

SURF.ART



UM PROJETO PRESSLEY RIDGE

A calma no centro da agitação

Este mês, o mar apresentou-se na sua forma mais crua e desafiante. Ondas maiores, correntes mais fortes e uma energia que exige de nós o máximo de respeito e atenção. No Surf.ART, não fugimos destes dias! Pelo contrário, é neles que encontramos as lições mais profundas sobre a nossa própria segurança interior. Quando o mar está "difícil", o foco muda. Já não se trata apenas de deslizar sobre a água, mas de aprender a permanecer. Aprender que, mesmo quando tudo à nossa volta se move depressa, podemos encontrar um ponto de equilíbrio dentro de nós.

O que o mar agitado nos ensinou este mês:

- O Respeito pelos Limites: Saber ler o mar e entender quando é o momento de entrar e quando é o momento de observar da areia. Reconhecer os nossos limites não é desistir; é ter a sabedoria de cuidar de nós próprios.
- A Gestão do Medo: O medo não é um inimigo, é um sinal de alerta. Em fevereiro, trabalhámos a coragem de mãos dadas com a prudência. Ensinamos que ter coragem não é não ter medo, mas sim saber respirar através dele.
- A Força do Coletivo: Nos dias de mar mais duro, o grupo torna-se a nossa maior âncora. O apoio de quem está ao lado, o olhar atento do monitor e a mão estendida na areia transformam a dificuldade numa experiência de pertença e proteção.
- A Arte da Adaptabilidade: Com o mar, por vezes, impraticável, fomos desafiados a sair da água. Adaptar as sessões ensinou-nos que o Surf.ART acontece onde nós estivermos. Aprender a mudar de planos e a encontrar valor em atividades alternativas é uma das maiores lições de flexibilidade e resiliência que o inverno nos pode oferecer.

[Este mês mostrou-nos que não controlamos a força das ondas, mas podemos escolher como nos posicionamos perante elas.]



Saiba mais em:

 www.pressleyridge.pt

 <https://www.terapiasurf.art>

 @terapia_surfart