

**NENHUM PROBLEMA
PODE SER RESOLVIDO
PELO MESMO ESTADO
DE CONSCIÊNCIA QUE
O CRIOU.**

ALBERT EINSTEIN

AJUDANDO ALGUÉM

AUTORA: ANA LETÍCIA MARTINS

SUMÁRIO

Agradecimentos	03
Dedicatória	04
1 O mundo não para pra você aprender a se amar.	05
2 As vezes viver dói	10
3 Lugar	14
4 Não desista	16
5 Crises e Transtornos	19
6 Tipos de transtornos de ansiedade	21
7 Relato	28
8 A dor	30

Agradeço a todas as pessoas que me ajudaram e incentivaram na escritura deste livro. Gostaria de agradecer a todos que acompanharam de perto a minha evolução na escrita e que contribuíram de alguma forma para o meu crescimento pessoal.

Dedico essas palavras, frases e parágrafos, a todas as pessoas, especialmente para as que acreditam que não existe luz no fim do túnel.

- Ana Leticia

O mundo não para pra você aprender a se amar.

Um dos principais gatilhos durante o processo de autoaceitação, são comentários. Conversas sobre a vizinha que perdeu 10kg com a dieta nova, sobre como a fulana tá mais bonita agora que emagreceu, sobre a barriga flácida da menina na praia. “Nossa, eu teria vergonha”, a revista “Emagreça e conquiste aquele cara”.

É difícil. Eu queria te dizer que hoje em dia nada me afeta, mas ouvir minha sogra comentando que a bunda da fulana é horrível porque tem celulite, me faz automaticamente pensar que ela tem a mesma opinião sobre a minha. Ouvir alguém falar sobre seus próprios hábitos alimentares ainda me gera um certo incômodo porque eu começo a questionar os meus, mesmo sabendo que são saudáveis e condizentes com meu gosto e minha realidade.

Não tem solução mágica. O mundo não vai parar de falar sobre dieta e a pressão estética não vai acabar porque você está tentando se libertar disso (infelizmente). Então qual é a solução? Antes de internalizar, RACIOCINE:

O que está sendo dito ali não é sobre você, mas sobre a pessoa que está falando. Ela também tem suas próprias inseguranças e aqueles comentários são um reflexo disso. Pare de seguir nas redes sociais pessoas que te colocam pra baixo! Avalie se aquele conteúdo te inspira ou te prejudica. Não se arme, você não precisa rebater toda vez que surge esse assunto. Levanta para ir ao banheiro, ou mude a conversa de maneira natural. Se o comentário estiver sendo feito sobre seu corpo, você tem o total direito de pedir pra pessoa não comentar sobre. Leva tempo, e não sei se um dia eu vou poder dizer que não me sinto afetada por nada. Mas hoje em dia eu consigo me isolar dos comentários, consigo entender que o problema não é comigo e que as opiniões de outras pessoas falam muito mais sobre elas do que sobre mim. Eu não posso controlar o mundo, mas posso controlar como eu reajo a ele.

Não é fácil passar pelo processo de aceitação e amor próprio. Dói e chega a ser cansativo, porém é necessário. É disso que a humanidade precisa, um pouco de amor a si mesmo. Se é para viver com a cabeça nas nuvens e apaixonado que seja por alguém que realmente valha a pena, você mesmo. Se ame antes de tudo e de todos, se apaixone primeiro pelo seu sorriso, depois por sorrisos alheios. Ame sua risada estranha, seu cabelo bagunçado e o seu jeito ser, pois ele é único e esse é o seu