



Gotas de Sabedoria
para o
Equilíbrio Emocional
Contribuições
Essenciais
Janeiro Branco 2021



Org. Cecília Tsutsui

DIREITOS AUTORAIS © GOTAS DE SABEDORIA PARA O EQUILÍBRIO EMOCIONAL CONTRIBUIÇÕES ESSENCIAIS JANEIRO BRANCO 2021. (Lei no 9.610, de 19.02.1998).

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. DISTRIBUIÇÃO LIVRE DO MATERIAL NA ÍNTEGRA PERMITIDA.

Autora: CECÍLIA MITSUE HARADA TSUTSUI

Ano 2021

CRÉDITO DE IMAGENS: Canva e Cecília Tsutsui (acervo particular).

Lançamento em: Janeiro de 2021. Distribuição gratuita.

ÍNDICE

4 QUEM SOU EU?

Breve apresentação

5 COMO SURTIU ESTE PROJETO

Ideias iniciais

6 AGRADECIMENTOS

Parceiras e Colaboradoras

7 AS GOTAS DE SABEDORIA

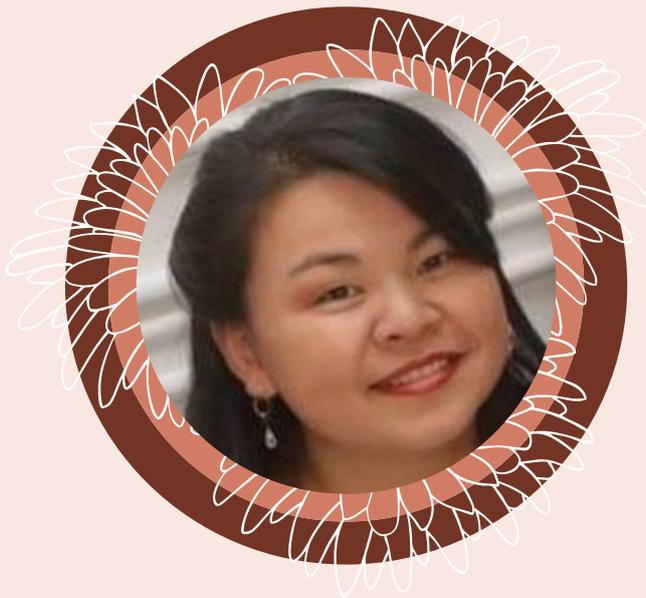
*Síntese das principais
compartilhadas no grupo*

12 A VIVÊNCIA EM AULAS

Acompanhe o Lançamento!

13 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mas as ações continuam!



Quem sou eu?

CECÍLIA TSUTSUI - PSICÓLOGA
CRP 06.62876

FORMADA HÁ 20 ANOS
DESENVOLVENDO PESSOAS, ATENDENDO FAMÍLIAS
CUIDANDO DA SAÚDE EMOCIONAL DE ADULTOS, ADOLESCENTES,
CRIANÇAS E IDOSOS
FOCO NA QUALIDADE DE VIDA - EMOCIONAL, PROFISSIONAL,
PESSOAL E SOCIAL
VIDA COM REALIZAÇÃO E PROPÓSITO
ESPECIALISTA EM TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL
FORMAÇÃO EM COACHING COGNITIVO COMPORTAMENTAL
CERTIFICAÇÃO HUMANGUIDE
E ATUALIZAÇÕES CONSTANTES...

TB MÃE, ESPOSA, FILHA, AMIGA...



Conheça meus trabalhos

Como surgiu este projeto

Finalizamos o ano de 2020 sob um cenário de pandemia, cujo fim era difícil vislumbrar. Muitas perdas, muitas adaptações, e a nossa saúde mental e emocional sendo desafiada a cada momento.

Todo início de ano, desde 2014, nós profissionais da saúde mental ficamos comprometidos com a campanha nacional Janeiro Branco, disseminando conteúdos relacionados à prevenção e cuidados importantes neste aspecto.

Então idealizei o Grupo Gotas de Sabedoria para o Equilíbrio Emocional, oferecendo atividades reflexivas ao longo do mês de Janeiro de 2021.

