

# Uma nova jornada

Lidar com a pressão das metas não alcançadas durante o ano é um dilema que muitas pessoas carregam para o futuro. Na avaliação do psicólogo Wladimir Rodrigues, coordenador do curso de Psicologia do Centro Universitário UNICEPLAC, o primeiro passo é aceitar que nem tudo depende de cada indivíduo e que o caminho percorrido, mesmo sem atingir o objetivo final, pode ter gerado aprendizados valiosos. “Reavaliar os objetivos sob uma perspectiva realista, ajustando-as para o próximo ano, ajuda a transformar essa pressão em motivação”, afirma o profissional.

Celebrar as pequenas conquistas e evitar a autocrítica excessiva é uma das maneiras de conseguir êxito na busca por sentimentos e energias positivas. E ainda é importante, sobretudo, entender que crescimento pessoal não é linear e o simples ato de continuar tentando já é um avanço. No que diz respeito às más vibrações, praticar a gratidão é simples exercício que auxilia bastante ao longo da jornada, listando três coisas pelas quais se é agradecido, todos os dias.

“Isso ajuda a reorientar o foco para os aspectos positivos da sua vida, mesmo em momentos difíceis. O otimismo pode ser cultivado ao reconhecer o potencial de recomeço que o novo ano traz. Reflita sobre os desafios enfrentados e as forças que o ajudaram a superá-los, transformando essas experiências em aprendizado. Pequenos rituais de encerramento, como escrever uma carta para si mesmo sobre as esperanças para o próximo ano, também podem fortalecer esse movimento”, acrescenta Wladimir.

## Amor e autocuidado

“Quero entrar no próximo ano com mais leveza”, ressalta Juliana Silvestre, 27. A procura pela clareza pessoal e abertura para novas possibilidades é o que lhe move. Deixar para trás padrões que já não servem, sejam eles emocionais, mentais ou comportamentais, também fazem parte do compromisso que ela deseja assumir com o que espera da própria vida. Além desses voos que deseja alçar consigo mesma, encontra em práticas e outros lugares a limpeza energética que necessita para seguir em frente.

Juliana acredita que a paz que existe na natureza recarrega e equilibra seus chakras



## ESTRATÉGIAS PARA 2025

- Planejamento: antecipe as tarefas e distribua responsabilidades para evitar sobrecarga.
- Autocuidado: priorize momentos para si, como uma caminhada, meditação ou descanso adequado.
- Limites saudáveis: aprenda a dizer “não” para compromissos que não sejam essenciais ou que prejudiquem seu bem-estar.
- Expectativas realistas: nem tudo precisa ser perfeito. Aceitar imprevistos ajuda a reduzir a pressão.
- Conexões genuínas: invista em interações significativas, que realmente agreguem valor emocional.

A tranquilidade que mora no silêncio e a beleza que rodeia a natureza. Elementos esses que, certamente, a ajudam a equilibrar seus chakras. “Gosto de técnicas que me auxiliem, como momentos de conexão fora da cidade e alguns métodos de autocuidado energético. O importante é encontrar aquilo que realmente traz paz interior”, comenta.

Desse modo, quando prioriza experiências pacíficas, descobre no mundo um lugar no qual pertence — sem medo e com coragem.

Assim, libera energias que não fazem sentido dentro de si, criando espaço para o novo entrar. Isso, segundo Juliana, a faz sentir mais focada e no centro de seus desejos, com clareza para tomar decisões e seguir um caminho de forma mais autêntica. “Esse foi um ano de muitos aprendizados e momentos importantes. Cada etapa trouxe algo valioso e pretendo continuar cuidando desse equilíbrio em 2025, sempre buscando crescer e evoluir.”