



## **MultiFamília: Depósito positivo**

**Fabiane Horlle Hoff, diretora da H. Maria Joias Contemporâneas e filha de Maria Helena Horlle Hoff**

Sim, fomos pegos de surpresa pelo COVID-19. Repentinamente e de forma involuntária, estávamos todos envolvidos em uma pandemia global causada por um inimigo desconhecido e invisível. Esta situação, até então inimaginável, nos traz um “eito” de incertezas, além de ter mudado muito as nossas rotinas: temos o mínimo de contato físico pelo distanciamento social, nosso ir e vir foi restringido, despimos nossos rostos de boa parte de suas expressões e os fardamos com máscaras e sim, estamos com medo.

Não só do contágio, pois cedo ou tarde ele acontecerá para muitos de nós e talvez nem saibamos. Eu falo do medo da crise financeira, social e política. Esta pandemia tem provocado abalos nos mercados globais e paralisado atividades econômicas no mundo todo, com impactos na produção industrial, comércio, emprego e renda. Ok, é um momento de grande desconforto emocional.

A crise de forma geral atingirá a todos, em graus diferentes, por uma série de variáveis a que estamos expostos. A saúde emocional será fator decisivo para que consigamos ser resilientes, concorda comigo?

Então, creio que precisamos pensar em formas de nutrirmos o nosso emocional. Tenho lido e pensado bastante sobre isso. Outro dia, em uma sessão on-line com minha terapeuta, Cris Manfro, indaguei a ela como liderar positivamente as pessoas da nossa empresa e família e ela me falou: “Faby, para que possamos dar conta da situação será necessário fazermos depósitos positivos para nós mesmos”. Então ela fez a analogia de que se não fizermos, por exemplo, depósitos de dinheiro em nossa conta bancária, não teremos saldo para usufruir. E bingo! Óbvio! Como teremos força para seguir em frente e lutar se não estamos depositando o combustível necessário? Pensem comigo, está tudo um caos, a incerteza corroendo a nossa esperança, a gente sem fazer boa parte daquilo que nos dá prazer... Como fica o nosso ânimo para seguir em frente e matar um leão por dia?

Sério, após algumas semanas de quarentena me olhei e credo: estava com o cabelo sem corte, as unhas das mãos um caos e a dos pés, nem se fala. Me deu um desânimo. Mas naquela semana havia saído um decreto municipal que os estabelecimentos que trabalham com beleza poderiam reabrir.

Então liguei para o Salão que frequento e graças a Deus, estavam atendendo. Cortei o cabelo, fiz a manicure e fui na podóloga. Meu Deus do céu... vi uma nova mulher! Saí de lá tão feliz e realizada, com a minha estima bombando e quando cheguei no showroom, me vi escolhendo novas joias para o meu uso!

Ainda lembrando daquela sessão de terapia, quando contei o episódio, a Cris Manfro me disse algo muitíssimo LIBERTADOR: “Você tem que apostar no **direito de poder**. No **direito de poder**. Ir lá cortar o cabelo, não é dever de cortar o cabelo. É no **direito de poder** cortar o cabelo. No **direito de poder** fazer uma unha e **poder** comprar uma joia. No **poder de se arrumar**. De **se dar autoestima**”.

Entendi que é sim direito nosso nos darmos o autocuidado, o autoamor! E na real, o que eu havia feito? Um **depósito positivo** para a minha conta emocional!!! Pense sobre isso: **quais os depósitos positivos que você tem se dado?**

Image not found or type unknown



Conteúdo do **Blog Z da Editora Z Multi**, convertido em PDF.  
Acesse [zmultieditora.com.br](http://zmultieditora.com.br) para ver outros conteúdos.

---