2 REVISTAS POR APENAS R$1,99

a semana em Ana Maria

www.revistaanamaria.com.br

EMAGREÇA COM A

12 produtos que domam seu cabelo

Eles hidratam, eliminam frizz, reduzem o volume...

6 IDEIAS PARA MONTAR UMA MESA DE NATAL CHIQUÉRRIMA

O que fazer com seu bicho nas férias

Pág. 42

17 soluções para o filho que quer beber, ficar na TV, trocar a família pelos amigos...

Controle a gula nas festas de fim de ano

Dá, sim, para se divertir e evitar ressaca e indigestão

Abril

Aprenda a perdoar

da real,
ontade
riana Viktor

ar,
igo!
iz o
rar
nda:
de
os
m a
car. E,
nais,
você
Avalie
iu o
esálias.
ente
oar?
seu
ulatra,
outro
esmos.
è
m
pe a
, você
oar.

SÁBIA Na novela, Iná (Nicette Bruno) reaproximou as netas (e irmãs) Ana (Fernanda Vasconcellos) e Manu (Marjorie Estiano)

Perdoar faz bem porque...

É um sinal de maturidade
Conceder o perdão faz bem ao outro, mas beneficia mais a quem perdoa. É como se você tirasse um peso das costas.

Ajuda a retomar as rédeas da vida
Quem diz "eu te perdoo" se sente mais forte e capaz de comandar o próprio destino.

4 desvantagens de não perdoar

Tornar-se uma pessoa amarga
Quem não perdoa, decide ressentir – e pessoas ressentidas tornam-se muito amargas.

Reviver a mágoa
"Cada vez que lembro do fato, 're-sinto' a raiva. O ressentido lembra de cada detalhe porque, na cabeça dele, a coisa acontece de novo, todos os dias", explica o psiquiatra Paulo Gaudêncio.

Ficar doente com mais frequência
Achar que perdão significa fraqueza é declarar guerra contra si mesma. Isso porque a raiva e a mágoa corroem. Daí a desenvolver doenças e sintomas físicos e emocionais é um pulo.

Fechar-se para as emoções positivas
Reviver algo que nos fez mal impede sentimentos benéficos de aflorarem.

O método que ajuda a perdoar

Autora desta matéria, a jornalista Mariana Viktor ensina como usar o *coaching* a favor do perdão

Depois de querer perdoar, é preciso agir. Para transformar o "querer" em "ação" surgiu o *coaching* (pronuncia-se "cóutchim"). Trata-se de um poderoso método de desenvolvimento que ainda é novidade no Brasil, mas já virou febre na Europa e nos Estados Unidos. Em meu trabalho de coach (pessoa que aplica o *coaching*), uso "perguntas poderosas". Experimente esse método [illegible] o:

- De que peso eu me livraria se perdoasse tal pessoa?
- Que preço paguei e continuarei pagando por carregar essa mágoa?
- Não perdoar tem afetado negativamente minha vida?
- Não perdoar tem trazido algo de bom para mim?
- Se eu não perdoar, como estarei e como estará essa situação dentro de 10 anos?

[illegible]perdoar estando longe

Aplique esta técnica quando for impossível perdoar a pessoa diretamente – seja porque ela já faleceu ou por desconhecer seu paradeiro

- Escreva uma carta para a pessoa, dizendo o que a incomodou e como se sentiu.
- Agora, imagine que se passaram muitos anos e que você entende que aquela pessoa não soube agir melhor naquele momento.
- Então, escreva sobre o que aprendeu com a situação e por que ela foi importante.
- Agradeça pelo aprendizado proporcionado – mesmo que tenha sido difícil.
- Termine com "eu te perdoo".
- Coloque as folhas num envelope, com dados de remetente e destinatário.
- Queime o envelope e sinta o peso dessa história sumir junto com a mágoa.

Autora desta matéria, a jornalista Mariana Viktor ensina como usar o *coaching* a favor do perdão

mais comum, mas não leva a nada. Marco Antonio Beck, um dos autores do livro *Ser + Com Saúde Emocional* (Editora Ser Mais)

"Ele me trocou por uma jovenzinha!"

"É desnecessário alguém, nos dias d
ser traída e continuar no casamen
E, se eu fosse a Pilar, já teria mandad
aquela garota e feito ela vestir uma r
Susana Vieira, atriz

De cabeça erguida

4 PASSOS PARA SE FORTALECER

Uma traição (e a possibilidade de se separar por causa dela) faz qualquer pessoa mergulhar num oceano de emoções ruins. Ainda mais se na outra ponta do triângulo existe uma mulher mais jovem. Colocar-se no papel de vítima costuma ser a atitude mais comum, mas não leva a nada. Marco Antonio Beck, um dos autores do livro *Ser + Com Saúde Emocional* (Editora Ser Mais) dá dicas para se reerguer e sair fortalecida da situação.

1 **A tendência** é começar a pensar no que se perde (ou se ganha) com a separação. Faça uma lista do que ganharia dando um ponto final ao casamento e outra do que perderia se o mantivesse. Coloque as duas listas na balança e veja o que pesa mais.

2 **Pense** num momento em que você foi vitoriosa ao vencer um obstáculo que parecia impossível de superar. Não importa se foi na infância ou no mês passado. Recorde a sensação de vitória como se tudo estivesse acontecendo agora – e traga essa sensação para o presente, para lembrar do quanto você é, sim, capaz de lidar com tudo o que surgir.

3 **Cansada de remoer a tristeza?** Mude de atitude. Se ficar em casa faz você se sentir melancólica, saia. Matricule-se em algum curso, visite amigas divertidas (evite ficar perto de pessoas tristonhas nesse momento). Quebrar a rotina ajuda! Se quando voltar para casa o desânimo bater, porque tudo lembra a situação, tire os móveis do lugar, coloque uma manta no sofá e guarde objetos que trazem lembranças doloridas.

4 **Responda com toda sinceridade a estas três perguntas:**
a) "Me sentir e me enxergar como vítima faz com que eu saia desse estado?"
b) "Faz bem para mim o que eu sinto ao me colocar como a coitadinha da história?"
c) "Eu tenho necessidade de me ver dessa forma?"
Se a resposta das três perguntas for "não", você mesma forneceu ótimos argumentos para sair dessa angústia e tocar a vida. Com ou sem ele.

CONQUISTA DIÁRIA
Mesmo casais juntos há anos devem cultivar o amor no dia a dia

POR QUE A TRAIÇÃO ACONTECE?

Ninguém se casa pensando em trair ou em se separar. Mas, às vezes, o tempo faz o casal deixar o cultivo do amor de lado, o que pode criar brechas para um caso extraconjugal. "Um relacionamento se constrói com conquistas diárias, mas, em alguns casos, o casal torna a relação morna porque para de investir em sexo e em conversas", aponta Eliana da Cruz Caliguiri, psicanalista da Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo. "O afastamento ocorre sem percebermos. Aí a traição ou a separação dá aquele susto na outra pessoa", explica. Claro que isso não justifica a pisada de bola do outro, mas nos ajuda a parar para repensar a relação e decidir se vale a pena ou não continuar nela.