

Redescobrir a criança interior: o segredo de uma vida adulta mais leve

As responsabilidades crescem, o tempo parece encolher e, muitas vezes, a espontaneidade é trocada por prazos, boletos e cobranças. No entanto, ignorar a própria criança interior é perder contato com a parte mais genuína de quem somos. Resgatar essa conexão não significa agir com imaturidade, mas sim **relembrar o que nos faz vibrar, sonhar e sentir prazer nas pequenas coisas.**

A criança interior é aquela parte de nós que ainda acredita, experimenta e se permite errar. Ela nos lembra do encantamento das primeiras vezes, da curiosidade em aprender algo novo e da coragem de imaginar sem medo do ridículo. Quando deixamos essa criança esquecida, a vida tende a ficar mais rígida, previsível e, muitas vezes, chata. Por outro lado, ao acolhê-la, recuperamos a capacidade de brincar com as ideias, de transformar a rotina em descoberta e de encontrar alegria em gestos simples.

Manter essa conexão é um exercício diário. Pode ser rir de si mesmo, desenhar sem motivo, ouvir uma música e dançar na sala, ou simplesmente se permitir descansar sem culpa. Também é importante revisitar memórias que despertam afeto – um filme da infância, um sabor que lembra a casa dos avós, uma atividade que costumava trazer prazer. São formas de alimentar o vínculo com a espontaneidade, algo que a pressa e a competitividade da vida adulta frequentemente abafam.

No trabalho, por exemplo, a criança interior nos ajuda a inovar, questionar padrões e enxergar soluções criativas. Nas relações, ela traz empatia, leveza e autenticidade. E na vida pessoal, é fonte de energia e equilíbrio emocional. Ignorá-la

é como viver com uma parte essencial adormecida – aquela que dá cor e significado ao cotidiano.

Na real, ser adulto não precisa significar endurecer. É possível conciliar responsabilidade com sensibilidade, razão com imaginação. Lembrar da criança interior é um convite para viver com mais presença, curiosidade e alegria – sem esquecer que maturidade não é perder a doçura, mas aprender a protegê-la. Afinal, crescer é inevitável, mas **manter viva a capacidade de se encantar é uma escolha**.