

## À/Ao cliente, lembro que,

por várias razões, é prática comum em psicologia requerer-se pontualidade e responsabilidade por parte dos/as clientes. Deste modo, **solicito-lhe que:**

- marque a sua sessão com pelo menos dois dias de antecedência
- escolha um dia e uma hora que sabe poder vir a cumprir
- chegue à hora marcada no dia da sessão (nem antes, nem depois)
- desmarque, altere, ou adie qualquer sessão com pelo menos 24 horas de antecedência, dado que alterações posteriores, atrasos (superiores a 15 minutos anulam a sessão), ou faltas - implicam pagamento da sessão
- desligue o seu telefone celular antes do início da sessão
- proceda ao pagamento no final da sessão

## E para a sua vida diária, recomendo-lhe que:

- **aceite-se** tal como é, ame o seu ser e o seu corpo tal como são;
- **evite** a auto-crítica e julgamento, e refira-se a si próprio(a) e aos outros positivamente;
- **desenvolva** em si mesmo(a) tudo o que gostaria de receber dos outros: admiração, valorização, reconhecimento, aprovação, respeito, amor, aceitação, estima, atenção, carinho, etc.;
- **perdoe-se** a si mesmo(a) e **elimine** quaisquer ressentimentos (velho ou novos) que tenha em relação a seja quem for (do passado ou do presente); ressentimentos de longa data provocam doenças;
- **preste atenção** aos sinais que o seu corpo lhe dá (dores, sintomas, etc.), lembrando-se que eles podem ser um reflexo de algo em desequilíbrio num ou em vários níveis da sua consciência;
- **assuma** a responsabilidade pelos seus sentimentos, pensamentos, reacções, emoções, frustrações, etc., e não os atribua a nada nem a ninguém;
- **fale apenas de si**, e quando for a dizer algo a/sobre outra pessoa assegure-se de que o que vai dizer é útil, amável e verdadeiro (e caso falte algum destes três "ingredientes", o melhor é ficar calado/a);
- **analise** os seus valores, as suas crenças e convicções, os seus hábitos e atitudes, e verifique se por detrás estarão "velhas" maneiras de pensar e de estar, ou medos, inseguranças, dúvidas, etc.
- **repare** na forma como pensa, se comporta e reage, e veja em que características se assemelha aos seus pais (ou a outras pessoas com quem con-viveu) - Pergunte-se, "O que quero/posso mudar?"
- **imagine e pense** constantemente naquilo que quer - pensamento positivo;
- **siga** a orientação do fluxo natural das coisas, lembrando-se que "nada acontece por acaso";
- **preste atenção** àquilo que lhe acontece e que atrai - Qual a mensagem? Que significado?;
- **descubra e utilize** a sua força interior e as suas qualidades únicas;
- **confie em si**, na sua intuição e nas suas capacidades;
- **seja** autêntico(a), espontâneo(a) e positivo(a).

**E lembre-se sempre de que - qualquer escolha que faça, ou decisão que tome - elas são sempre suas!**

---

Por Lígia Maria Carvalho de Noronha (psicóloga clínica e de aconselhamento)