

***A Convite do Comitê de Saúde da Liber, a Psicóloga Marta Horvath escreveu um texto sobre saúde emocional, alusivo à ênfase deste mês.***

### **Janeiro Branco**

Segundo William James, “A maior descoberta da minha geração é: um ser humano pode mudar sua vida, mudando sua atitude mental.”

Levando em conta a afirmação acima, não deixe problemas emocionais se transformar em enfermidades. William James escreveu na década de 70 que um ser humano pode mudar sua vida, quando muda sua atitude mental diante dos problemas que enfrenta.

Procure focar seus pensamentos nas possibilidades e não apenas nos problemas.

Com certeza, não está sendo fácil passar por essa pandemia com todas as suas restrições. Entretanto, procure também ‘higienizar’ sua mente, assim como você tem cumprido os protocolos de higiene estabelecidos em relação a seu corpo.

Não fique apenas ouvindo notícias sobre a pandemia. Assista a um filme leve e dê risadas. Leia um livro. Faça um curso EAD. Ligue para uma amiga ou amigo e jogue conversa fora. Com certeza, você vai se sentir melhor.

Um forte abraço virtual!

Marta Horvath – psicóloga - membro da Liber

Líder do Ministério de Apoio Psicológico (MAP) - @psicologamartahorvath