



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n° 46

Emoções Natalinas

A época do Advento e do Natal é próxima de um ciclo anual que se encerra e um novo começa. Nas comunidades cristãs é um tempo de comemorar o nascimento de Jesus Cristo, havendo também o hábito de se comemorar o tempo de chegada, acendendo uma vela na coroa de Advento a cada domingo que antecede o Natal. É uma época de celebração e de alegrias, de agradecer, de fazer um balanço do que ocorreu no ano e preparar-se para o ano próximo, com os sonhos a serem alcançados.

Natal é um tempo de Luz, e é especialmente importante para as crianças, que esperam receber presentes do Papai Noel. Na véspera de Natal é comum haver uma ceia generosa, com comidas e bebidas. A preparação da ceia muitas vezes leva à exaustão e as pessoas querem que a festa termine logo para irem descansar. O Natal deve ser uma noite de luz, de paz, de encontros e de muitas alegrias, pelo nascimento de Cristo!

Mas, nem sempre é assim...

Muitas pessoas ficam tristes e deprimidas nessa época, pois lembram-se de parentes ou amigos que faleceram e que não podem estar presentes na comemoração. Outros sentem a falta de familiares que se encontram longe, em outras cidades ou países. Idosos que moram sozinhos muitas vezes sentem-se abandonados pelos seus filhos e netos. Alguns sentem-se mal por não terem o dinheiro para comprar o que gostariam.

Ao lado de muitas alegrias, essas são emoções que muitos vivenciam no Natal. Compreender isso, dar um abraço e um apoio é uma forma de amenizar essa tristeza. Praticar a mensagem de Cristo, tão presente no Natal, que nos lembra do acolhimento aos diferentes, da compaixão e do amor pelos que sofrem. Cabe a cada um adaptar-se às novas situações que a vida nos traz e buscar alguma forma de solução para as dificuldades, para recuperar a alegria de viver, no Natal e em todos os dias.

Que a Luz e a Paz do Natal possam aquietar os corações tristes e dar um alento para a vida que continua, da forma que der e vier. Desejamos a todos uma noite santa de Natal, de reencontros compensadores, de gratidão pela vida e de esperanças no porvir. E que 2025 seja um ano de muitas alegrias, pois este é um sinal de que tudo está bem.



Gustavo G. Boog é mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Psicólogo, Engenheiro e Mestre em Administração de Empresas. É especializado no bem-estar emocional das pessoas. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada organização e de cada pessoa se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



gustavo@boog.com.br
www.boog.com.br

Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas.