

LA CARTE
Vera Ribeiro de Carvalho
(você poderá ver a explicação desse título [clique aqui](#))
Essa primeira coluna do “clique aqui” saiu neste site em 21/08/2009

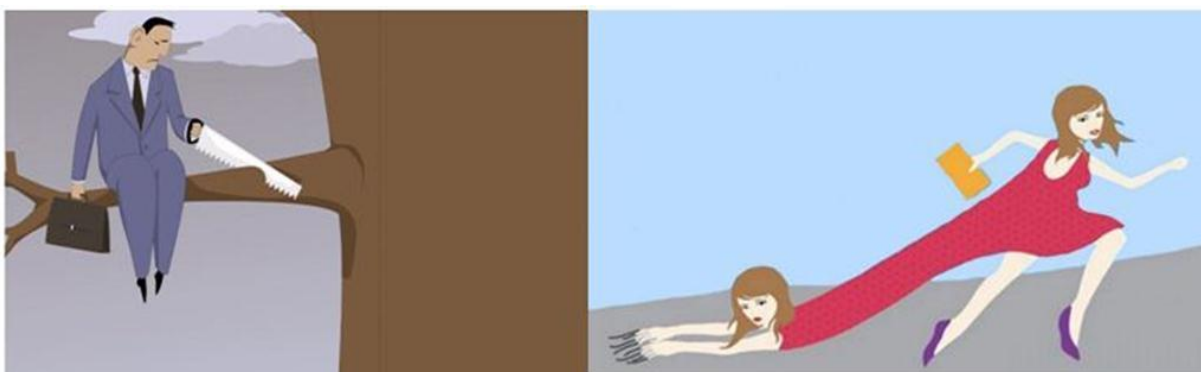
Pessoal, tenho notado que ultimamente, quando digito, acabam entrando no meio umas “letras xeretas”. Não sei a que atribuir... nunca foi tanto assim.

Nem sempre dou conta de enxergar e corrigir tudo, por isso peço que relevem se notarem algum erro desse tipo.

Vou dar um exemplo:

Era uma vez um gato xadrez. Apareceu lá em casa e vikrou freguês... (viram? É desse jeito!)

POR QUE NOS BOICOTAMOS?



Boicote... podemos dizer que é uma autossabotagem. É quando, de forma consciente ou inconsciente, nós criamos obstáculos e barreiras pra que façamos o que precisamos ou alcancemos nossos objetivos.

Eu me boicoto... tu te boicotas... ele se boicota... Acredito que todos nós, de alguma forma, já nos boicotamos um dia.

Mas... por que isso acontece?

Isso “está ligado a uma forma de pensar negativa, e esse pensamento é algo que geralmente foi criado com o tempo. Também se liga a hábitos negativos, como **procrastinação**, falta de foco e baixa autoestima.”

Pode acontecer por não nos julgarmos merecedores de coisas boas, fazendo com que estejamos constantemente nos punindo e não alcançando o que desejamos.

Um dos principais motivos podem ser “as experiências que tivemos durante a infância. Nessa época, se houve muitas privações ou proibições, tornando-se um trauma, com o passar do tempo passamos a acreditar que merecemos isso.

Mesmo que sem consciência e intenção, nossos pais, avós, podem trazer sentimentos de abandono, culpa, fracasso, entre outros. Esses sentimentos afetam nosso subconsciente e culminam na autossabotagem.”

Eu me boicoto frequentemente e tenho consciência disso. Não conhecia todas as causas

acima expostas, tiradas de pesquisas... Uma das citadas acredito, sim, que me sirva: a baixa autoestima.

E aqui sou obrigada a falar “mal” de uma pessoa – coisa que há MUITO tempo eu não fazia, pois um dia a compreendi e perdoei: minha mãe. Mas... fatos são fatos!...

Pela minha vida afora, passei por inúmeras fases de “gorda-magra”. Quando cheguei aqui, estava magra há tempos... mas só “estava”. Nunca fui! E minha mãe nunca me poupou – jamais soube ser “elegante” ao falar do meu corpo. Eu me sentia um monstro... (quem assistiu ou está assistindo à *Avenida Brasil*, vai entender perfeitamente o que estou falando ao ver as irônicas observações da “Carminha” sobre o corpo gordinho de sua filha Ágata...).

Isso porque minha mãe se achava magra – e era mesmo, se a compararmos com suas duas irmãs, minhas maravilhosas tias, cujas circunferências quase não permitiam que passassem por portas...

