



Exercício espiritual: Crescimento emocional durante a Covid-19

por Marilú Navarro, teóloga, Colômbia

O objetivo deste exercício espiritual é nos ajudar a tirar o melhor proveito da crise de Covid-19, inclusive lidando com quaisquer sentimentos de ansiedade, incerteza e estresse pelos quais podemos estar passando. A ideia é sair de uma mera atitude de enfrentamento para uma atitude de crescimento durante essa fase.

Instruções

1. Passe algum tempo examinando a maneira como se sente. O que se passa em seu interior? Como você se sente fisicamente? Em que aspectos você se sente diferente de como normalmente se sentiria? Não julgue nem tente controlar esses sentimentos. Para começar, tente acolhê-los, recebê-los ou aceitá-los. Talvez lhe seja mais fácil examinar suas emoções fazendo um diário ou desenhando.
2. Tente estabelecer uma regularidade (diariamente seria o ideal) para refletir sobre como você se sente.
3. Se você julgar adequado ou útil, considere a possibilidade de compartilhar esses sentimentos com um amigo, alguém da sua família, um líder da sua igreja ou um mentor espiritual. Dependendo do contexto em que esteja no momento, talvez seja necessário fazer isso virtualmente ao invés de pessoalmente.
4. Escreva – todos os dias – duas ou três coisas pelas quais você sente gratidão.
5. Aproveite esse período para desacelerar: faça coisas que você gostaria de fazer há algum tempo. Se você estiver em casa com sua família ou com colegas que dividem a moradia com você, aproveite ao máximo esse tempo a mais que podem passar juntos; pense sobre a possibilidade de aprender algo novo ou começar um novo *hobby* que seja saudável.
6. Acredite que as coisas irão melhorar. Há muita coisa que não sabemos acerca desse vírus e de como será o futuro. Embora reconheçamos o significado do momento atual, sabemos que a presente situação não é permanente. Essa fase irá passar.