Pequenas Gotas de Sabedoria foram compartilhadas no período de 20 dias, e o que surpreendeu foram as reflexões dos próprios participantes, que deram um colorido maior ao movimento, enchendo o grupo com propósito e sentido.

Neste compilado, seguem as principais Gotas de Sabedoria publicadas no grupo, algumas contribuições identificadas pelas Colaboradoras e outras seguem anonimamente enquanto sínteses.

O fechamento da Campanha Janeiro Branco se deu com a Vivência Online que superou as nossas expectativas e propiciaram novas ações para nós organizadores. Confirmam!



Agradecimentos

Meus sinceros agradecimentos a todos que acreditaram neste trabalho, e tem contribuído significativamente para a continuidade dele.

Em especial agradeço à parceria de Rita Liberali. Que de pronto abraçou este projeto comigo. E fechamos o campanha #janeirobranco 2021 com uma Vivência Online que possibilitou ainda a Contribuição Social.



@dialogoterapeutico
clica na foto



@ceiairmaoaugusto
clica na foto

Ao CEIA, pela confiança em nossos trabalhos, e principalmente, pela persistência no trabalho social neste cenário tão caótico que temos vivenciado frente à pandemia.

À Colaboradora Margarete Brito, que tem nos acompanhado ativamente em nossas redes sociais, apreciando, comentando e compartilhando seus saberes.



@margaretebritoautora
clica na foto



@marceliafernandes_psi
clica na foto

E, à Colaboradora Marcélia Fernandes, colega de profissão, que tem depositados seus votos de confiança e parceria desde o início de nossos trabalhos!

Sugiro fortemente que cliquem nas respectivas fotos e conheçam os belíssimos trabalhos que todos aqui realizam ativamente!

As Gotas de Sabedoria



Feliz Ano Novo em japonês, em sua tradução literal podemos entender "Parabéns por estar abrindo (o novo ano)". O fato de estarmos iniciando este novo ano, já é motivo de felicitações.

O grupo compartilhou esta expressão em outras línguas, e tivemos acesso a este vídeo que mostra em LIBRAS.



Na sequência veio o primeiro final de semana do ano, como escolhemos vivê-lo? Aproveitando as 48 horas, ou já pensando na segunda feira?

Algumas pessoas relataram a dificuldade em se desligar dos afazeres semanais, mas após esta reflexão,, se permitiram aproveitar um pouco do final de semana que só estava começando. Viver o "agora" é uma autopermissão.

Outras relataram a felicidade por terem um trabalho a retornar, seja na segunda, ou nos plantões necessários.



O desabrochar de uma flor também tem um tempo, temos apreciado este período? O antes e o depois tem suas peculiaridades.



Uma Gota de Sabedoria diária.

A frase inscrita já vi postada em muitas figuras nas redes sociais, indicando provavelmente sua origem em uma das obras de Walt Disney.

A figura como está, tenho colocado para despertar em meu dispositivo, minutos antes da saída ao trabalho.

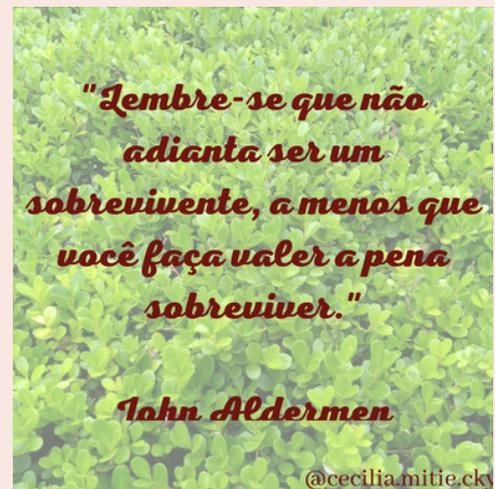
Viver o presente com sabedoria, apreciando a beleza e o encanto deste dia? Na prática às vezes é difícil, mas se dê a oportunidade de ao iniciar o dia, ter este olhar.

Temos vivido, ou sobrevivido?

