

A força da transformação



A dermatologista Christiana Alonso Moron descobriu que sua vida perfeita era mera ficção. Para superar esse engano, ela saiu em busca de soluções que a fizessem resgatar sua verdadeira essência.

Desde pequenas acreditamos que seremos felizes para sempre se seguirmos o roteiro ideal: estudar em boas escolas, manter um emprego estável, casar com um príncipe encantado e ter filhos perfeitos. Para muitas pessoas conquistar tudo isso é um sonho. E eu conquistei. Sou doutora em medicina pela Universidade de São Paulo, casei apaixonada, com um médico que conheci na faculdade, montamos uma clínica juntos, fui mãe duas vezes. Enfim, tudo como manda o figurino! Certo? Errado.

A verdade é que para cuidar de tantas conquistas é preciso dedicação em todos os aspectos. Nessa divisão, optei por trabalhar e cuidar das crianças. Tinha lá meus momentos de lazer com meu marido, mas, nessa fase, isso não era prioridade. Como eu estava muito focada em cumprir os meus "papéis", deixei a relação navegar por mares tempestuosos. Logo percebi que nossa união não era mais de corpo e alma. Conclusão: quando nos dividimos em múltiplas tarefas

sem o equilíbrio devido, algumas coisas acabam sendo sacrificadas. Nesse caso, meu casamento de quase dez anos.

ALMA RENOVADA

Muito abalada com o término da relação, decidi que precisava mudar minha vida radicalmente. Afinal, o que eu queria para mim? Essa pergunta essencial me levou a praticar atividades que pudessem me conectar comigo mesma. Encontrei isso na ioga e nas aulas de dança. Apesar de estar um pouco mais feliz, ainda sofria. O grande alicerce de minha transformação foi a assessoria profissional de um *coaching*. Após seis meses, comeci a me reerguer. Continuei trabalhando na clínica por um ano e meio (situação quase insuportável) até colocar em prática o que passou a ser meu propósito de vida: ter meu próprio espaço. Com todas essas mudanças, passei a ver a vida de um jeito mais integrado.

Notei que, no meu dia a dia profissional, não bastava cuidar apenas da parte estética e física dos pacientes. Era preciso ir além. Boa alimentação e prática de exercícios ajudam, é claro, mas ancorar em nosso peito sentimentos como estresse, tristeza e desânimo também pode nos deixar menos bonitas. Empenhada em ajudar o mundo a ser um lugar menos sofrido, resolvi montar uma clínica de saúde holística que, com outras terapias, cuidasse não só do corpo, mas também da mente e da alma.

Na minha vida pessoal mudei até algumas características de minha personalidade – como a rigidez. Hoje sou mais fluida e solta. Além disso, encontrei a paz interior e sinto uma imensa compaixão pelos outros. De todas as lições, a maior foi acreditar que em nossa jornada há dias bons e ruins, mas que nunca podemos deixar de caminhar. Como dizem os budistas: um dia tem nuvens claras, no outro, escuras. Por isso, jogue fora qualquer script que não tenha sido feito por você e corra atrás do que realmente importa: sua felicidade.

Se você também tem uma história interessante, mande para nós: BONS FLUIDOS, Av. das Nações Unidas, 7221, 17º andar, CEP 05425-902, São Paulo, SP; minhahistoria@oficinadeconteudo.com.br.