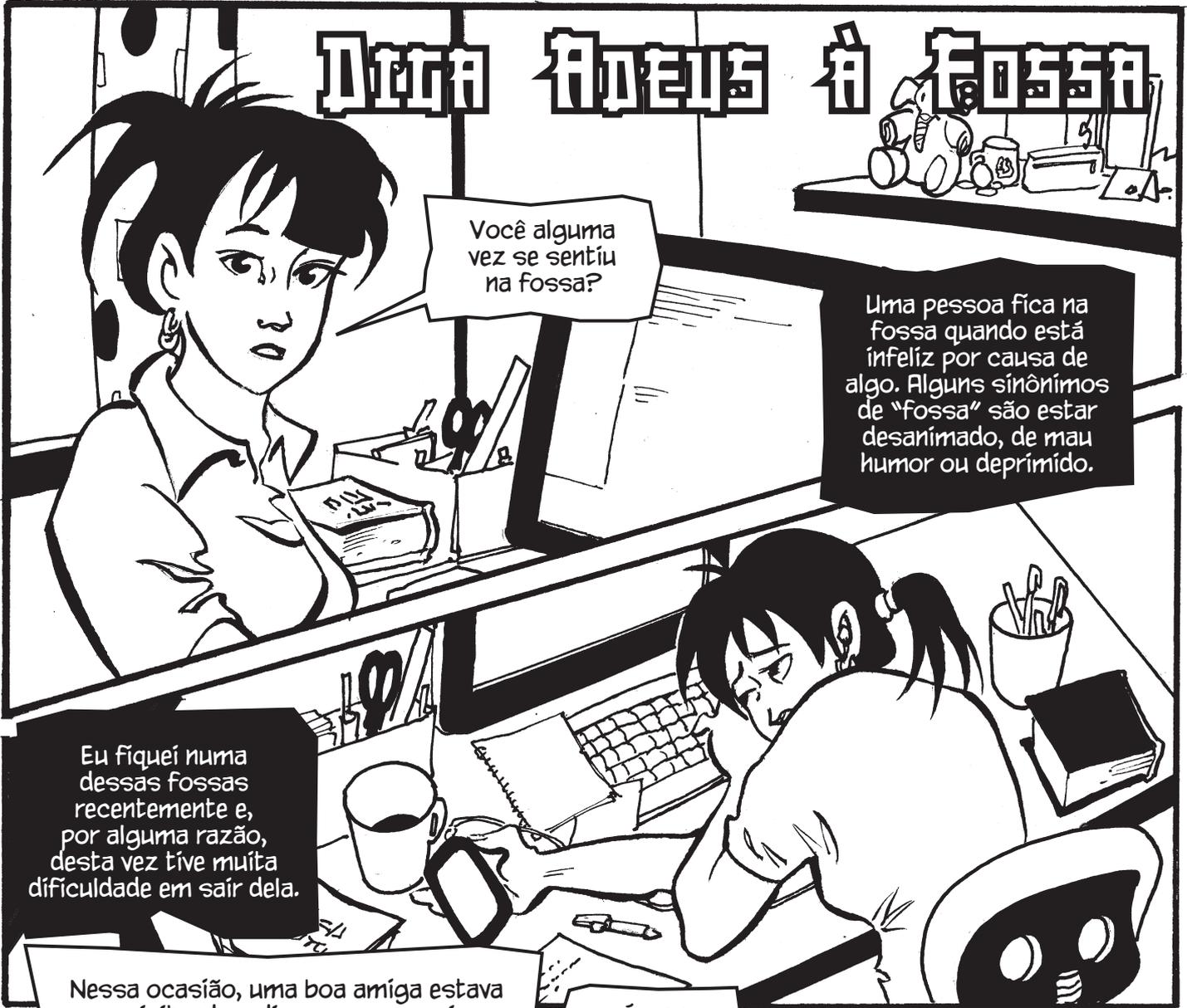


# Diga a ela que está na fossa



Você alguma vez se sentiu na fossa?

Uma pessoa fica na fossa quando está infeliz por causa de algo. Alguns sinônimos de "fossa" são estar desanimado, de mau humor ou deprimido.

Eu fiquei numa dessas fossas recentemente e, por alguma razão, desta vez tive muita dificuldade em sair dela.

Nessa ocasião, uma boa amiga estava me visitando e disse que um amigo dela havia ganhado um Mercedes-Benz em algum tipo de campanha.

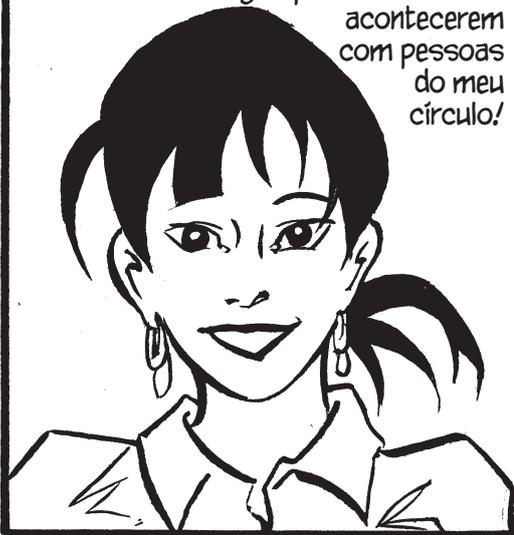
É seu.



