



Episódio 78

Fazendo uma pausa

Esses dois próximos meses serão um pouquinho diferente por uma simples razão: no meio do ano gosto de fazer uma pausa na minha vida.

Quem acompanha o podcast há mais tempo, deve lembrar que ano passado, eu parei o mês de agosto inteiro.

Mas não gosto muito dessa coisa de parar completamente porque amo escutar podcast e se os que ouço constantemente param, fico triste.

Então, decidi gravar adiantado vários episódios curtos para não deixar na mão quem gosta de acompanhar.

Dicas práticas

Quero compartilhar com vocês pequenas dicas. Vai funcionar assim: os primeiros quatro episódios serão dicas variadas de coisas que vejo que podem servir para outras pessoas também. Na última julho e as quatro semanas de agosto, eu vou dar dicas de livros que gosto muito e que me inspiraram e já estou super empolgada.

O que quero contar para vocês hoje é o porquê de fazer uma pausa. Tenho feito isso em minha vida de tempos em tempos. Tiro um momento diferente da minha rotina normal e dedico para coisas como reflexão, leitura, descanso mesmo e isso tem feito muita diferença em minha vida. Na verdade, ano passado, em agosto, cheguei a tirar férias. Não será o caso dessa vez, porém terei um período para deixar o dia-a-dia mais leve.

Essa questão de descansar tem ficado muito evidente em minha vida principalmente em duas grandes áreas. Uma delas é ter um

ciclo de descanso. Sempre fui uma pessoa neurótica com produtividade e rotina e sempre acordei com despertador, embora o Lukas não gostasse, eu simplesmente tentava desligar rápido para não atrapalhar.

Foi então que cheguei de uma fase de treinamento do Brasil no início do ano e resolvi ficar uma semana sem usar despertador. Foi incrível como o meu corpo se adaptou ao tempo de repouso. Comecei a notar que podia acordar de forma natural e me sentir muito melhor. Foi engraçado que logo depois desse período, comecei a perceber que estava num nível de estafa alto, ao ponto de tomar calmante natural para regular o sono já que quando deitava a cabeça estava tão acelerada que não conseguia descansar. Agora essa visão mais equilibrada que coloquei em prática tornou o comprimido desnecessário. Simplesmente vou dormir oito horas antes do horário que pretendo acordar. Tem dado certo por cinco meses já.

A outra área que já venho praticando há mais tempo são essas pausas regulares. Já pratico as pausas semanais ditas na Bíblia desde Gênesis porque tive o privilégio de crescer num lar adventista e respeitar esse ciclo. Fora isso, tento pelo menos a cada seis meses buscar um momento que vou realmente diminuir a quantidade de atividades e principalmente refletir me fazendo perguntas como: “Como foi minha vida nesse semestre? O que quero continuar? O que desejo mudar e me dedicar mais?” Essas questões são importantes para cada vez sermos mais intencionais e felizes.

E como disse no início, essa série será mais curtinha e simplesmente deixo você com essa dica. Até semana que vem!