

Ivete Costa

RESSIGNIFICAÇÃO
CAMPO AMOROSO

www.ivetecosta.com.br

Como deixar o passado no passado?

Campo Amoroso

É uma pergunta que muitos de nós se faz cada vez que experimentamos alguma dor emocional: como deixar o passado na história e seguir em frente?

Manter o passado pode ser uma decisão consciente, assim como deixar ir e seguir em frente pode ser uma decisão consciente. Muitas vezes, nos vemos apegados, alimentando as dores, as memórias, remoendo mágoas, nutrindo culpas, num ciclo vicioso que atormenta e dificulta o fluxo da vida.

Uma das melhores maneiras de ressignificar as dores é aprender as lições com a situação e usá-los para se concentrar no crescimento e no impulso para a frente. Se ficarmos presos em pensar sobre o que "deveria ter sido", "o que deveria ter feito", "por que foi assim", entre tantos outros pensamentos que nos mantém acorrentados ao passado, podemos nos tornar imobilizados em sentimentos e memórias dolorosas. Pior ainda: repetindo as mesmas escolhas e situações. O aprendizado liberta, quando colocado em prática, e nos prepara para escolhas mais conscientes.

Como você fala consigo mesmo pode movê-lo para a frente ou mantê-lo preso. Muitas vezes, ter uma frase que você diz a si mesmo, como um mantra, pode ajudá-lo a reformular seus pensamentos. Por exemplo, ao invés de se torturar com o pensamento "Não acredito que isso aconteceu comigo.", tente substituir pela frase "Quero encontrar um novo caminho amoroso – que seja bom para mim."

Manter distância entre você e a pessoa ou a situação do passado pode ajudar a desnutrir a emoção, aliviar os pensamentos repetitivos e ansiosos e ter "recaída".

Lidar e aprender com a dor. Se necessário, busque terapia. Principalmente se observar padrões repetitivos nos relacionamentos. Às vezes, é difícil reconhecer e implementar as mudançasozinho. Um profissional durante este processo, faz toda a diferença.

O exercício abaixo tem como objetivo principal tornar consciente os padrões de comportamento. Quem nunca se deparou com a prática de um comportamento que acabou gerando desconforto e problemas? E mesmo que, racionalmente, não concordemos com tais atitudes, muitas vezes acabamos agindo e nos comportando de forma equivocada. Crises de ciúme infundadas, procrastinação, querer controlar tudo e todos, insegurança, permissividade, traições, entre outros.



Mudando Os Padrões

O Primeiro Passo A Ser Dado Para Quem Já Identificou A Necessidade De Mudar Padrões De Comportamento É Saber Quais Crenças Limitantes Estão Influenciando As Atitudes, As Decisões E Atraindo Os Mesmos Tipos De Pessoas E Relacionamentos.

Nesse Momento, Buscar O Autoconhecimento É Essencial, E Para Isso Nada Melhor Do Que Fazer Terapia. No Entanto, Com Uma Certa Dose De Disciplina E Determinação É Possível Ressignificar Um Comportamento Disfuncional A Partir De Algumas Práticas.

1. Após Reconhecer Quais Os Padrões Repetitivos Nos Seus Relacionamentos, Compreender Porque Age Dessa Forma, Quais Os Ganhos E Prejuízos Em Continuar Agindo Da Mesma Forma, É Momento De Definir Objetivos E Estratégias – Como Mudar. Terapia, Exercícios, Leitura, Práticas De Autoconhecimento, Etc. Mãos A Obra!
2. Busque Alternativas De Comportamento, Desvie E Evite Os Comportamentos/pessoas/lugares Que Te Levam Ao Velho Padrão Repetitivo.
3. Treine Sua Mente Para Agir De Acordo Com O Que Estabeleceu. Buscar/atraindo O Que Realmente Quer.

Somos *Expert* Em Autossabotagem! Não Desista De Você! Vigiai! Avança. Lembre-se Que Você Decidiu: **“quero Encontrar Um Novo Caminho Amoroso – Que Seja Bom Para Mim.”**



Ivete Costa

Exercício: Organizar o Campo Amoroso

Imagine a Roda da Vida, como uma pizza que tem várias partes. Uma dessas partes é o campo amoroso – o campo das relações amorosas.

É preciso cuidar do campo, limpar, arar e adubar a terra, escolher bem as sementes e cuidar para colher.

Este exercício tem como objetivo ajudar a colocar ordem interna nos relacionamentos passados.

Sabemos que o passado interfere, positiva ou negativamente, no presente através da repetição dos padrões de comportamento e escolhas.




Ivete Costa

Vamos ao exercício?

Segundo a neurociência, escrever tem maior poder de fixação e aprendizado que digitar. Portanto, sugiro que você faça o exercício da "velha forma", papel e caneta.

1 - Relacione os nomes (pode ser apenas o primeiro nome) de todos os relacionamentos significativos em sua vida amorosa, por ordem cronológica (do primeiro ao último).

2 - Para cada relacionamento, liste os pontos fortes e fracos do seu comportamento durante o relacionamento.

3 - Agora, liste os pontos fortes e fracos da pessoa durante o relacionamento.

4 - Sobre os pontos fracos, reflita sobre os aprendizados. Anote os *insights*, intuições.

5 - Sobre os pontos fortes, gratidão ao que viveram, aprenderam e compartilharam juntos.

6 - Desmanche o papel em água e descarte. Enquanto desmancha, imagine esses relacionamentos arquivados na memória do tempo em que aconteceram, como se fosse uma gaveta organizada de arquivo.

7 – Quais comportamentos você decide incluir e quais comportamentos você decide excluir no próximo – ou atual – relacionamento?

8 – Combine com uma amiga/o de confiança, para ser um apoio e “lembrete” na nova fase de comportamentos.

9 – Participe de palestras, cursos, Lives e afins com o objetivo de fortalecimento de propósito, aprendizado, dedicação e comprometimento com as mudanças que definiu.

10 – Um passo – firme - de cada vez! Boa sorte!




Ivete Costa

 (11) 98803-4140

 www.ivetecosta.com.br

 [Instagram: @ivetecosta5](https://www.instagram.com/ivetecosta5)

 [E-mail: contato@ivetecosta.com.br](mailto:contato@ivetecosta.com.br)

 <https://www.facebook.com/ivete.costa>

 Telegram. <https://t.me/ivetecostaterapias>

 <https://youtube.com/channel/UCYnhUCQTutVr2bT-4APjH4g>