Muitos reportaram a importância do sentido e propósito, nesta arte de viver.

Sendo importante preencher o dia com este sentimento, buscar.

Talvez esta música possa inspirar:



As reflexões compartilhadas, me fizeram lembrar desta pergunta que me intrigou quase toda a minha adolescência. E buscava desenfreadamente uma resposta.

Somente anos depois, percebi que busquei do lado errado.

É preciso buscar lá dentro!

E não há uma resposta única...



Quantos de nós buscamos as respostas de nossas principais angústias do lado de fora? Mas quando descobrimos o olhar pra dentro, aí ninguém segura!

Num processo de autoconhecimento, nos deparamos com os enfrentamentos em relação a tudo que nos envolve.



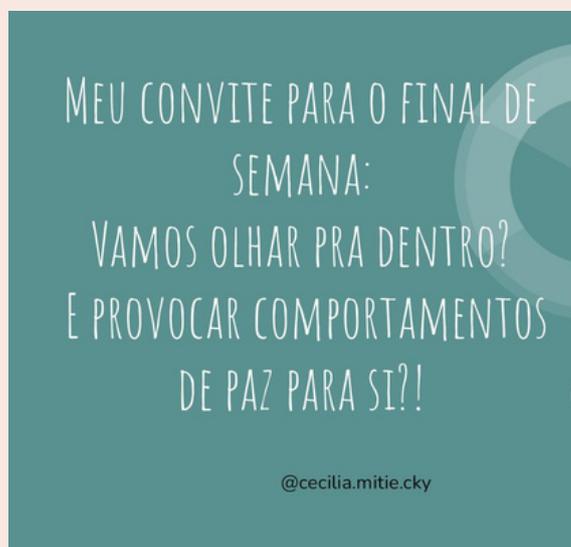
E às vezes é dolorido constatar o que tem nos retirado a paz...

E não podemos controlar o comportamento do outro.

Então o que nos fica de alternativa, senão olhar pra nós mesmos e tentar enfrentar as situações sem tanto sofrimento?!

Pensando nisso, propus ao grupo esta pequena atividade.

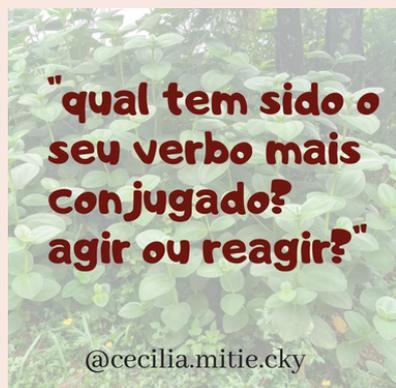
Provoque cada vez mais, comportamentos que tragam paz para si!



E recomeçar sempre que for preciso, não da mesma forma, fazendo as mesmas coisas. Faça algo diferente, coloque um tempero diferente. E o resultado poderá ser diferente também.

E nada há de errado, caso o tempero utilizado não tenha combinado com o todo. Podemos re-tentar!

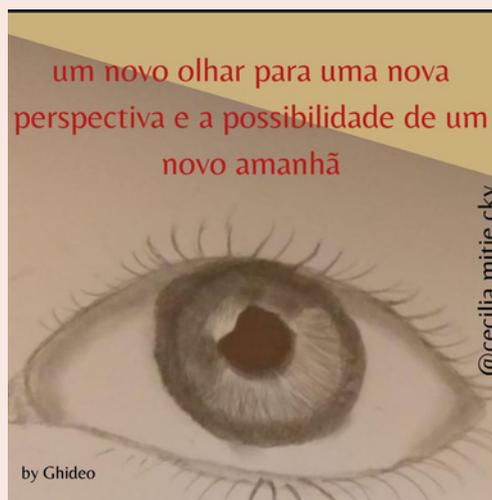
A seguinte Gota de Sabedoria nos intriga a prestar atenção em nós mesmos.



Enquanto seres emocionais, tendemos mais a reagir. Algumas situações exigem uma resposta rápida, principalmente nos dias atuais. E algumas dessas reações, quando automáticas, podem trazer algum sentimento de arrependimento, a depender das consequências...

