



**EM BUSCA DE UMA CURA PESSOAL
IN SEARCH OF A PERSONAL CURE**

Nelson Daniel

Resumo: O objetivo desse texto é relatar a partir da minha experiências sobre processos de cura por meio de traumas. Bem, minhas experiencias boas vem como um processo de cura por conta de antigos traumas de adolescente, por expectativas familiares e o peso emocional. Por isso, hoje me considero uma pessoa ansiosa, que estava sempre fora do "agora" e preso a acontecimentos que ja passaram ou que estavam por vir. Tenha a mania de sempre olhar para o passado e me preocupar com o futuro. Isso acabava fazendo com que eu perdesse o momento presente e mesmo hoje em dia ainda me pego fazendo isso, às vezes, tenho boas experiêcias, em que que tenho sao sempre me fazer limpar a mente e que da pra ter uma sensação de liberdade. Uma das coisas que me fazem ter essa sensação é a prática dos esportes que eu gosto. Como futsal, que ativa meu hiperfoco fazendo com que eu esqueça de qualquer outra coisa, treinar na academia, e tambem coisas mais simples como meditar ou ler.

Palavras-chave: Ansiedade, Futsal, Academia.

Abstract: The purpose of this text is to report from my experiences on healing processes through trauma. Well, my good experiences come as a healing process due to old adolescent traumas, family expectations and emotional weight. For this reason, today I consider myself an anxious person, who was always out of the "now" and attached to events that had already passed or that were yet to come. Have the habit of always looking to the past and worrying about the future. This ended up making me lose the present moment and even today I still find myself doing that, sometimes I have good experiences, where I always have a clear mind and a feeling of freedom. One of the things that make me feel this way is the practice of sports that I like. Like futsal, which activates my hyperfocus making me forget about everything else, training at the gym, and also simpler things like meditating or reading.

Keywords: Anxiety, Futsal, Gym.

REFERÊNCIAS