

"Participo do grupo Reiki planetário e temos realizado a prática à distância, por Gaia e por todos que nela habitam. Tentar entender esse momento e fazer minha reforma íntima, psicologicamente, me fez muito bem"

A quarentena, como tudo na vida, tem o lado positivo e negativo. Quanto ao aspecto positivo, posso destacar que tive que reinventar minhas relações pessoais e profissionais. No lado pessoal, aprendi a utilizar melhor aplicativos de troca de mensagens instantâneas para fazer chamadas de vídeo e, também, o Instagram, para me comunicar com amigos e familiares, amenizando a saudade e a ausência deles.

Visitei virtualmente lugares bonitos, baixei livros de meu interesse, me organizei melhor para ler e ouvir músicas que me ajudam a relaxar. Outro ponto positivo foi me acalmar cuidando do lado espiritual. Participo do grupo reiki planetário, coordenado pela mestra Deise do IOC, no qual temos feito reiki à distância por Gaia e por todos que nela habitam. Tentar entender esse momento planetário e fazer minha reforma íntima psicologicamente me fez muito bem. No âmbito profissional, destaco, ainda, como aspecto positivo, o aprendizado na utilização de diferentes aplicativos para participar e realizar reuniões virtuais. Ver os diferentes grupos de trabalhos e participar de GTs virtuais me ajudam muito a ocupar a mente e meu tempo durante a semana.

Aponto a dificuldade para parar o horário de trabalhar como um aspecto negativo do *home office*. Em casa, mantenho minha rotina de atividades normalmente e, por vezes, passo da hora do expediente, pois não há o cotidiano do local de trabalho em relação à parada para almoço ou para o término do dia de serviço. Então, tive que colocar o despertador para chamar a minha atenção para esses horários.

Além disso, achei que não sentiria tanta a falta do meu local de trabalho, entretanto, somos seres sociais e temos a necessidade de nos relacionar, de trocar conhecimentos e afetos. Então, quando isso tudo acabar tenho certeza que estaremos modificados, espero que para melhor, pois tivemos tempo para repensar muitas coisas e relações interpessoais.

Namastê!!!



Foto: Bianca, o marido e a mãe no Samba do Trabalhado
Bianca Santos Silva Reis, Museu da Vida/COC