O poder de pertencer

HÁ UMA FORÇA INVISÍVEL QUE SUSTENTA O CRESCIMENTO HUMANO: O SENTIMENTO DE PERTENÇA.

No Surf.Art, esse sentimento não é um acaso, é cultivado, sessão após sessão, em cada olhar atento, em cada escuta genuína, em cada gesto de apoio.
Na praia, enquanto enfrentamos as ondas, também enfrentamos as emoções, as histórias e as marcas que cada jovem carrega. O mar, com toda a sua imprevisibilidade, torna-se um espelho da vida interior. E neste cenário, o que mais importa não é a performance, mas o vínculo: sentir que não se está sozinho.
Pertencer significa saber que temos um lugar mesmo nos dias em que estamos tristes, zangados, calados ou desmotivados. E isso tem um enorme impacto psicológico.
A neurociência confirma: o cérebro humano floresce em ambientes seguros, onde nos sentimos aceites como somos. Só aí o sistema nervoso relaxa o suficiente para aprender, confiar, arriscar, crescer.

Quando uma criança se sente pertencente:

- Aumenta a sua autoestima e resiliência;
- Reduz os comportamentos de defesa e isolamento;
- Ganha coragem para tentar, falhar e voltar a tentar;
- Cria ligações que funcionam como âncoras em tempos difíceis.

No Surf.Art, pertencemos primeiro, para depois avançar. Antes de esperar mudanças ou superações, escolhemos estar. Criar um "nós" onde antes havia um "eu em defesa".
E é nesse espaço relacional, coerente e empático, que surge a verdadeira transformação.
Mais do que um projeto, o Surf.Art é um lugar de reencontro: consigo próprio, com os outros, com a possibilidade de ser mais.

PORQUE NINGUÉM CRESCE SOZINHO. E É NO ENCONTRO COM O OUTRO QUE A MUDANÇA ACONTECE.

Saiba mais em:

www.pressleyridge.pt

https://www.terapiasurf.art

@terapia_surfart

comunidades·em·ação
São Domingos de Rana

Parceiros

CASCAIS