

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

A VIDA INTERIOR

Frases para fortalecer em tempos sem precedentes. Cartas de baralho - DIY

Uma situação como a atual, na qual a transformação e a paralisação prevalecem ao mesmo tempo, nenhuma ou nenhum de nós já viveu. Esta situação nos faz enfrentar o desafio de superar as nossas incertezas e seguir para novas rotinas. Quanto mais durarem o recolher obrigatório, a quarentena e as notícias terríveis que parecem intermináveis, mais aumentará a sobrecarga psíquica. Numa situação em que constantemente desinfetamos as nossas mãos, a nossa psique geralmente fica mais vulnerável aos ataques a que é exposta. Mas como é que se faz a lavagem e imunização da psique?

Para nos ajudar neste momento atual de crise, dar sentido e um raio de esperança, desenvolvemos este pequeno baralho de cartas A VIDA INTERIOR Do It Yourself (DIY). Um conjunto de 40 cartas INTERIOR e 40 cartas VIDA, que combinadas produzem até 1.600 frases que dão força e esclarecem. Por um lado essas frases que contêm soluções concretas, podem ser usadas como apoio; por outro lado as frases são baseadas nas necessidades humanas básicas como segurança, autonomia, relacionamento e auto-estima. A VIDA INTERIOR funciona assim igualmente como prevenção e como intervenção na crise. Prático, simples e aplicável em casa.

E assim funciona:

- * Faça download, imprima o PDF e corte as cartas no tamanho correto.
- * Usando o baralho, formule suas próprias frases de fortalecimento. Ative sua resistência psicológica contra a insegurança e o medo interiorizando essas frases como um mantra.
- * O processo é reforçado se articular as suas frases em voz alta e ao mesmo tempo esfregar com a mão direita o ponto debaixo da clavícula esquerda no sentido horário (esse estímulo háptico em combinação com o som do alto pronunciamento é uma intervenção eficaz do PEP, Psicologia focada no processo e na incorporação por Michael Bohne).

- * As cartas também podem ser utilizadas como marcador de livro na sua leitura atual. Ou pendure no espelho. Ou continue escrevendo as frases novamente. O objetivo é relembrar e manter as suas frases em mente.
- * Se vive em uma família ou apartamento compartilhado, as cartas também podem ser úteis para entrar em conversa e comunicar sobre as preocupações atuais ou sobre as experiências em viver juntos.
- * Para as suas próprias frases, adicionamos ao PDF cartas em branco.
- * Por favor compartilhe este link também com familiares, amigos e colegas para que estas frases de fortalecimento alcancem o maior número possível de pessoas.
- * Ficariamos gratos pelo envio das fotos do seu baralho pessoal e pelo seu feedback sobre a sua experiência com A VIDA INTERIOR.

E agora desejamos-lhe que se mantenha saudável de corpo e alma e que lide bem com este tempo sem precedentes.

Os seus Sabine Ebersberger e Michael Bohne.

Agradecemos à Nicole Schulz, François Diderrich & Paulo Mendes-Jorge por ter traduzido o texto e as cartas.

www.innen-leben.org

A VIDA INTERIOR, (INNEN-LEBEN, 2020) da Dra. Sabine Ebersberger e do médico Dr. Michael Bohne dispõe de uma licença da Creative Commons 4.0: Nomeação - não comercial - compartilhamento nas mesmas condições; www.creativecommons.org



Nota: Quem lida com as suas próprias preocupações, através de frases de fortalecimento, está a agir por responsabilidade própria. O uso dessas frases de fortalecimento não substitui o tratamento profissional de doenças que requerem tratamento.

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

INSIDE

LIFE

[Portuguese Version]

A VIDA INTERIOR

Frases para fortalecer em tempos sem precedentes. Cartas de baralho - DIY

Traduzido por: Nicole Schulz, François Diderrich & Paulo Mendes-Jorge

INSIDE

Mesmo atingindo meus limites na situação atual,

www.innen-leben.org

INSIDE

Mesmo que eu me sinta indefeso/a e desprotegido/a,

www.innen-leben.org

INSIDE

Mesmo não podendo sair mais de casa,

www.innen-leben.org

INSIDE

Mesmo estando farto/a de estar em casa,

www.innen-leben.org

INSIDE

Mesmo preocupando-me comigo e com os/as que amo,

www.innen-leben.org

INSIDE

Mesmo que eu tenha que mudar o meu comportamento em muitas situações,

www.innen-leben.org

INSIDE

Mesmo estando a perder as esperanças,

www.innen-leben.org

INSIDE

Mesmo que eu tema pela minha existência,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que eu me sinta isolado/a do meu ambiente social,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que me custe organizar-me nessa situação atual,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que eu tenha medo do que vai acontecer,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que não esteja previsível quanto tempo essa situação vai durar,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo se sinto falta do meu trabalho e dos meus colegas,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que tudo me exija demais,

