



Ser Forte

Oi Oi Beldades! Como vocês estão? Então hoje quero falar com vocês sobre ser FORTE. Vocês sabem que sempre falo com vocês através da minha experiência Clínica e também sobre a minha experiência pessoal enquanto paciente [ARJ](#). Essa semana tive notícias complicadas a respeito do meu quadro e [tratamento](#), então pensei sobre essa questão de SER FORTE.

O que é ser forte para você? Você sabia que ficar se policiando sobre como conversar, como agir perto das pessoas não tem nada a ver com ser forte? Muito pelo contrário isso mostra uma fraqueza enorme em que você precisa o tempo todo transparecer algo que é mentira só para ter aprovação alheia. Está tudo bem em sentir tristeza, inseguro às vezes isso faz parte da natureza humana e cada uma dessas sensação tem uma serventia. SER FORTE é ser honesto consigo mesmo, é você poder transparecer o que você está sentindo sem medo do julgamento do outro. Isso é SER FORTE. Não existe vida sem altos e baixos até às batidas do coração são assim e o contrário disso você estaria morto e não vivo.

Assuma a sua verdade as suas sensações você não precisa estar sorridente todos os dias seja honesto com você e tudo será bem mais leve! Um beijo no coração! Luz e paz!

@thamirispaes.psica

[Read More](#)
