

## Comportamento

# Domingo da depressão? 9 estratégias para ter um dia mais feliz



Maratonar algum seriado pode deixar você com a bateria carregada além da conta  
Imagem: Getty Images



**Heloísa Noronha**  
Colaboração para o UOL  
10/09/2017 04h00

Domingo: dia da preguiça, da chatice, da letargia, do marasmo, da angústia em se dar conta de que o fim de semana está acabando e que a segunda, inevitavelmente, chegará. Lembre-se de que na próxima semana haverá outro domingo. E na outra também -- afinal, é assim que funciona o calendário, né? Se você não fizer nada para mudar a maneira com que lida com ele, vai sofrer à toa até o fim da vida. Bora mudar o jeito de ver as coisas e aproveitar a domingão? Veja 9 ideias para colocar em prática hoje mesmo e começar a segunda com pique total:

### 1. Acorde cedo e aproveite bem o dia



Faça planos divertidos para a parte da manhã do domingo. Parece um contrassenso, mas se você acordar sempre muito tarde, menos tempo terá para curtir a folga, mais dificuldade terá para pegar no sono à noite e maior será a possibilidade de acordar com um baita mau humor na segunda.

### 2. Desconecte-se

Quando foi a última vez que você desligou seu celular, ou ao menos colocou todas as notificações no mudo? Experimente fazer isso por algumas horas no domingo, principalmente, à noite. Você pode se surpreender em como evitar algumas distrações na hora de relaxar pode melhorar o humor e até mesmo a concentração.

### 3. Esteja presente no que faz

Leia um livro atentamente, ouça música e acompanhe a letra, embarque na fantasia do seu filho e brinque a valer, passeie no parque e preste atenção nas flores e nas plantas. Isso vai ajudar a relaxar e a recarregar as baterias!

### 4. Pare de sofrer e curta o dia

Esqueça o pensamento coletivo e questione se a deprê de domingo não é uma tradição que todos seguem sem nem saber por quê. Nós nos habituamos a reclamar das coisas de que todos reclamam, mesmo que não pensemos da mesma forma. Você pode reclamar, fazer birra, encher a paciência de quem está à sua volta, escrever textão no Facebook. Não adianta: a folga chegará ao fim e você vai ter de encarar a segundona. Então, a escolha é sua. Você pode transformar seu momento de descanso num martírio ou procurar se divertir.

### 5. Se não quer ver TV, simplesmente desligue-a

Milhares de pessoas reclamam que os programas dominicais são pura depressão, pois apelam para o sensacionalismo barato e a exploração da desgraça alheia. Maratonar algum seriado ou apelar para o Netflix podem deixar você com a bateria carregada além da conta. A solução, então, é terminar o dia fazendo alguma atividade relaxante, como ler, ouvir música ou se divertindo em família com um jogo de tabuleiro, por exemplo. Use esse momento para se desconectar.

### 6. Reserve alguns minutos para programar a semana

Iniciar sua semana sem planos pode causar ansiedade e mal-estar. Não se trata de sofrer por antecipação, mas de se organizar para sofrer menos depois. Se você separar pelo menos 30 minutos para planejar a semana, verá que ela se tornará muito mais produtiva. Anote tudo, pois colocar no papel faz com que você tenha clareza do que precisa ser feito e do que realmente precisa ser feito. Muitas vezes ficamos pensando repassando mentalmente o mesmo detalhe. Isso é desperdício de tempo e de energia. Não se esqueça de incluir na programação momentos de lazer e de cuidar de si, como ir ao cinema ou ao salão de beleza, e de escrever o tempo que deve levar para as tarefas, a fim de otimizar melhor sua agenda.

### 7. Termine o domingo com algum "prêmio"

Pode ser provando algum dos seus pratos favoritos, encontrando um amigo que não vê há muito tempo, visitando uma exposição que queria ver há muito tempo... Não importa, desde que seja algo que lhe faça feliz. Encerrar o domingo de uma forma positiva é uma das melhores maneiras de começar uma semana com motivação.

### 8. Pense positivo antes de dormir

Você sabia que é possível definir inconscientemente o que quer para o dia, mas de uma forma totalmente negativa? Imagine uma pessoa que vai deitar no domingo achando que a segunda será pior que seus pesadelos... Ao acordar, qualquer fato que saia do previsto, como derramar café na roupa ou levar uma fechada no trânsito, já é encarado como a concretização de uma segunda terrível. É preciso mudar esse pensamento! Defina quais são os pontos positivos que você quer ver e valorizar no dia. Pode ser uma tarefa no trabalho que você vai terminar, um momento durante o dia para estar com quem você ama, uma refeição saudável que está alinhada com o que o seu corpo precisa.

### 9. Agradeça

Não temos o costume de agradecer às coisas boas que aconteceram nos dias de descanso, como se esses dias fossem apenas um momento de alívio do sofrimento da semana. Faça isso. Aproveite também para enumerar mentalmente as coisas de que gosta no seu trabalho, em vez de se concentrar naquilo que é ou está ruim. Sempre há algo agradável para levar em e conta. Mas se você chegou à conclusão de que não tem nada, então aproveite a segunda para procurar um novo emprego, pois ninguém merece viver essa tortura todo santo domingo, ok?

*Fontes: Fabiana Bertotti, escritora, palestrante, youtuber e autora do livro "Onde Mora a Felicidade?" (selo Pórtico / Ed. Planeta); Marcelo Katayama, especialista psicologia transpessoal e terapeuta do Núcleo Ser, em São Paulo (SP), e Verônica S. Lin; psicóloga e treinadora do Instituto i9c, em São Paulo (SP)*

O conteúdo foi útil pra você?



Comunicar erro

ESTILO DE VIDA