

Com a chegada do ano novo, uma das tradições mais divertidas, para a maioria das pessoas, é criar resoluções e promessas para si mesmas, buscando sempre uma transformação para suas rotinas. Afinal, “ano novo, vida nova”!

Mas e quando essa diversão de seguir um objetivo vira uma frustração de sonho não concluído?

Segundo um levantamento da Universidade de Scranton, nos Estados Unidos, apenas 8% das pessoas se dizem capazes de cumprir uma promessa de ano novo. Outro estudo, realizado pela Statistic Brain Research Institute, também nos EUA, revelou que 50% dos entrevistados desistem de suas metas em janeiro, enquanto 27% abandonam as resoluções ainda em dezembro, antes mesmo do réveillon.

“A tradição das resoluções é muito comum no Brasil e no mundo. Emagrecer, evitar o álcool ou cigarro, fazer academia, alcançar notas altas, cumprir uma meta de leitura... Mas precisamos entender até que ponto as promessas servem para nos sentir bem ou para resolver alguma questão que, há anos, está escondida no nosso pensamento. As resoluções de ano novo devem ser leves, sem exigir mudanças tão radicais. O que é melhor? Contentar-se com uma meta baixa, simples de ser cumprida, ou se entristecer, durante todo o ano, por desistir de ‘repaginar’ completamente a sua vida?”, pontua Beatriz Brandão, psicóloga, especialista em Psicologia Clínica para adultos e casais e palestrante sobre saúde mental e bem-estar.

A partir dessa reflexão, Brandão está disponível para abordar de onde surge o desejo de se cumprir promessas, quais são as resoluções mais comuns no ano novo, por que a frustração de uma meta não cumprida pesa tanto na rotina das pessoas e como desviar esse problema em 2024.

Temas que podem ser abordados:

- Por que as pessoas gostam de criar resoluções para o ano novo?

- Quais são as promessas mais comuns nesse período?
- Como as pessoas tendem a se sentir quando percebem que não conseguem cumprir suas promessas?
- Até que ponto essa tradição é saudável?
- Por que uma promessa pessoal, como as resoluções de ano novo, parece pesar mais para as pessoas?
- Como desviar a frustração das resoluções em 2024?
- Quais dicas você dá para pessoas que querem fazer promessas de ano novo? Por onde começar, e quais objetivos seguir?

Sobre Beatriz Brandão:

Formada em Psicologia pela antiga União Bandeirante de Educação (Uniban) e mestra em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), Beatriz Brandão é uma psicóloga que atende adultos e casais no formato online e presencial, com uma clínica localizada em Moema (SP). Há mais de 10 anos de experiência em psicoterapia, Beatriz ajuda pessoas a alcançarem seu potencial pleno de desenvolvimento pessoal por meio de consultas, palestras corporativas e dos seus e-books, que oferecem técnicas de autoconhecimento para questões como autoestima, família tóxica, controle excessivo e ansiedade. Site: <https://www.beatrizbrandao.com.br/>