



## VIVER BEM

Por **ADRIANA TANESE NOGUEIRA** [adriana@gazetanews.com](mailto:adriana@gazetanews.com)

Psicanalista, filósofa, life coach, terapeuta transpessoal, intérprete de sonhos, terapeuta Florais de Bach, autora, educadora perinatal, fundadora da ONG Amigas do Parto ([www.asmigasdoparto.org](http://www.asmigasdoparto.org)), do AELLA - Instituto Internacional Ser&Saber Consciente ([www.institutosscc.com](http://www.institutosscc.com)) e do ConsciousnessBoca.com em Boca Raton, FL-USA. +1-561-3055321

# Meditação de final de ano

**D**e vez em quando é bom fazermos uma “reunião interna”, como costumamos chamar. Um briefing de final de ano é o que precisamos para este momento. Vamos refletir sobre o que o ano nos trouxe, e o que nos tirou; sobre o que ganhamos e o que perdemos; quem encontramos e quem ficou para trás. Sobretudo, é importante pararmos para olhar o que ocorreu conosco; qual caminho nos surgiu, qual tomada de consciência - irreversível, poderosa, estrondosa até-, que marcou um ponto de virada em nossas vidas. Qual foi a sua? Respire fundo e sinta.

Lembre dos momentos importantes do ano, das passagens, das conquistas, dos buracos. Sem medo de enxergar as derrotas, sem vergonha de reconhecer os erros. Observe também onde e como, e quando amadureceu. Veja o que custou, o quanto batalhou, o caminho que percorreu. Respire fundo.

Às vezes, sem saber estar caminhando, descobrimos depois que temos andado bastante. Re-



conheça. Brinde a você mesmo. Celebre os avanços.

Recorde o começo do ano, como você o começou. Percebe a diferença? No que é que você está diferente? Como mudou? Sua visão de mundo? Suas prioridades? Seus propósitos? Se tivesse que descrever a pessoa que era no começo do ano, quais palavras usaria? E hoje, como se sente?

Lembre dos momentos mais bonitos. Quando a emoção foi fundo em seu coração e você se sentiu vivo. Qual sonho o acariciou este ano? Qual projeto surgiu ou foi pelo menos vislumbrado?

Agora, lembre-se das dificuldades. Como se sente hoje em relação a eles? Algo mudou, o quê? Perceba a resiliência em sua insis-

tência em querer ir adiante, em quer conseguir, em cismar que irá dar certo. Mas saiba também reconhecer o que precisa ser transformado em você e em sua vida.

O que você descobriu que está obsoleto em você mesmo? Algum aspecto de sua personalidade? Alguma verdade que acreditava ser absoluta e que descobre ser apenas uma crença?

Se nesta meditação de final de ano tivesse que escolher três palavras para caracterizar 2019, quais seriam? Sem máscaras e sem rodeios, quais são as primeiras três palavras que lhe vêm à cabeça?

Quais amores descobriu? Quais dúvidas surgiram? Quais novos propósitos?

E com isso em mente, observe-se: como mudou a imagem que tinha de si? Você não é a mesma pessoa de um ano atrás, você mudou. Qual foi a lição mais importante que aprendeu? O que percebeu que não é afinal de contas tão importante assim?

Dez anos atrás, ou vinte, quem você era? E hoje quem é? A cada ano vamos configurando

nossa personalidade, descobrindo quem somos, as coisas das quais realmente gostamos e aquelas das quais precisamos para podermos ser felizes.

A felicidade é da alma, não do ego. Com todo o aprendizado desse ano que está se aproximando ao seu fim, o que percebemos ser nossa mais verdadeira felicidade? Não aquela que achávamos que fosse ou que os outros dizem que deveria ser, mas a que realmente faz nosso coração pular de alegria. O que é?

Com esta pequena meditação, vamos fechar o ano com um pequeno ritual de despedida e de chegada. Vamos marcar a passagem porque a alma precisa de rituais. Um fechamento para dizer adeus a tudo o que foi, para agradecer o aprendizado e se despedir do que não voltará.

Vamos então dar as boas-vindas a um novo ciclo que se abre, confiante de que não só será melhor, mas que iremos enfrentar com competência e sabedoria os desafios que a vida nos traz para que evoluamos rumo a uma sempre maior consciência de nós e do planeta. Por mais amor e consciência!

# PERSONAL TRAINER

Acompanhamento Individual ou em Duplas  
Consultoria Online

- ▶ Diminuição do percentual de gordura,
- ▶ Emagrecimento,
- ▶ Ganho de massa muscular,
- ▶ Síndromes metabólicas,
- ▶ Condicionamento físico,
- ▶ Reabilitação Física.

  
TEAM  
CAROL MACEDO

Treinos : Athletic Factor Gym  
2301 w Sample Rd #5-3b  
Pompano Beach 33064

CAROL MACEDO

Agendar com VANESSA  
☎ +1 (561) 410-9729

Consultoria Esportiva  
☎ +1 954 225 4828

 @carolmacedotrainer

 @teamcarolmacedo

 Carol Macedo