

A importância de Rir

A expressão “muito riso pouco siso” está a perder a sua relevância. Rir é de facto importante. Alivia tensões e renova o nosso Ser mais profundo. Abre portas dentro de nós, derruba muros.

Como diz Osho: “Rir é o caminho para Deus. (...). Se você consegue rir, é capaz de amar. Se você consegue rir, é capaz de relaxar. O riso relaxa como nada mais.”

Sendo assim, comecem esta semana soltando umas boas gargalhadas. Se não tiverem motivo, inventem-no, sejam criativos. Não se esqueçam que o riso é contagioso.

O consultório de Psicologia Susana Neves deseja ... Uma boa semana para todos, com muita Alegria e sejam felizes!

A Importância do Abraço

Todos os dias cumprimentamos alguém. Seja o filho, a mãe, a senhora da limpeza, o segurança, o vizinho, o colega de trabalho, o chefe, todos eles merecem um cumprimento através de um comum aperto de mão ou de um beijo ritual. E o abraço? Porque não nos abraçamos quando cumprimentamos alguém, se a sensação de o fazer é tão extraordinária?

A emoção que sentimos quando abraçamos alguém é de uma qualidade incomensurável. Através deste simples gesto conseguimos sentir a proximidade do outro e identificá-lo como um semelhante. No fundo um abraço é reconhecer sem falar, que somos todos iguais e que mesmo não nos

conhecendo, estamos juntos no caminho em direção à fraternidade e à comunicação generosa, características fundamentais num mundo em constante mudança.

O mundo atual é um lugar ocupado pela azáfama e pelo movimento, onde corremos incansavelmente na direção do cumprimento de determinada tarefa. O segredo da execução de um simples abraço consiste no facto de ele nos permitir abrandar e tirar um momento para oferecer sinceridade, amor e doçura ao longo do dia, levando-nos automaticamente ao realinhamento da nossa alma com o nosso corpo.

Susana Neves
(Psicóloga Clínica)