As nossas ações frente às adversidades exigem um processamento cognitivo anterior.

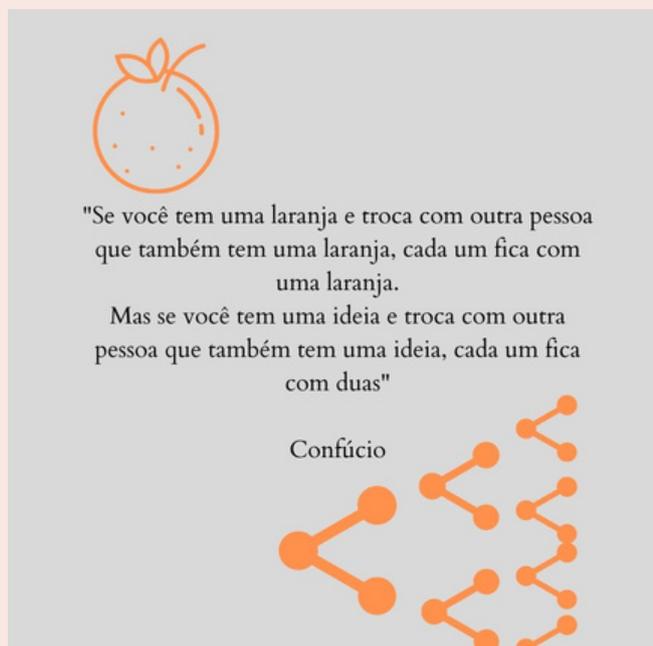
Para um melhor contato e consciência de tal processo, a figura ao lado pode ser bastante útil. E se permita um sentimento possível hoje!
Esteja na ação por um momento.



Assim vamos construindo novas possibilidades, novos olhares, pouco a pouco...



Enquanto estudante da Filosofia Taoísta, o resgate dos pensamentos de Confúcio tem sido uma constante. E a seguinte Gota de Sabedoria tem sido um guia nos meus afazeres profissionais e pessoais.



Um conhecimento não pode ficar parado.

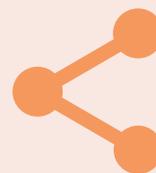
Nossa vida não está na estante dos livros, e sim na aplicabilidade dos conceitos tanto estudados pela humanidade.

Existe a magia do estudo, e o encanto de passar o que sabe. E a gente vivencia o poder de multiplicação do saber passado.



Assim todo este Movimento foi tomando forma, o Grupo, a Vivência, a Contribuição Social, este Ebook... multiplicar o alcance de nossos conhecimentos!

E convidamos a todos a realizarem o mesmo, compartilhando este material com os seus contatos, amigos, familiares; nas redes sociais, por email, ou por outros meios que for mais conveniente. O importante é compartilhar!! Não deixe este conhecimento parado!



E os nossos compartilhamentos não param por aqui!!!

Preparamos algo muito especial, fruto deste Movimento todo!!

Confiram na página seguinte!



A Vivência em Aulas!!



Achou que ficaria de fora desta Vivência incrível?

Agora ela se transforma em um minicurso, acessível a qualquer momento, de qualquer lugar, totalmente online!

Para você que está lendo este material no período de Pré-Lançamento, poderá adquirir esta Vivência em Aulas, pela metade do preço!! Utilizando o cupom de desconto:

→ **PRELANCAMENTO**

Valor promocional de -50% !

Até às 23:59h BRT do dia 25.02.2021

O Lançamento será no dia 26.02.2021, sob o valor de 197 reais. Então corre para aproveitar a oferta e divulgar aos seus amigos!!

Nos vemos lá!!

Considerações Finais

A Campanha Janeiro Branco se finalizou, mas muito há que ser feito quando se trata de Saúde Mental e Emocional!

As atividades no Grupo prosseguem, em formato e frequência diferentes, e novos integrantes serão sempre bem-vindos!!

Além do Lançamento Vivência em Aulas, teremos novas atividades pelos grupos! Vale a pena aguardar e conferir! Escolha o grupo de sua preferência.



Até breve!

