



# DIARIO DE ESTUDO

Igaporã/BA  
Setembro de 2021

# MENSAGEM

Neste meu diário de estudo eu quero compartilhar com o leitor o que eu aprendi sobre o autocuidado, mostrando o que é e como eu pratico. Também a importância do autocuidado na nossa vida, independente se você é jovem ou adulto. Nele vou fazer você refletir com algumas frases, vai conhecer um pouco das minhas práticas sobre o tema, aprender com lidar com as pessoas e admirar suas pequenas felicidades.

# FRASES DE REFLEXÃO

- Quando você deseja o bem, o bem te deseja também.
- Existem 2 coisas que nos impedem de ser feliz: Viver no passado e nos comparar com os outros.
- A vida não fica mais fácil, você que se torna mais forte.
- Seu tempo é limitado, então não gaste vivendo a vida de outra pessoa.
- Seja sempre você! Não se importe com o que os outros vão pensar.
- Depois da tempestade vem o sol.
- Acredite, você tem forças para chegar onde quiser, basta querer.
- Boa noite! Dê sempre o seu melhor para que um dia você possa colher os frutos que estará plantando hoje.

# **REFLETINDO SOBRE O QUE ESTUDEI...**

**a- É comum as pessoas com quem você convive praticarem o autocuidado?**

**Sim, eles sempre estão se cuidando, tanto fisicamente se exercitando e cuidando da saúde e mentalmente fazendo coisas que gostam etc.**

**b- Você considera o autocuidado importante? Por quê?**

**Considero sim o autocuidado importante, ao cuidarmos de nós mesmo melhoramos nossa autoestima e autoconfiança nos fazendo ter mais resultados no trabalho e estudo ainda nos trás relacionamentos mais saudáveis.**

**c- Você pratica o autocuidado? De que forma?**

**Sim, além de cuidar da minha saúde física fazendo atividades como academia dentre outras coisas, também costumo ler livros para treinar a mente e relaxar as vezes também faço meditação, sempre faço oração e invisto em mim.**

**d- Se não pratica, pretende desenvolver hábitos de autocuidado? Quais?**

**Eu pratico, mas ainda quero desenvolver outros hábitos como Meditar sempre que é uma coisa que eu gosto de fazer, ter uma boa noite de sono porque eu costumo dormir pouco, aprender a dizer não a coisas que eu não quero fazer e outras coisas que também quero mudar.**

**e- Você se considera uma pessoa resiliente?**

**Sim, creio que eu reajo bem a um problema e procuro como resolve ele da melhor forma possível, também mantenho bem a calma e dificilmente desisto.**

**f- Você acredita que podemos desenvolver a capacidade de nos tornarmos resilientes? Por quê?**

**Sim, como toda capacidade na vida basta ter determinação que você consegue, com a resiliência não é diferente, a partir do momento que você enfrenta alguma adversidade, mesmo as menores, e começar a tomar atitudes mais resilientes, a pessoa vai desenvolver seu pensamento e atitude mais resiliente, pensando na melhor forma de resolver e tirando o melhor aprendizado da situação.**

# **SABER LIDAR COM AS DIFICULDADES**

Eu realizei a técnica de encontrar um problema, pensar como me sinto e o que me faria melhor e procurar uma solução que não prejudique as outras pessoas. Pensei no meu problema, um real, e eu me senti triste comigo mesmo, desapontado por estar naquela situação e eu percebi que a situação que eu pensei é bem complicada de se resolver, o que faria eu me sentir melhor é procurar uma ajuda para a situação, pois, não conseguiria resolver sozinho. Poderia usar estratégias como cuidar mais do que causa o meu problema para que ele não se agrave e investir tempo procurando o que fazer em uma situação Como esta.

No que eu pensei não vejo muitos modos em que possa prejudicar outras pessoas, mas para quem não tem caráter sempre acha um jeito, para resolver o correto é procurar um medico, pois a situação que eu pensei é de um problema de saúde, então não há nada melhor a se fazer do que procurar um médico. Também, dependendo da situação pode ser interessante procurar uma pessoa para conversar, pois muitas vezes sentimos medo com algum problema de saúde.

# SABER LIDAR COM VOCÊ MESMO

EU MUDEI!	A timidez, eu era muito tímido.	Muito tímido, não conseguia conversar e nem tomava atitude.	Não sou tão tímido mais, consigo conversar e interagir tranquilamente.
EU QUERO MUDAR	Concentrar-me e focar totalmente em alguns hábitos, sempre perco o foco de algo que estou fazendo.	Sempre que começo a fazer algo me distraio, sendo com alguma outra coisa que eu penso ser importante no momento, mas não é ou com o celular.	Quero ser um cara que faz o que tem que fazer, por exemplo, começar a ler um livro em um horário fixo e todo dia ler naquele horário.
QUEM PODE ME AJUDAR	Creio que quem possa me ajudar, primeiramente sou eu mesmo, tendo mais disciplina e outras pessoas que já passara por isto, sendo na internet, pessoalmente ou pegando os seus conhecimentos através de um livro.		

# **SABER LIDAR COM O OUTRO**

## **1- Ter empatia.**

Creio que uma coisa importante para lidar com as outras pessoas é ter a empatia de ver as coisas como se fossem os outros, pois além de entender realmente o porquê das outras pessoas fazerem alguma coisa você também gera um sentimento parecido nela, daí pode se tornar uma empatia mutua, tornando as interações muito melhores.

## **2- Não se deixar ser desrespeitado**

Todos nós passamos por algumas situações em que somos desrespeitados, mas deixamos para lá, isto não é saudável ao lidar com as outras pessoas, porque isto pode se repetir e esta pessoa dificilmente vai saber se esta incomodando com algum comentário ou algo do tipo e você vai acabar criando um ressentimento em relação a esta pessoa.

## **3- Ser presente quando está com as outras pessoas.**

Uma coisa que é muito ruim é quando você quer conversar com as outras pessoas e elas ficam no celular ou não te dão atenção, como creio que nem você que está lendo e nem eu quer ser tratado assim, também, para manter uma boa relação, temos que estar presente nas interações.



# **MINHAS PEQUENAS FELICIDADES...**

- Escutar uma musica que eu gosto e fingir estar cantando junto.
- Fazer atividades físicas.
- Ler um livro que eu gosto e me interesse.
- Assistir um filme, uma serie ou um programa de tv que eu gosto.
- Aprender coisas novas.
- Programar.
- Sair com os amigos.
- Brincar com meu irmão.
- Comer.
- Apreciar a natureza.

# RELAÇÕES POSITIVAS:

## 1. Alegria



## 2. Gratidão

Musica:

[https://www.youtube.com/watch?v=ysfm\\_adxRrI](https://www.youtube.com/watch?v=ysfm_adxRrI)

## 3. Serenidade



#### 4. Interesse



#### 5. Esperança

Musica:

[https://www.youtube.com/watch?v=r\\_cbh4-SOmI](https://www.youtube.com/watch?v=r_cbh4-SOmI)

#### 6. Orgulho



## 7. Diversão



## 8. Inspiração





## **9. Medo**

**Certifiquem de aproveitar a vida, não tenhas medo dos  
problemas que ela gera;  
Não sede solto, temendo para prosseguir;  
Não desista de seus sonhos;  
Sonhar é necessário!**

## **10. Amor**



## **CONCLUSÃO:**

Aqui, no fim do diário de estudo pude perceber e refletir sobre muitas coisas na minha vida, coisas que não sabia mais eram importantes, sobre o que tenho que cuidar mais de mim e também, esta trilha, me ensinou muito sobre resiliência e autocuidado. Obrigado pela atenção!