www.innen-leben.org



INSIDE

Embora que agora não tenha idéia como será o futuro,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo não sabendo como continuarão os serviços de acolhimento de crianças e a vida escolar,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que me sinta prisioneiro/a,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo se eu agora
tenho que renunciar a
muito,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que eu note
que as pessoas se
estão a modificar,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que eu esteja com
medo, ao ver que alguns
ainda não perceberam a
seriedade da situação,

www.innen-leben.org



INSIDE

Embora eu esteja
preocupado/a com a
maneira como irá evoluir
a economia mundial,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que outros
assuntos importantes
agora estejam em
segundo plano,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que o
ambiente esteja
bastante estranho,

www.innen-leben.org



INSIDE

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

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que eu não
possa mais visitar os
meus parentes,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que ninguém
saiba se o sistema de
saúde vai aguentar
tudo,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo se os exames
forem adiados,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que o recolher
obrigatório se torne
entretanto realidade,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que às vezes
tenha a impressão de
estar no filme errado,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo se a incerteza
me faça muito medo,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que atualmente à
noite as coisas pareçam
erradas, enquanto de
manhã pareciam bem,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo se neste
momento a vida
pública está parada,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo se os meus
medos e as minhas
preocupações exijam
muito de mim,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo se eu
entretanto estiver
totalmente
aborrecido/a,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que tudo isto
me chateie imenso,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que o destino das outras pessoas não me deixe indiferente,

www.innen-leben.org



INSIDE

Embora as notícias contribuam para o medo e o pânico,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que o clima em casa às vezes seja tenso,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo que a situação atual vire todos os meus planos do avesso,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mesmo não sabendo 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



LIFE

tento extrair algo positivo desta desaceleração.

www.innen-leben.org



LIFE

confio em que eu e todos os demais somos bem cuidados.

www.innen-leben.org



LIFE

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

www.innen-leben.org



LIFE

tento fazer o melhor.

www.innen-leben.org



LIFE

tomo consciência dos meus sentimentos e falo sobre eles.

www.innen-leben.org



LIFE

encontro todos os dias um motivo para estar grato/a.

www.innen-leben.org



LIFE

enfrento os desafios com força e confiança.

www.innen-leben.org



LIFE

faço como os italianos e canto alto da janela fora.

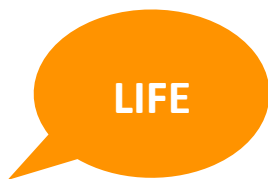
www.innen-leben.org



LIFE

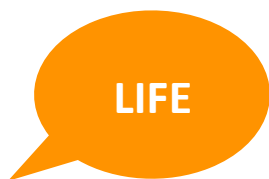
redescubro por mim o que se pode fazer de tudo em casa.

www.innen-leben.org



aproveito o tempo para desfazer-me de coisas e arrumar.

www.innen-leben.org



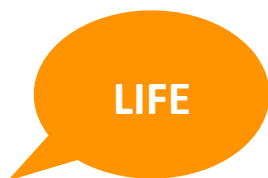
estou imensamente grato/a àqueles que fazem o sistema funcionar.

www.innen-leben.org



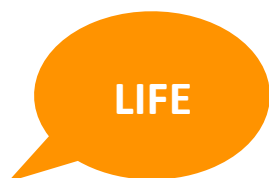
torna-se novamente evidente que chocolate ajuda muito.

www.innen-leben.org



estou convencido/a que melhores tempos não de vir.

www.innen-leben.org



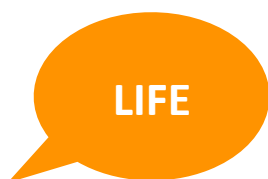
volto a escrever cartas, porque por enquanto o correio ainda é entregue.

www.innen-leben.org



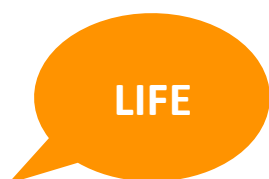
faço um contributo significativo dentro das minhas possibilidades.

www.innen-leben.org



tenho consciência que estamos todos no mesmo barco.

www.innen-leben.org



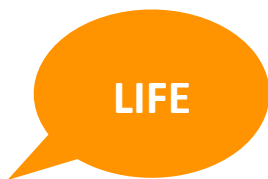
informo-me como posso apoiar outros.

