

# MUSEU DA PESSOA



Museu da Pessoa

*Uma história pode mudar seu jeito de ver o mundo.*

Diário para o futuro (DPF)

## Tempo de espera

História de [Henrique Pinel Bernardo Vieira Rocha](#)

Autor: [Henrique Pinel Bernardo Vieira Rocha](#)

Publicado em 03/11/2020

---

Fala pessoal, beleza que eu Henrique mais um relato da quarentena aí e a reflexão que eu queria trazer essa semana para nós é o seguinte, eu já compartilhei em outros em outras histórias aqui em outros arquivos que eu tô no tempo de indefinição tempo de espera onde estou esperando uma notícia uma novidade chegar é para eu poder voltar às atividades durante esse tempo tô nessa. Espera já faz bastante tempo e

E é um tempo bom de A incerteza tem afetado todo mundo e e a mim também confesso que tem que ter me aceitado bastante, então eu tenho que eu tenho estado bastante ansioso indeciso aflito e e eu pude encontrar um tempo durante essa semana para para rever pessoas. Eu tô aqui na Espanha então Karen, tá um pouco mais tranquila, mas eu podia encontrar encontrar tempo para rever pessoas que me faziam bem e eu acho eu percebi que isso é algo muito importante aí para nossa tanto saúde mental como física também continente e poder encontrar esse essas não às vezes não são pessoas podem ser atividades podem ser coisa que você pode fazer no seu dia a dia que te faça se sentir bem e tire a pressão daquele que você tem sentido.

é no meu caso é uma pessoa que eu vim encontrar e isso Acabou me fazendo muito bem para tirar a cabeça sair um pouco da rotina deixar de pensar no dia de amanhã como é que vai ser aproveitar relaxar um pouco pensar mais um dia de hoje então que eu queria ressaltar aqui nesse nesse vídeo é o a importância da gente conseguir encontrar um oásis na nossa semana um lugar onde possa descansar e incentivo aqui todos tenham esse oase desse tempo de descanso descompressão de relaxamento rotineiramente of você não vai conseguir fazer isso todo dia você não vai conseguir fazer isso todas as semanas mas que a cada mês a gente tira um tempinho para gente pensar na gente pra gente relaxar descansar um pouco e aquilo que me faz bem agente e a gente