Do medo à confiança: Como superar desafios no mar e na vida?

O MEDO FAZ PARTE DA EXPERIÊNCIA HUMANA. SURGE SEMPRE QUE ENFRENTAMOS ALGO NOVO, INCERTO OU DESAFIANTE.

Na prática de surf, aparece a hesitação antes de remar para uma onda maior, o receio da queda ou a dúvida sobre a nossa capacidade. Mas é também no confronto com esse medo que encontramos a oportunidade de crescer.

A PSICOLOGIA ENSINA-NOS QUE A SUPERAÇÃO DE DESAFIOS É ESSENCIAL PARA FORTALECER A AUTOCONFIANÇA E A RESILIÊNCIA. NO CONTEXTO DO SURF TERAPIA, ESTE PROCESSO ACONTECE DE FORMA NATURAL E AUTÊNTICA:

Enfrentar o medo de forma gradual – A exposição progressiva ao que nos assusta permite-nos criar novas experiências positivas. Nas nossas sessões começamos por conhecer o mar, passamos às ondas pequenas, ganhando confiança até nos sentirmos preparados para desafios maiores.

Mudar a perspetiva sobre o erro – Cair faz parte da aprendizagem. Em vez de vermos as quedas como falhas, podemos interpretá-las como oportunidades para ajustar a abordagem e tentar de novo, sem medo do julgamento.

Desenvolver a resiliência – Cada vez que nos levantamos depois de uma queda, reforçamos a nossa capacidade de persistir. A resiliência não é apenas uma característica inata, mas algo que se constrói através da repetição e do desafio.

Criar um diálogo interno positivo – A forma como falamos connosco próprios influencia diretamente as nossas ações. Nas nossas sessões, tal como na vida, substituir pensamentos como “não consigo” por “ainda estou a aprender” pode fazer toda a diferença.

O mar ensina-nos que o medo não precisa de ser um obstáculo – pode ser um sinal de que estamos a evoluir. Cada onda superada é um lembrete de que somos mais fortes do que imaginamos.

Saiba mais em:

www.pressleyridge.pt

https://www.terapiasurf.art

@terapia_surfart

comunidades·em·ação
São Domingos de Rana

Parceiros

CASCAIS