

EU **escolho** **um bom** **sono**

Sabendo que o sono é vital para a regulação emocional, aprendizagem e bom funcionamento do sistema imunitário, defendo o meu direito a dormir: deito-me e levanto-me a horas regulares, relaxo antes de deitar e guardo 7 a 8 horas por noite para poder dormir.

EU **escolho** **afirmar-me**

Nas minhas relações pessoais, procuro estar atento ao que me incomoda, e verbalizo, assumindo a responsabilidade pelo que penso e sinto, nunca acusando, procurando alternativas, seguindo a fórmula: “Quando estes factos acontecem, sinto-me (...) e preferia que (...)”.

EU **escolho** **duvidar do** **que penso**

Sei que não controlo que pensamentos são fabricados pelo meu cérebro, mas escolho o que quero valorizar e reter. Perante pensamentos que não crescem ao meu bem-estar, permito-me duvidar deles, questioná-los, procurar provas reais de que são verdadeiros e analisar outras perspectivas.

EU escolho afastar o tóxico

Reparo no que me está a desestabilizar dentro de mim – pensamentos, emoções, sensações físicas.

Foco a atenção nisso brevemente e, gentilmente, imagino que envolvo o que me desagrada com uma película e insufla-a de ar. Vejo esse balão cheio de tudo o que não quero a subir, voar, afastar-se. E reparo no que permanece de serenidade no corpo.

EU **escolho** **a gratidão e** **o contributo**

Transformo em hábito diário a pergunta:
“O que me agrada nos outros e na vida?”
e permito-me sentir a gratidão por
aquilo que a vida me entrega de
bom, por pequeno que seja.

Devolvo aos outros – família, amigos,
conhecidos, comunidade – algo de
bom, sem mais nenhum outro
intuito que não o de contribuir
para o bem-estar.

EU **escolho** **escutar**

Cultivo a curiosidade face aos outros, afastando-me do que imagino serem as suas motivações ocultas, do que possam pensar e sentir. Treino perguntas como “O que quer dizer com isso?”, “Como é que isso o faz sentir?”, “O que acha de...?”. Escuto sem preconceitos, mantendo a frescura de espírito e afastando interpretações não validadas.

EU **escolho** **o equilíbrio**

**Ao que penso, pergunto-me:
"Porque sim?" e "Porque não?".
A cada interpretação que faço
quanto ao que me rodeia,
questiono-me: "E que outras
perspectivas existem?".
Para cada análise negativa, procuro
"E o que aprendo, também, de
positivo com isto?". Para cada
obstáculo que encontro, foco-me:
"Como o supero e cresço com isso?"**

EU **escolho** **estar** **presente**

**Foco a atenção no que me rodeia:
nas cores, texturas, movimento,
sons, odores, temperatura,
contacto na pele. Reparo, atento
em cada pormenor. Deixo que uns
minutos breves me devolvam ao
contacto físico com o presente.**

EU **escolho** **ser importante**

Cuido de mim – das minhas necessidades físicas, emocionais e de desenvolvimento humano, crio hábitos de exercício físico regular, alimento-me de uma forma saudável e adequada às minhas necessidades, rodeio-me do que me apazigua e satisfaz, procuro o crescimento pessoal.

Todos os dias, dou-me o direito a ser feliz e saudável.

EU **escolho** **quem me** **faz bem**

Procuro estar com as pessoas que me fazem carregar energias, relaxar, sorrir, crescer. Afasto-me de quem me faz sentir pesado, culpado, diminuído, entristecido. Nas minhas relações sociais e familiares concentro-me nos laços de confiança, nos risos partilhados e na aceitação das diferenças. Todos os dias, sorrio a quem se cruza na minha vida e tomo consciência dos sorrisos devolvidos.

EU **escolho** **recordar o** **positivo**

Numa folha, anoto as 10 melhores memórias da minha vida. Todos os dias, fechando os olhos, retiro 5 minutos para recordar pormenorizadamente uma delas, numa viagem no tempo, permitindo-me sentir integralmente tudo o que de bom me invadiu nesses momentos.

EU **escolho** **relaxar**

Uma vez por dia, afasto-me numas mini-férias de 10 minutos: fecho os olhos, escolho um lugar paradisíaco, onde tudo seja perfeito e imagino-o com todos os sentidos – vejo o que quero ver, escuto o que quero ouvir, cheiro e provo o que me apetecer e sinto o toque no corpo do que quiser, respirando calmamente. Permito-me desfrutar do bem-estar.

EU **escolho** **uma vida** **com sentido**

Todos os meses, anoto numa folha o que pretendo verdadeiramente para a minha vida: Nas minhas relações sociais, nas familiares, na minha ocupação (profissional/ académica), na minha saúde e na minha individualidade. Coloco a folha onde a veja diariamente e vou guiando as minhas acções e uso de tempo de acordo com os objectivos que tracei.

EU **escolho** **reparar** **no bom**

**Nas minhas relações pessoais, procuro estar atento ao que me agrada, verbalizo e agradeço: "Gosto quando (...)/Obrigado por (...)".
Reparo na forma como o meu corpo reage quando o impacto dos outros é positivo.**

EU **escolho** a responsabilidade

Assumo a responsabilidade pelos meus actos e pela valorização dos meus pensamentos. Em cada contrariedade, pergunto-me: "O que está ao meu alcance fazer para modificar ou atenuar isto?".

De cada vez que penso "Tenho que..." ou "Sou obrigado a..." ou "Devo...", substituo por "Eu escolho...", "Eu decido", "Eu entendo que...".

EU **escolho** **serenar** **o corpo**

Fecho os olhos. Inspiro, contando até 4, enchendo a barriga de ar, permitindo que a serenidade me invada. Deixo o ar sair lentamente à contagem de 8, levando consigo o que não quero dentro de mim. Repito 5 vezes e fico grato pela serenidade.