



Você é protagonista da sua própria vida?

Adriana Zen

Caro leitor é uma grande honra me dirigir a você.

Início lhe perguntando:

Você é o protagonista da sua própria vida?

Você cria as suas próprias oportunidades?

Quem determina a sua trajetória profissional, emocional, financeira?

Aproveite para refletir sobre este aspecto tão importante e por vezes ignorado por nós mesmos. Afinal, quem um dia não se viu em uma situação de impasse ou comodismo diante de uma decisão sobre os caminhos da própria vida.

Reuni dicas e orientações de maneira resumida para que você exercite em seu cotidiano a habilidade de protagonizar, atuar de maneira eficiente sobre os seus interesses com atitudes e resultados positivos.

Imprima e vamos lá!

Alguns passos básicos para você se tornar um protagonista da sua própria vida:

1. Estude a etimologia da palavra PROTAGONISTA e descubra entre dicionários e em diversas fontes de informação o que ela significa.
2. Autoavalie-se mas foque naquilo em que você domina ou tem aptidão.
3. Seja seletivo. Escolha sempre os melhores caminhos, amizades, pensamentos, atitudes, enfim procure uma rotina de vida leve. Não se apegue aos defeitos alheios.
4. Cuide da alimentação. A química contida nos alimentos provém bem estar ao tornar presentes no nosso organismo os hormônios importantes para o bom funcionamento físico e psíquico.
5. Respire profundamente ao acordar, a oxigenação cerebral desperta a percepção.

Protagonista: o principal ator de uma peça.

Antagonista: o opositor.

No teatro cada espetáculo cuidadosamente elaborado com profissionais de profundo conhecimento é uma lição sobre a vida. O teatro leva para o palco as mais diversas situações. Nada que seja dramatizado é resultado de ingenuidade sobre os tipos humanos representados nas histórias.

Do vocabulário do teatro os termos protagonista e antagonista se referem a pessoas diferentes, porém devemos perceber quando somos os antagonistas de nós mesmos. O teatro é uma aula magna sobre tudo e não somente para divertimento.

O teatro é um tipo de linguagem cuja inteligência é generosa, crítica e necessária. Inevitavelmente permeado pela psiquê, o instinto teatral considera o jogo de convivência entre protagonismo e antagonismo. Da auto-sabotagem ao respeito próprio.

Anote aqui todas as qualidades que você identifica em si mesmo.

Anote aqui como você irá aperfeiçoar a sua personalidade.

Anote aqui os seus medos e como pretende superá-los.

Anote aqui como você se organiza, não utilize somente uma palavra ou frase para descrever. Observe detalhadamente como você se organiza e como pretende melhorar o inadequado.

Anote aqui os seus sonhos e estipule prazos para realizá-los.

Sonhos de curto prazo:

Sonhos de médio prazo:

Sonhos de longo prazo:

Elabore um calendário semanal que seja diferenciado.

Evidencie questões necessárias, saudáveis e possíveis. Por exemplo:

segunda-feira: meu dia sem o consumo de açúcar branco.

Anote aqui as ferramentas que pesquisando você descobriu para o seu próprio bem estar ou que irão lhe ajudar em seus objetivos. Uma dica minha é: conheça a metodologia CANVAS (organização em telas, quadros), é utilizada em processos de administração mas você poderá adaptá-la.

Como você reage às críticas?

Elas são o maior obstáculo do seu bem estar?

Perceba que o ato de criticar (analisar e emitir uma opinião) é muito natural, ou seja, TODOS NÓS fazemos isso. Mas, reagir mal às críticas pode nos custar a perda de uma amizade, entre outras coisas.

Protagonizar a própria vida é um exercício contínuo de decidir, escolher, atuar e o empenho psicológico é determinante tanto quanto o financeiro. Não basta apenas ter dinheiro. Você terá que administrar os seus momentos de interação social para sejam saudáveis, sinceros e solidários.

Como diz aquele ditado popular, o silêncio vale ouro.

Então você me diria, ora terei de me silenciar!

Lhe respondo que no lugar da ironia, da palavra áspera ou de um momento em que se está impaciente, sim, melhor silenciar.

Diante de críticas a melhor atitude é a reflexão e não o revide imediato.

Como você está se sentindo neste processo de protagonizar a sua própria vida? Escreva, desenhe, cole imagens, anote trechos de livros, etc. Registre este momento.

Complete este livro. O que faltou para você?



E com esta imagem da natureza me despeço.
Que a sua caminhada lhe fortaleça e que a sua
habilidade de protagonizar lhe renda felicidade!

Um grande abraço!

Textos e imagem: Adriana Zen/ 2018.