"NÃO VOU DAR CONTA"

20/12/2017
GRUPO REDES SOCIAIS
3 EDIÇÃO

Quando tem muita coisa acontecendo ao mesmo tempo, muitas tarefas para uma só semana, muitos problemas e cobranças no trabalho, na família e entre amigos... Quem nunca teve a sensação de não dar conta diante tantos entraves?

Para os participantes do grupo Redes Sociais, diante o sentimento de não dar conta podemos reagir de duas formas: Com angústia e desespero, uma vez que nos sentimos pressionados e incapazes, ou com confiança, acreditando na possibilidade de solucionar nossas questões.

Para muitos, a opção mais fácil é reagir com angústia e desespero. "Eu não consigo lidar com tantas coisas acontecendo ao mesmo tempo e todas as pessoas me cobrando e exigindo de mim uma postura que eu não quero assumir. Até chego a pensar se enfrento ou se fujo. Mas no fim eu surto, chuto o balde mesmo!", relatou uma das participantes.

"ENFRENTO OU CHUTO O BALDE?"

"(...) Mas não temos como dar conta de tudo e nem precisamos, pensar assim pode nos aliviar", disse outro participante.

Aquilo que nos tensiona pode ser justamente aquilo que irá nos abrir.
E você, como escolhe reagir?

COMISSÃO RECEPTIVA SEMANA DO DIA 14/12 A 21/12:

MAURÍCIO E PAULA

Coordenação: Marília Viana - acadêmica de Terapia Ocupacional

CEPSI
CENTRAL PSÍQUICA