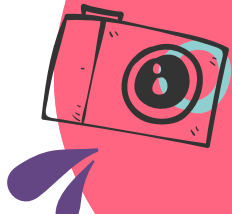
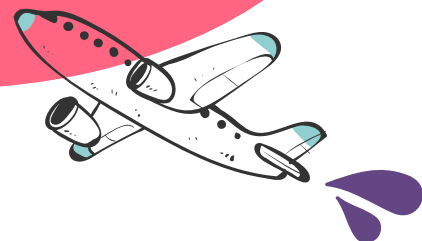
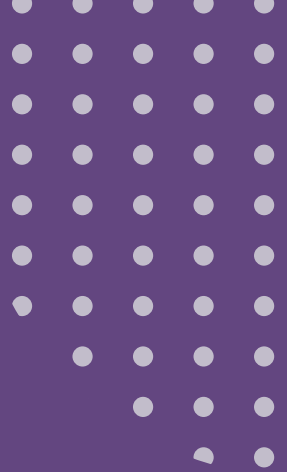


Como a preparação emocional



transforma a sua
-jornada no-
exterior





SUMÁRIO



O preparo emocional está no seu <i>check list</i> para a mudança de país? -----	03
Não existe lugar perfeito! -----	04
Perdas e ganhos na jornada -----	05
Não importa o tipo de viagem -----	06

O **preparo emocional** está no seu *check list* para a mudança de país?

Olá pessoal, aqui é a **psicóloga Luéli Baginski** e, como muitos já sabem, sou fundadora da **Psique Journey**.

Atualmente, meus atendimentos são focados para **brasileiros que residem** no exterior e que passaram ou irão passar por momentos onde requer muita **inteligência emocional** para que a jornada tão esperada seja **mais leve**.



Este **e-book foi criado** como forma de te orientar sobre como a psicoterapia pode te ajudar a lidar com decisões como esta, que mudam completamente a vida. **Decidir partir**, mudar de país, seja **temporariamente ou não**.

Sei que pode ser que você já tenha pesquisado **tudo** sobre o país, a cidade, quais os melhores bairros para viver, comida típica, custo de vida, como funcionam as escolas para os filhos, idioma, quanto ter de reserva financeira, valor de aluguel, luz, água, gastos com alimentação, documentação para se sentir minimamente preparado para um recomeço em um novo país, **não é?**

Pois saiba que o **preparo emocional** também é **essencial nesta preparação!**

Não existe **lugar perfeito!**



Não saia do Brasil tentando fugir dos problemas e do país, afinal, **não existe lugar perfeito**. Ok? Ah e os problemas vão na mala juntinho com você! Quando estamos planejando e empolgados com a ida a um novo país, tendemos a focar apenas nos pontos positivos. Infelizmente, **eu como ex-intercambista**, estou aqui para te garantir que existem os pontos negativos e é bom que você esteja preparado para esta realidade. Afinal, desafios são importantes para nossa evolução.

Mas diante de tantas mudanças, **como se preparar para valer?**

Como **não há fórmula mágica** indicando qual será o país de destino ideal e a lista de situações a que a pessoa será exposta, trata-se de um **processo bastante pessoal**. Então nessas horas, antes de fazer as malas, comece pelo **autoconhecimento**! Sabe aquele friozinho na barriga, de algo desconhecido? O **medo do que vai encontrar**, e o **"SE"...**

se vai se adaptar, se vai manter-se pelo tempo que deseja, se vai aprender o idioma, se vai valer a pena largar tudo... e aí por diante.

Porque o **autoconhecimento** é importante?

É fato que quando você sabe bem quem é na sua essência, passa a entender suas limitações e sua capacidade de superação. **Isso ajuda a ser mais generoso e paciente consigo mesmo**, a ficar confiante com a escolha que fez e a dar **lugar ao novo** em sua vida.

Dica: Antes de embarcar, faça uma lista de perguntas para si mesmo. Perguntas simples como "gosto mais de frio ou de calor?", "prefiro cidade pequena ou cidade grande?", "o que eu gosto e valorizo?" e **outras**.

Mas **não pense** que paramos por aí...

Quando em **solo estrangeiro**, o **autoconhecimento** é um processo que ainda precisa ser trabalhado. Afinal, é hora de se adaptar ao novo contexto. A chegada em um universo que já existia antes de você chegar. Aprender a forma como esse novo lugar se organiza e como as pessoas se comportam faz parte – ainda que apareçam situações inusitadas no caminho, que fogem a qualquer **script**.

Perdas e ganhos na jornada

A **bagagem de quem decide mudar para o exterior**, com certeza se enche de não só aperfeiçoamentos técnicos, como a proficiência em um idioma estrangeiro, mas por *soft skills* adquiridas e situações às quais a pessoa é exposta e que não havia vivenciado no Brasil.

Competências como **boa comunicação, flexibilidade, tolerância e capacidade de adaptação, aceitação** são algumas das *soft skills* que são adquiridas durante esta vivência. Além de conhecer tantos países e culturas. **Esses são ganhos incríveis**, concorda?

Apesar de tantos ganhos extraordinários, existem coisas que **abrimos mão** para poder seguir com essa aventura. Sentir saudade da família, do clima, dos amigos, das comi-das, além de dificuldade em se relacionar no novo país, viver situações em que se sen-te sozinho ou incapaz de seguir, dificuldade em relação amorosa com outra cultura ou até mesmo os desafios emocionais de viver no exterior com a família... isso tudo pode acontecer também! **Mas saiba que é normal**, por isso é importante **inteligência emocional** para seguir da melhor forma. Pensamentos negativos **nunca** é a melhor saída!

Então, **está passando por algumas** dessas ou outras situações citadas?

Que tal focar no lado bom? Os ensinamentos que vai levar. Afinal, não podemos mudar a situação em si, mas **podemos decidir** como a enxergamos, e alterando assim o nosso comportamento frente a ela.

Não importa o **tipo de viagem**

Não importa em qual fase da sua decisão você esteja: **se acabou de bater o martelo de que quer ir morar fora do país, se já está vivendo essa experiência, se deseja estar permanente ou provisoriamente**, a **psicoterapia** te ajuda a buscar a **leveza e clareza** para esses momentos.



Sabia que existem **vários tipos de viagens?**

Turismo, Intercâmbio, Mochilão, Sabático, Expatriação, Imigração, Nomadismo Digital.

Existe uma diferença enorme entre estes modelos, mas todos exigem que o indivíduo possua inteligência emocional para que sua jornada seja ainda mais incrível. Estar preparado emocionalmente, não significa que será tudo lindo e um mar de rosas, mas significa que você vai conseguir encarar as situações, sendo mais assertivo nas suas decisões.

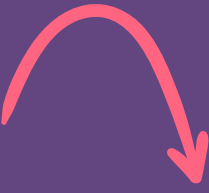
Independente da proposta, **viajar provoca experiências que mexem com o nosso psicológico** e contar com a ajuda de psicólogos nesta jornada é com certeza um **grande diferencial** para que a vivência seja mais aproveitada. **Você não precisa dar conta de tudo sozinho. 06**

Conte com a **Psique Journey**
para te ajudar independente
da fase que esteja vivendo.



Fale conosco!

Trabalhamos com Psicólogos
que também já viveram a experiência
de morar no exterior

Clique 

  @psiquejourney

 +353 (83) 129 3015

 contato@psiquejourney.com

 www.psiquejourney.com