www.innen-leben.org



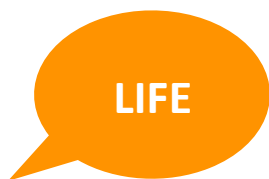
dou o meu número de telefone na vizinhança para que as pessoas idosas me possam ligar.

www.innen-leben.org



faço a mim próprio/a a pergunta o que realmente é importante.

www.innen-leben.org



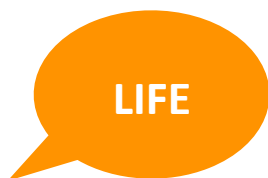
aprendo lidar com os meus medos.

www.innen-leben.org



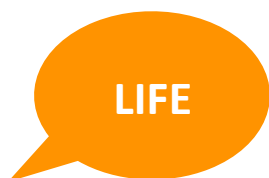
dou mais espaço à reflexão e à contemplação interior.

www.innen-leben.org



reconheço que apesar de estar em confinamento não estou sozinho/a.

www.innen-leben.org



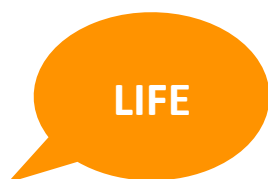
fico feliz de ter novamente tempo para a minha família.

www.innen-leben.org



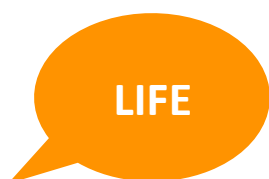
dou estrutura ao meu dia.

www.innen-leben.org



lamentar-se não é solução.

www.innen-leben.org



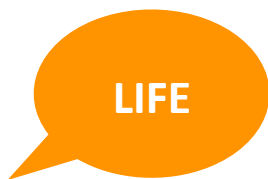
ninguém me pode tirar o meu otimismo.

www.innen-leben.org



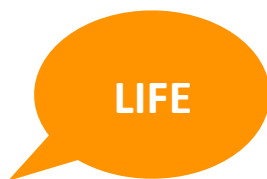
reconheço que o riso e o humor têm um efeito libertador.

www.innen-leben.org



pelo menos tenho o
escritório em casa.

www.innen-leben.org



troco o meu medo por
descontração.

www.innen-leben.org



torna-se evidente que
abdicar não é prejuízo.

www.innen-leben.org



estou impressionado/a
pelo humor e a
compaixão que
atualmente estão
surgindo.

www.innen-leben.org



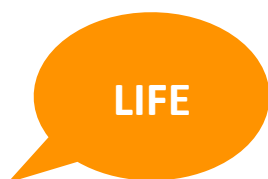
faço da minha casa
um ninho.

www.innen-leben.org



encontro maneira de
comunicar com
pessoas que me são
importantes.

www.innen-leben.org



aproveito a minha
criatividade para
conseguir vencer os
meus desafios.

www.innen-leben.org



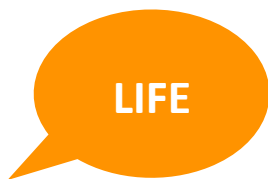
aprecio e respeito-me
tal como sou.

www.innen-leben.org



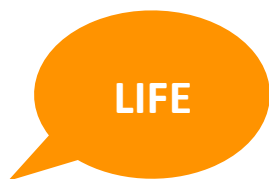
vou superar esta crise
com coração e
cabeça.

www.innen-leben.org



de alguma forma estou aliviado/a que a minha agenda por uma vez não está cheia de compromissos.

www.innen-leben.org



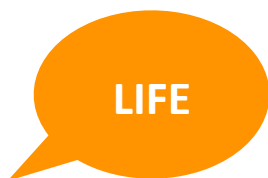
vejo que restrições individuais são necessárias para o bem comum.

www.innen-leben.org



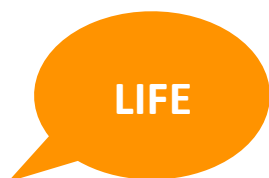
a relva continua crescer, mesmo em silêncio.

www.innen-leben.org



tento fazer algo para mim próprio/a todos os dias – mesmo sendo só por uns momentos.

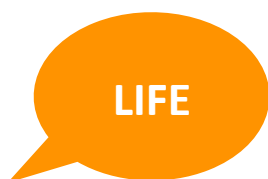
www.innen-leben.org



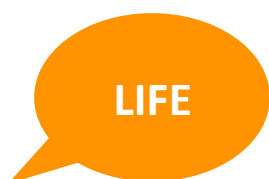
www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org