Foi ... um milagre!

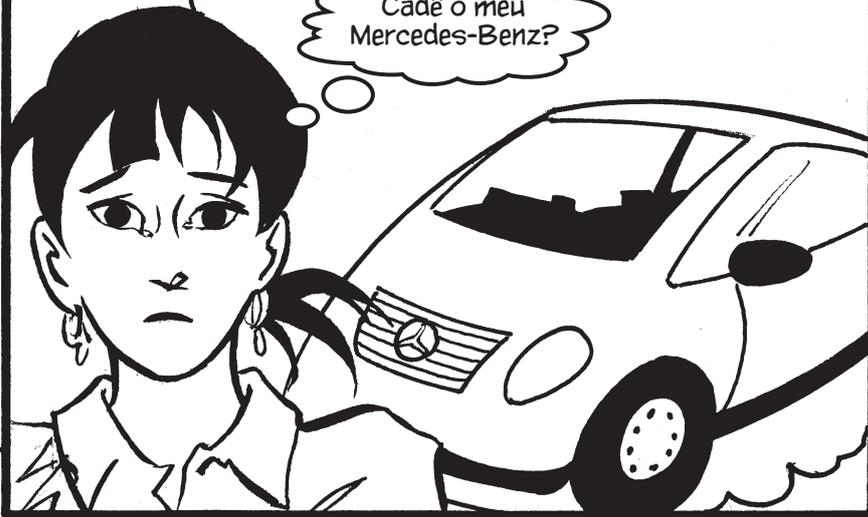
Nem posso acreditar!

O primeiro pensamento que me ocorreu foi de alegria por essas coisas acontecerem com pessoas do meu círculo!



Mas o segundo pensamento foi:

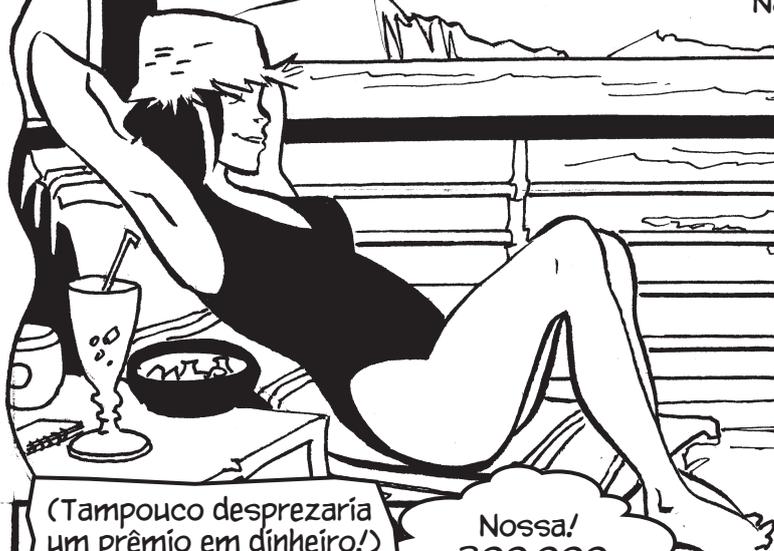
Cadê o meu Mercedes-Benz?



Queria que algo assim acontecesse comigo.



Não precisava ser um carro;



ficaria grata só de ganhar passagens para fazer um cruzeiro em um lugar exótico.

(Tampouco desprezaria um prêmio em dinheiro!)

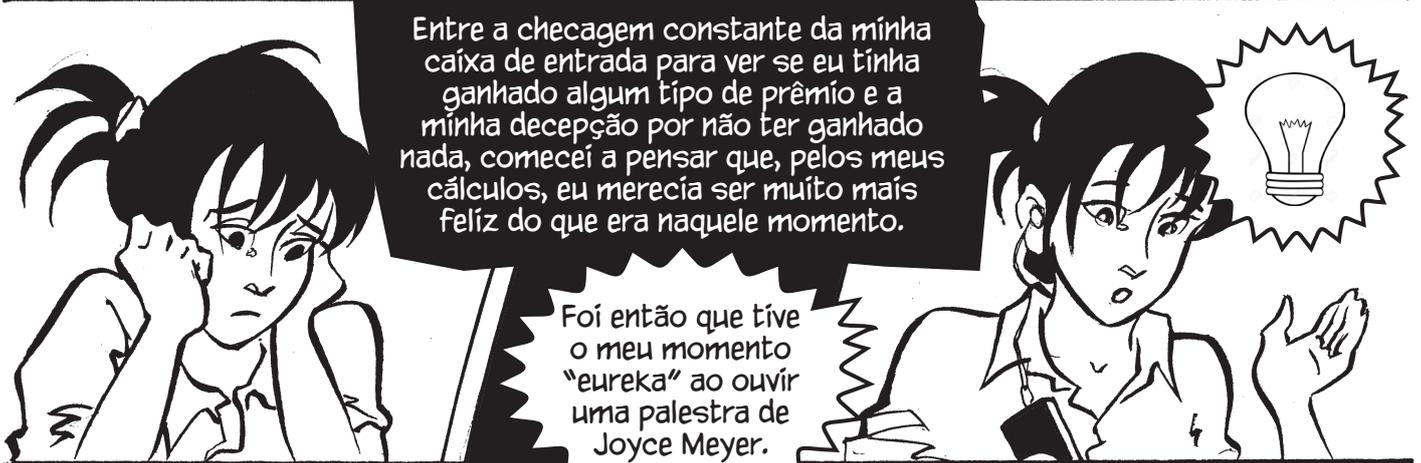
Nossa!  
300.000  
íenes!

