



Autoconhecimento honesto e autocompaixão são a chave

+Boa noite a todos! Há quase 4 anos a artrite reumatóide se instalou e nesse último ano comecei um mergulho em mim mesma para entender o porquê de ter desenvolvido uma doença autoimune.

Para explicar às pessoas o que é a doença, resumi a “meu sistema imunológico bugou e saiu atacando as articulações”. Que coisa, o sistema não era algo externo, era eu mesma.

O primeiro grande desafio nessa busca foi o de não me culpar por tê-la desenvolvido. Comecei a ver a doença como praticamente um suicídio não consumado, mas aplicado em pequenas doses: doses de prostração, fadiga, dores, todas as coisas que de certa forma tiram a minha vontade e habilidade de viver.

Parti para terapia em 2019 e creio que consegui encontrar a razão. Em 2020 desejei conseguir reprogramar minhas reações e defesas, vejo que já não fazem sentido, mas que ainda não sei fazer diferente.

Exaustão e resiliência resumem minha jornada com a artrite reumatoide.

Que tenhamos um ano mais leve e vivo!

Me chamo Érica, tenho 41 anos, convivo com a artrite reumatoide a 4 anos, sou contadora e moro em São Paulo-SP.

“Dor Compartilhada é Dor Diminuída”, conte a sua história e entenda que ao escrever praticamos uma autoterapia e sua história pode ajudar alguém a viver melhor com a doença!

É simples, preencha o formulário no link <http://ow.ly/gGra50nFGJp>

Doe a sua história!

[Read More](#)
