CSB360®
NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA

O DESAFIO DE *UM SÃO VALENTIM DISTINTO*

Por Drª Vera Harry Leite
Especialista em Neuropsicologia Pediátrica
Clínica for Happiness

A pandemia obrigou a modificar e readaptar muitos dos hábitos pessoais, sociais, profissionais, relacionais e familiares. Em 2020, viveram-se férias diferentes, um Natal distinto e festas de aniversário inimagináveis. Fevereiro traz até agora uma data associada ao ócio, principalmente fora de casa – jantar fora, sair, ir ao cinema, teatro, entre outros.

COMO VIVER O 14 DE FEVEREIRO DE 2021 EM PLENO CONFINAMENTO?

Na verdade, quer-se festejar o amor. Quantos dias de são Valentim já passaram juntos? Como o(s) passaram? O que fizeram para o viver da melhor maneira possível? Que história(s) contam, desde que se conheceram até ao dia de hoje?

Este 14 de fevereiro pode ser o ideal para o recordarem, e com a magia de o poderem fazer num lugar criado por vós - um restaurante em casa.

Pensem num Menu de que ambos gostem. Passem juntos uma tarde na cozinha a prepará-lo. Chegada a hora combinada, arranjem-se como se fossem sair para o vosso restaurante preferido. Atenção, que podem ter uns ajudantes extraordinários – filhos/as.
Existe maior prova de amor do que os filhos?

São Valentim pode ser o dia perfeito para passar com os filhos/as e divertirem-se como não é possível fazer durante as aulas e o ritmo acelerado dos desafios constantes.
As relações evoluem e os parceiros crescem juntos no sentido de formar uma FAMÍLIA.
O amor embeleza. Quando se está enamorado, fica-se mais bonito por dentro e por fora; dá-se o melhor de nós e recebe-se o melhor do outro.

ESTAR BEM MENTALMENTE IMPLICA ESTAR BEM FÍSICA E SOCIALMENTE, COM MAIS DISPONIBILIDADE PARA ULTRAPASSAR OS OBSTÁCULOS E AS CONTRARIEDADES DO DIA A DIA

Use este dia como oportunidade de reacender a ilusão, para cultivar emoções positivas, como a alegria e a criatividade.
Celebre a sorte que tem em ter encontrado as pessoas certas para estarem ao seu lado – desde o/a parceiro/a até aos amigos/as; celebre estar com a pessoa que elegeu para compartilhar a sua vida; celebre os amigos e a rede de amizades que construiu, pois, serão o motor da socialização saudável.