Aposto que vocês acham que esta coluna vai ser sobre meu boicote a regimes...
Ledo engano! Kkkk!

Hoje (e há muito, muito tempo!) meu maior drama é o meu péssimo hábito de sono – o qual, infelizmente, meu filho mais velho herdou. Gosto das madrugadas (isso, desde a adolescência, mas nunca havia chegado ao ponto em que cheguei...). Faço tudo errado e tenho plena consciência disso. Além de já ter lido muito sobre o assunto... meu filho mais novo não só já me falou, como também frequentemente posta em suas redes sociais. E aí... lá vem de novo uma frase que ele sempre usa, e que já usei em uma das minhas colunas (inclusive foi o título que dei a ela):



Estou cansada de saber que “uma boa noite de sono melhora o humor, a memória e o foco no dia a dia, além de proteger o coração e evitar o ganho de peso!”

Estou cansada de saber que “dormir mal e pouco durante a noite influencia a saúde e contribui para o surgimento de doenças como diabetes, alterações no sistema imunológico e problemas psicológicos.” (1)

Estou cansada de saber que noites mal dormidas podem causar “descontrole nos hormônios da fome, gerando vontade de comer doces e massas, o que leva à obesidade e risco de diabetes”. (2)

Estou cansada de saber que dormir mal pode trazer “pressão alta, inflamação nos vasos e maior risco de infarto ou derrame (AVC) ao longo do tempo”. (3)

Quanto ao item 1... graças a Deus ainda não tive nem diabetes, nem alterações no sistema imunológico. Mas problemas psicológicos? Hummm... autossabotagem pode ter a ver...

Quanto ao 2... muito verdadeiro. Acontece bem isso... faço bem isso... e o resultado todos podem ver só me olhando! Porém... que o diabetes continue longe de mim!

Finalizando com o 3... a pressão trago controlada (com remédios), e “driblei” (involuntariamente...) o risco de enfarto ou derrame com a colocação de um marca-passo.

E agora... tudo isso aí tem cura? Como driblar também a autossabotagem?

Estou cansada de saber que eu deveria evitar usar telas antes de dormir, desligar o celular, não ir para o computador...

Reconhecer que me autossaboto, como vi recomendado num atigo, já declarei acima logo de cara.

Passar a valorizar das minhas atividades, o meu corpo, a minha mente, como li em outro... confesso que aqui eu não entendo muito bem o que se passa. Exceto valorizar o meu corpo (meio impossível, pesando o que eu peso...), sinto que minhas atividades e minha mente são bem valorizados, quando leio ou ouço os depoimentos dos meus ex-alunos... quando sou sempre citada nas falas de quem usa as palavras em eventos... quando recebo tanto carinho de tantas pessoas! Então não é por aí. A menos que...

... a menos que essa desvalorização venha de outras fontes mais próximas...

Então, vamos a outras “receitinhas”:

- ❖ Observar os gatilhos: Notar em quais momentos ou situações costumamos adiar tarefas ou desistir.

- ❖ Aceitar o medo: Entender que o boicote muitas vezes surge para evitar uma frustração futura.

- ❖ Questionar pensamentos: Perguntar-nos se a nossa desculpa atual nos aproxima do nosso objetivo real.

- ❖ Dividir as metas: Transformar um grande plano em pequenas ações fáceis de realizar todos os dias.

- ❖ Focar na frequência: O progresso surge da repetição constante de pequenos esforços, não da perfeição.

- ❖ Buscar apoio: Conversar com pessoas próximas ou procurar um profissional de saúde mental se o ciclo for muito difícil de quebrar sozinho (um terapeuta).

Parece fácil, não?

Dois detalhes: 1) tento fazer tudo isso há “séculos”... 2) Tenho dois terapeutas – dois filhos – na que lidam com isso. O filho vive postando sobre. Deu-me um precioso livro no Dia das Mães cujas metas AINDA não consegui viabilizar (outro boicote? rsrsrs!). Para a filha... ainda não “abri” esta realidade.

Conclusão?



Quem sabe assim a “conta” não chega?

