

13

Para saber mais

Eustress é o bom estresse, aquele que te motiva a começar ou continuar trabalhando. Esse é o estresse que pode ser identificado como o “stress do bem” e algumas pessoas podem apreciá-lo. Todo mundo precisa de um pouco de estresse em sua vida, a fim de continuar a ser feliz, motivado, desafiado e produtivo. É quando esse estresse não é mais tolerável e/ou gerenciável que vem em socorro.

Tolerância ao estresse é o poder de suportar o stress. A tolerância de uma pessoa ao estresse não é apenas diferente de pessoa para pessoa, mas também é influenciado pelo tempo e condição.

Assim, a tolerância ao estresse pode ser sentida de formas diferentes pela mesma pessoa, de acordo com o momento de vida e as condições que ela experimentou e ainda vai experimentar o tempo e as condições em que se experimentou. Principalmente, as personalidades, físico, meio ambiente, podem variar a condição de tolerância ao estresse.

O truque para lidar com o estresse não é de esperar que você possa eliminá-lo, mas sim que vai controlar os sintomas. Ensinar como fazer isso se tornou uma indústria multimilionária. Mas no final, tudo se resume a poucas habilidades, experimentadas e verdadeiras, que você pode aprender, além da vontade de trabalhar para isso.

Maneiras de se tornar resistente ao estresse

- Pare de se sentir culpado;
- Seja decisivo;
- Evite ser um perfeccionista;
- Definir prioridades para si mesmo;
- Parar de adiar tarefas;
- Viver um estilo de vida ideal.

Crie um tempo para cuidar de seu corpo e realize massagens, caminhadas e cuide de sua alimentação.