

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

VIDA-INTERIOR

Frases de reforço para tempos sem precedentes. Um baralho da DIY

Nenhum de nós nunca viveu uma situação como a atual, em que a mudança e a paralisação prevalecem ao mesmo tempo. Desafia-nos superar as nossas incertezas e passar para novas rotinas. Quanto mais longos o confinamento e a quarentena e as notícias aparentemente terríveis sem fim continuando, tanto mais aumenta o estresse psicológico. Assim, enquanto todos nós atualmente desinfetamos as nossas mãos, a nossa psique fica geralmente à mercê de ataques. Mas como funciona a limpeza e imunização do lado interno, psicológico?

Para ajudar a todos nós, desenvolvemos um pequeno baralho que se chama "VIDA INTERIOR", que fornece algo significativo e um raio de esperança nestes tempos difíceis e que você pode produzir mesmo em casa. É composto por 40 cartões-INTERIOR e 40 cartões-VIDA, que, em conjunto, permitem compor teoricamente até 1.600 frases de reforço e esclarecimento. Por um lado, estas frases podem ajudar a encontrar estratégias de soluções concretas. Por outro lado, as frases se baseiam nas necessidades humanas básicas de segurança, autonomia, relações e autoestima. Assim, VIDA INTERIOR funciona ao mesmo tempo como prevenção e intervenção em situações de crise - prático, simples e em casa.

E é assim que funciona:

- * É só baixar o documento em PDF, imprimir-lo e cortar os cartões.
- * Formule suas próprias sentenças de fortalecimento. Ative sua resistência mental contra a insegurança e o medo, internalizando estas frases como um mantra.
- * Ajuda ainda muito mais se você pronuncia suas frases em voz alta, esfregando ao mesmo tempo o ponto abaixo da clavícula esquerda com a mão direita no sentido horário (esta estimulação física combinada com a pronúncia em voz alta da frase dá reforço e é uma intervenção eficaz da PEP (Psicologia focando nos Processos e no Corpo Humano, por Michael Bohne).

- * Também pode utilizar os seus cartões como marcadores do livro que está atualmente lendo. Ou pendurá-los no espelho. Ou escreva-os repetidamente. O objetivo maior de tudo é que você se lembre sempre das suas frases.
- * Se você mora em um ambiente familiar ou ambiente compartilhado, também pode usar os cartões para conversar com os outros sobre as suas preocupações atuais e suas experiências de convivência.
- * Para suas próprias ideias de composição de texto, adicionamos alguns cartões em branco ao PDF.
- * Compartilhe este link com a sua família, amigos e colegas para que as frases de reforço cheguem ao maior número de pessoas possível.
- * Estamos ansiosos para receber fotos das suas próprias frases pessoais, escritas nos cartões em branco e também um feedback sobre as suas experiências com o baralho "VIDA INTERIOR".

Desejamos-lhe agora que se mantenha saudável de corpo e alma e que enfrente bem este tempo sem precedentes.

Um forte abraço de Sabine Ebersberger e Michael Bohne

Gostaríamos de agradecer ao casal Ernesto e Edelzeth Phieler Tapajós pela tradução do texto e dos cartões.

www.innen-leben.org

INNEN-LEBEN (VIDA INTERIOR, 2020) da Dr.ª Sabine Ebersberger e do Dr. Michael Bohne MD é licenciado sob uma licença Creative Commons 4.0: Atribuição - não-comercial - distribuição em condições de igualdade; www.creativecommons.org



Nota: Aqueles que utilizam frases de reforço para lidar com as suas próprias preocupações fazem isto sob a sua própria responsabilidade. O uso das sentenças de reforço não pode substituir o tratamento profissional de doenças que exigem tratamento.

Sabine Ebersberger / Michael Bohne



[Portugese – Brazil Version]

VIDA-INTERIOR

Frases de reforço para tempos
sem precedentes.

Um baralho da DIY

Traduzido por: Ernesto Phieler, Lydie Steichen &
Claudia Pletschete

INSIDE

Mesmo que a situação
atual me faz sentir
claramente os meus
limites,

www.innen-leben.org

INSIDE

Apesar de me sentir
impotente e à mercê
de outros,

www.innen-leben.org

INSIDE

Mesmo se não posso
sair de casa,

www.innen-leben.org

INSIDE

Mesmo se me sinto
fortemente
enclausurado/a,

www.innen-leben.org

INSIDE

Apesar de me
preocupar comigo e
com os meus entes
queridos,

www.innen-leben.org

INSIDE

Mesmo que eu tenha
de mudar o meu
comportamento em
inúmeras áreas,

www.innen-leben.org

INSIDE

Embora as minhas
expectativas estejam
difícil de alcançar

www.innen-leben.org

INSIDE

Mesmo que eu tema
pela minha existência,

www.innen-leben.org



INSIDE

Apesar de me sentir
isolado/a do meu
ambiente social,

www.innen-leben.org



INSIDE

Apesar de encontrar na
presente situação
dificuldades para
organizar a minha vida,

www.innen-leben.org



INSIDE

Embora eu tenha
medo do que vai
acontecer a seguir,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que não seja
previsível quanto
tempo esta situação
ainda vai durar,

www.innen-leben.org



INSIDE

Embora eu sinta falta
do meu trabalho e dos
meus colegas,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que eu esteja
sobrecarregado/a ou
esgotado/a com tudo
isso,

www.innen-leben.org



INSIDE

Embora eu hoje não
tenha ideia de como
será o meu próprio
futuro amanhã

www.innen-leben.org



INSIDE

Embora eu não saiba o
que vai acontecer com
o atendimento às
crianças e a escola,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que me sinta
enclausurado,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que eu tenha
que desistir de muita
coisa agora,