<https://iptc.net.br/auto-sabotagem/>

<https://flavianosilva.com.br/autossabotagem-o-que-eu-preciso-saber-para-parar-este-ciclo/>

<https://blog.conteuda.com.br/autodesenvolvimento/autossabotagem-e-emagrecimento/>



NÃO ERRE MAIS! 🎯

Tinha falo ✗

Tinha trago ✗

Tinha frito ✗

Tinha salvo ✗

Tinha chego ✗

Tinha entregue ✗

Tinha impresso ✗

Tinha falado ✓

Tinha trazido ✓

Tinha fritado ✓

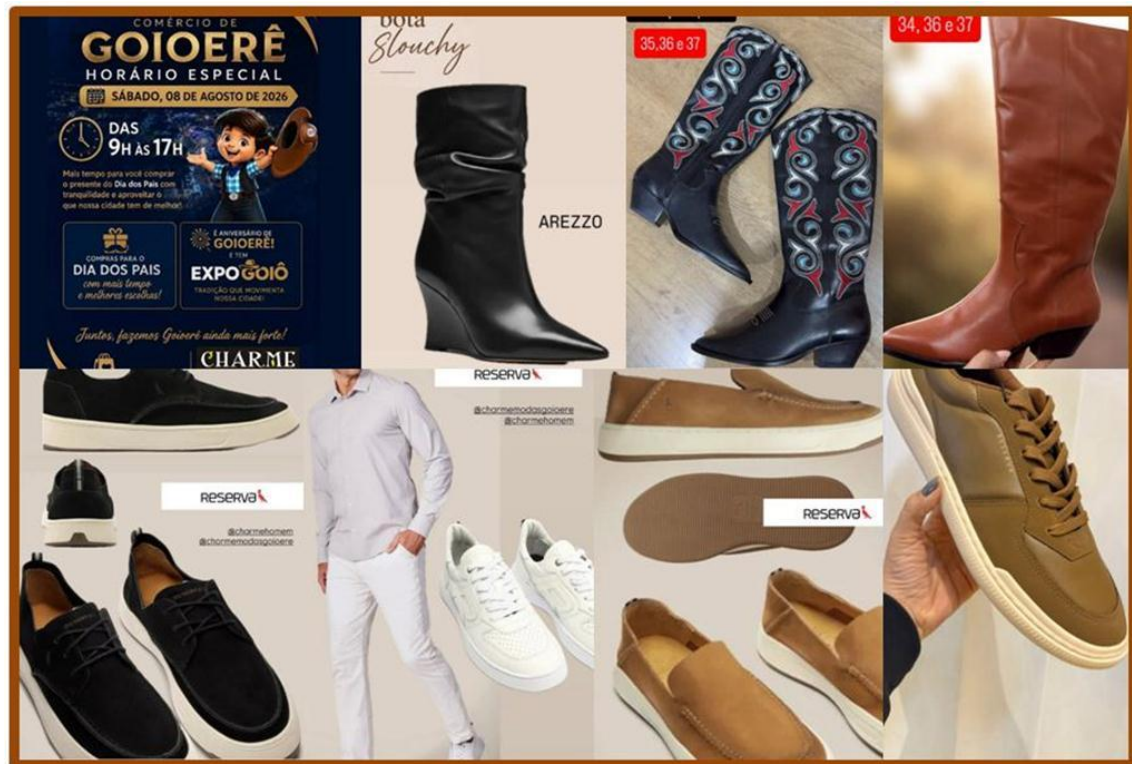
Tinha salvado ✓

Tinha chegado ✓

Tinha entregado ✓

Tinha imprimido ✓

“Tenderam”? rsrsrs! Mandem suas dúvidas!



EXPOGOIO PEDE BOTAS LINDAS!!! 🎁 *Todas as botas FEM: na compra da primeira, a segunda de igual ou menor valor sai com 50% de desconto. Uma promoção imperdível para montar combinações lindas e aproveitar muito mais! Presente para o PAPAI, TITIO, VOVÔ, PADRINHO... Sapatos, chinelos e sapatênis da PEGADA (couro original): tamanhos 37 ao 44! ATENÇÃO AO HORÁRIO ESPECIAL DE HOJE! Corra pra CHARME você também!* 🏃‍♀️🏃‍♂️



Hoje vou contar com uma pessoa que foi chegando de mansinho em minha vida e tomou conta do meu coração... (foi bem assim com o pet dela também!).

Não... não foi minha aluna, mas do meu marido. Conheci-a quando trabalhava com meu

amigo Dr. Pedro Tardelli – onde trabalhou por 12 anos.

