

Exiges a ti próprio o mesmo que em janeiro...

*Mas... e se já não fores a mesma
pessoa?*

O que começou contigo **nem sempre termina contigo.**

Já estamos em junho. E, quase sem dares conta, passaram seis meses. Seis meses em que **tomaste decisões** (algumas melhores, outras nem tanto), **assumiste responsabilidades...** e **também colocaste expectativas sobre ti.**

Talvez aquela meta que definiste em janeiro já não te entusiasme da mesma forma.

Talvez continues a exigir-te algo simplesmente por inércia.

Talvez estejas a carregar algo que já não encaixa totalmente contigo.

Isto não é sobre mudar tudo nem começar do zero. É sobre algo mais simples: perguntares-te se há alguma coisa que possas largar agora, para chegares à segunda metade do ano com menos peso.

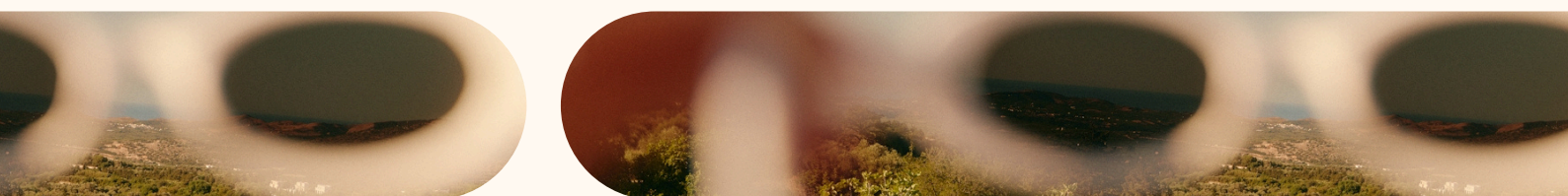
Rascunho emocional

Este é o teu momento. Propomos-te um exercício:

- Faz uma lista de **5 coisas que sentes que tens carregado** ao longo destes meses.
- Assinala quais continuam a fazer sentido hoje... e quais já não tanto.
- Escolhe uma que possas largar este mês.

O cérebro tende a manter ativas as coisas que perceciona como “em aberto”. Mesmo quando já não são prioritárias, continuam a ocupar energia mental.

Fechar pequenos ciclos, ainda que de forma simbólica, reduz a sensação de carga e melhora a clareza.



E se quiseres continuar a cuidar um bocadinho mais de ti...

Deixamos-te aqui um artigo no blog sobre como lidar com a autoexigência e o perfeccionismo.

[Ler aqui](#)

Perdeste alguma das nossas pílulas anteriores? Não há problema, podes aceder a todas por [aqui](#).