Comecei a checar o e-mail na expectativa de ganhar algo.





Mas tudo o que recebia era uma enxurrada de anúncios tentando me vender alguma coisa.



Mas descobri que estava começando a ficar rancorosa e ressentida.



# PERGUNTE-SE: O QUE O DIA DE HOJE PODE ME ENSINAR? O QUE POSSO APRENDER AGORA MESMO?

Muitas vezes fico absorvida com as coisas que conto vão acontecer, mas quando não acontecessem tão rápido quanto eu esperava, fico impaciente.

Focar o momento, absorver-se no que está fazendo hoje e na nova lição que está aprendendo pode ajudá-lo a atravessar os momentos quando sente que está vivendo à espera de algo emocionante que poderá vir a acontecer.



## INTRODUZA ALGO NOVO EM SEU DIA.

Não tem que ser nada demais.



Faça algo diferente. É fácil cair na rotina na maneira de perceber o mundo ao seu redor, suas preferências e até o que se sente capaz de realizar.

Sou assim muitas vezes, mas de vez em quando sinto uma grande necessidade de fazer algo—qualquer coisa—diferente.

E geralmente me surpreendo ao ver que passei a gostar mais de fazer outra coisa, ou até que tenho uma habilidade excêntrica.

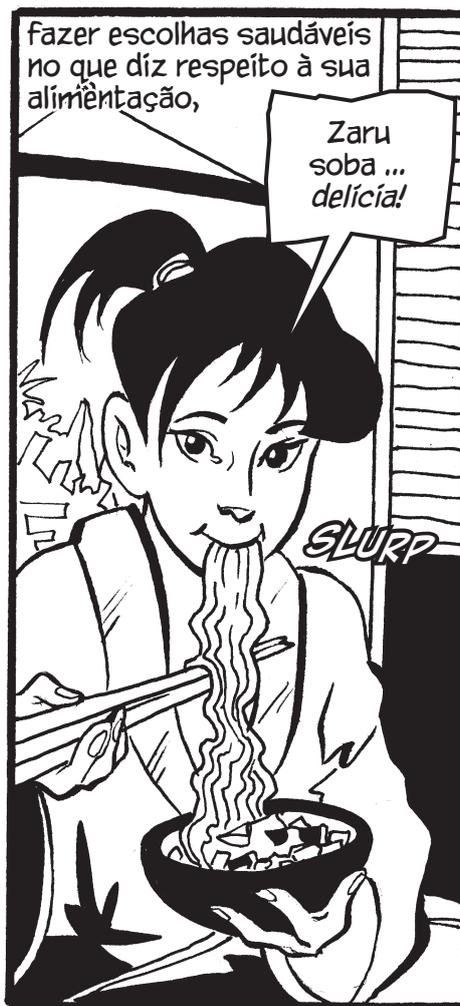
Um ponto positivo é que você vai acabar se sentindo mais corajoso do que quando começou o dia.

Nossa, Kayoko. Seu trabalho de batik está *maravilhoso*.



# SAIA DE CASA. EXERCITE-SE. CUIDE DE SI MESMO.

Exercício é algo que sua escola e país lhe proporcionam, mas também é responsabilidade sua fazer escolhas saudáveis.



## DRE PELOS OUTROS. Expanda o seu coração.



# SEJA AGRADECIDO.



Encontre uma forma de facilitar essa linda atitude de gratidão, e que seja prática.

Eu também percebi que dizer que estava na fossa, ou até mesmo que estava meio por baixo não me ajudava em nada; não me inspirava motivação nem me fazia olhar para a frente.



## Referências

1Joyce Meyer, "How to Take Care of Yourself" [Como cuidar de si].

S&S link: Formação de caráter: Responsabilidade pessoal: Excelência-2d  
Autoria de T.M., adaptado.

Ilustrações de Jeremy. Design de Jeremy.

Publicado pelo My Wonder Studio. Copyright © 2017por A Família Internacional