reconheça isso. Saiba respeitar os mais velhos, eles possuem um valioso conhecimento de vida que pode lhe servir como atalho para seus objetivos. Por outro lado, tome cuidado: até mesmo os canalhas envelhecem.**

Não fique triste com problemas, reclamando da vida e achando que só você foi “premiado” quando uma merda acontece. É resolvendo problemas que você vai adquirir confiança e moldar sua personalidade. Conforme for vencendo pequenas dificuldades e tendo prazer nessas realizações, você irá encontrar motivação para vencer desafios ainda maiores.

**A superproteção dos filhos é um dos maiores erros dos pais, portanto não culpe seus pais pelos seus problemas. Não espere que eles resolvam, peça orientação de como você mesmo pode resolver.**

**Não tenha medo de perder pois todo mundo perde. Ninguém é 100% feliz, não acredite em aparências e fotos felizes de Facebook. A inveja é uma âncora que sempre vai lhe manter preso a falsas expectativas se você permitir. Esqueça a vida de seus amiguinhos: explore a sua própria vida.**



**Não tenha medo de falar o que pensa. Respeitar não significa se calar. A visão romântica do mundo limita o homem, o faz ter falsas expectativas, o faz acreditar que mulheres são dóceis e inquestionáveis e que problemas sociais são oriundos apenas do homem.**

**Errado, a responsabilidade é todos.**

**Ninguém pode mudar outra  
pessoa a não ser ela mesma.  
Não seja idiota de pensar que  
pode mudar o comportamento  
de alguém. Logo, não adianta  
ficar esperando que alguém  
apareça para mudar o que você  
é e transformá-lo em alguém  
melhor. Só você pode fazer  
isso E pode começar hoje  
mesmo.**

# Acesso à Internet

**Crianças:** Jogos

**Adolescentes:** Salas de conversa, Mensagens, Sítios de Música, Filmes, Correio electrónico, Jogos e Pesquisas

**Adultos:** Salas de conversa, Mensagens, Sítios de Música, Filmes, Correio electrónico e Pesquisas Jogos chat e videoconferência

**A adolescência é uma  
extraordinária etapa  
na vida de todas as  
pessoas. É nela que a  
pessoa descobre  
a sua identidade e  
define a sua  
personalidade.**