www.innen-leben.org



INSIDE

Apesar de eu perceber
como as pessoas
mudam,

www.innen-leben.org



INSIDE

Embora eu tenha medo
que alguns ainda não
tenham percebido a
gravidade da situação,

www.innen-leben.org



INSIDE

Embora eu esteja
preocupado/a com a
evolução da economia
global,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que outros
assuntos importantes
agora estejam
completamente relegados
para segundo plano,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que o
ambiente esteja muito
estranho,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que as notícias
não melhorem nos
próximos dias e
semanas,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que eu não
possa mais visitar
meus parentes,

www.innen-leben.org



INSIDE

Apesar de ninguém
saber se o sistema de
saúde terá capacidade
para lidar com tudo isto,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que as provas e os testes sejam adiados em todas as instituições,

www.innen-leben.org



INSIDE

Embora o confinamento seja agora uma dura realidade,

www.innen-leben.org



INSIDE

Apesar de me sentir como se estivesse no filme errado,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que o desconhecido seja muito assustador,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que à noite pareça errado aquilo que parecia certo de manhã,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo quando a vida pública está paralisada,

www.innen-leben.org



INSIDE

Embora os meus medos e preocupações exijam bastante de mim,

www.innen-leben.org



INSIDE

Apesar de eu ficar muito aborrecido no meio disto tudo,

www.innen-leben.org



INSIDE

Apesar de tudo isto me afetar muito os meus nervos,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo estando profundamente preocupado/a com a vida de outras pessoas,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que a cobertura da mídia contribua para o medo e o pânico,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que o clima em casa às vezes seja muito tenso,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que a situação atual perturbe todos os meus planos,

www.innen-leben.org



INSIDE

Apesar de não saber como manter os meus filhos ocupados o dia todo,

www.innen-leben.org



INSIDE



INSIDE

www.innen-leben.org



INSIDE

www.innen-leben.org



INSIDE

www.innen-leben.org



tento encontrar os pontos positivos da desaceleração.

www.innen-leben.org



sejamos bem cuidados.

www.innen-leben.org



encontro uma maneira de fazer algo pela minha saúde dentro das minhas próprias quatro paredes.

www.innen-leben.org



tento fazer o melhor possível de tudo.

www.innen-leben.org



eu assumo os meus sentimentos e falo sobre eles.

www.innen-leben.org



acho um motivo para estar grato todos os dias.

www.innen-leben.org



enfrento os desafios com força e confiança.

www.innen-leben.org



vou fazer como os italianos fazem, cantam em voz alta pela janela.

www.innen-leben.org



redescubro cada vez mais o que posso fazer em casa.

www.innen-leben.org



uso o tempo para
limpar e pôr as coisas
em ordem.

www.innen-leben.org



estou profundamente
grato/a àqueles que
mantêm o sistema
funcionando.

www.innen-leben.org



é novamente evidente
que um chocolate
ajuda a superar muita
coisa.

www.innen-leben.org



estou convicto/a de
que tempos melhores
virão.

www.innen-leben.org



escrevo uma carta,
porque os correios
ainda estão fazendo as
entregas.

www.innen-leben.org



faço uma contribuição
significativa dentro das
minhas possibilidades.

www.innen-leben.org



compreendo que
estamos todos no
mesmo barco.

www.innen-leben.org



vou me informar como
posso ajudar os outros.

www.innen-leben.org



distribuo o meu número
de telefone no bairro para
que os mais velhos me
possam ligar.

www.innen-leben.org



me pergunto o que é realmente o mais importante neste instante.

www.innen-leben.org



aprendo a lidar com os meus medos.

www.innen-leben.org



dou mais espaço para a reflexão e contemplação interior.

www.innen-leben.org



percebo que mesmo vivendo em confinamento, não me sinto só.

www.innen-leben.org



estou feliz por ter agora mais tempo para a minha família.

www.innen-leben.org



planejo ao meu dia.

www.innen-leben.org



sei que lamentar não é uma solução.

www.innen-leben.org



ninguém pode derrubar o meu otimismo.

www.innen-leben.org



noto como o riso e o humor podem ser libertadores.

www.innen-leben.org



LIFE

pelo menos posso
ainda trabalhar no
Home Office (trabalho
em casa).

www.innen-leben.org



LIFE

vou trocar o meu
medo por leveza.

www.innen-leben.org



LIFE

é evidente que desistir
não é o mesmo que
perder.

www.innen-leben.org



LIFE

estou impressionado/a
como o humor e a
compaixão estão
nascendo nesta situação
sem precedentes.

www.innen-leben.org



LIFE

transformo a minha
casa num ninho
aconchegante.

www.innen-leben.org



LIFE

encontro formas de
comunicação com as
pessoas importantes
para mim.

www.innen-leben.org



LIFE

uso minha criatividade
para superar meus
desafios.

www.innen-leben.org



LIFE

valorizo e respeito a
mim mesmo por quem
EU sou.

www.innen-leben.org



LIFE

vou superar esta crise
com meu coração e
minha mente.

www.innen-leben.org



estou aliviado/a por meu
calendário não estar
cheio de compromissos,
como é a norma.

www.innen-leben.org



reconheço que
limitações individuais
são necessárias para o
bem comum.

www.innen-leben.org



o capim continua a
crescer
silenciosamente.

www.innen-leben.org



tento fazer algo por mim
mesmo todos os dias -
mesmo que seja apenas
por alguns momentos.

www.innen-leben.org



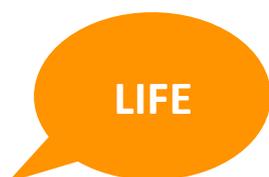
www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org