Depois foi estudar (começou o primeiro ano no Propedêutico e depois mudou para Contabilidade) onde eu era diretora – no PREMEN II, e o que me conquistou de vez foi ver como era dinâmica, comprometida com seus colegas, com a escola... Isso foi nos anos 90... (Uau! Faz tanto tempo!!).

Foi presidente das salas em que estudava por duas vezes. Participava de tudo: SEVIA, Halloween (ganhou como a melhor bruxa em um deles!), organizou baile do Havaí... Tinha um liderança natural. Eu sabia que podia colocar as coisas nas mãos dela e ficar sossegada! Vivia interagindo com todo mundo e comigo na minha sala... com o pessoal da secretaria...

Hoje ela mora nos Estados Unidos, em Newark – New Jersey, onde foi para ficar três anos e acabou ficando até hoje – deixando aqui os pais e irmãos.

Eu a conheci assim:



Mas, hoje, ela está assim:



Joana da Silva – “Joana Ladybug”, como se autodenomina nas redes sociais (porque nos “states” as “joaninhas” são chamadas assim...)

Mandou-nos a história de uma companheirinha inseparável que infelizmente já deixou este plano.

Vamos conhecer?



Em nossas vidas acontecem fatos, coisas ou até situações que não sabemos e não conseguimos controlar, começando com sentimentos que jamais pensaríamos que pudessem existir... quando, sem menos você esperar... boom !!! – acontecem!

Eles vêm sem pedir licença , entram como se fossem os donos da situação, tornando-nos frágeis , sensíveis e dependentes desse sentimento que toma conta de todo o nosso ser: o amor.

Sim, amor, o que, para muitos, é chamado de exagero...

Amar um ser tão especial e que se torna tão importante em nossas vidas...

Sim, estou falando do amor pelo nosso bichinho de estimação. Cresci tendo animais em casa - gatos, cachorros e amei todos eles enquanto os tive, mas meu verdadeiro amor chamou-se Nina.



Minha linda parceira e companheira, minha amada calopsita, caiu em minha vida de paraquedas, de repente! Chegou, ganhou espaço, mandou e desmandou em minha vida. Um sentimento que só quem tem um pet sabe o que é sentir.

Vivi 9 anos maravilhosos ao lado do meu pacotinho mas, infelizmente, devido a um acidente, a perdi...

Mesmo já fazendo um ano, sinto como se ainda estivesse aqui presente. Um serzinho que vem e começa a fazer parte de nossa vida e vira nossa família.

Muitos irão dizer *é só é um passarinho...* mas foi um serzinho que me trouxe alegrias, companhia e um preenchimento em minha vida.

Com sua perda pirei mas, como disse, são coisas e fatos que acontecem em nossas vidas e não podemos controlar. Só sei que esse amor pela minha Nina será eterno em meu coração e este lugar jamais será preenchido, porque é dela, que o conquistou !!! ❤️

Galeria da “Passarim-miga”



Um pouco de mim...



#10 No Beat Cast | Vera Carvalho

@veraribeirodecarvalho

OI, GENTE! PEÇO LICENÇA PARA DIVIDIR, COM QUEM ACASO SE INTERESSAR, UMA ENTREVISTA FEITA COMIGO - VIA PODCAST, COMANDADO PELO PC JÚNIOR E SUA IRMÃ GABI (A QUEM AGRADEÇO DE CORAÇÃO POR SE LEMBRAREM DE MIM). FOI FEITO NO DIA 23/08 DESTE ANO. É UM POUCO LONGO... BOM PARA VER AOS POUCOS... NAS HORAS DE FOLGA... COISAS SOBRE MIM QUE APOSTO QUE VOCÊS NUNCA OUVIRAM FALAR! 🤔😄. SEQUE O LINK ABAIXO:

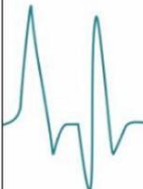
<https://youtu.be/KsMsLRame3w>

**Dr. Eduardo M. Otani**
CRM: 7668



PUBLICIDADE

Atendimento Geral
Cirurgia Geral
Endoscopia Digestiva Alta

**www.otani.med.br**

Criança obesa será um adulto obeso. Oriente-se com seu pediatra.



ÓTICA E RELOJOARIA ORIENT, à Av. Daniel Portela, 694. Fone 35221881 ou 9829-6116



[Clique aqui e veja a resposta da questão](#)

Feliz semana!

E que seja infinito tudo aquilo que vier
para florir, abençoar e fazer sorrir ...



Queria que a coracao