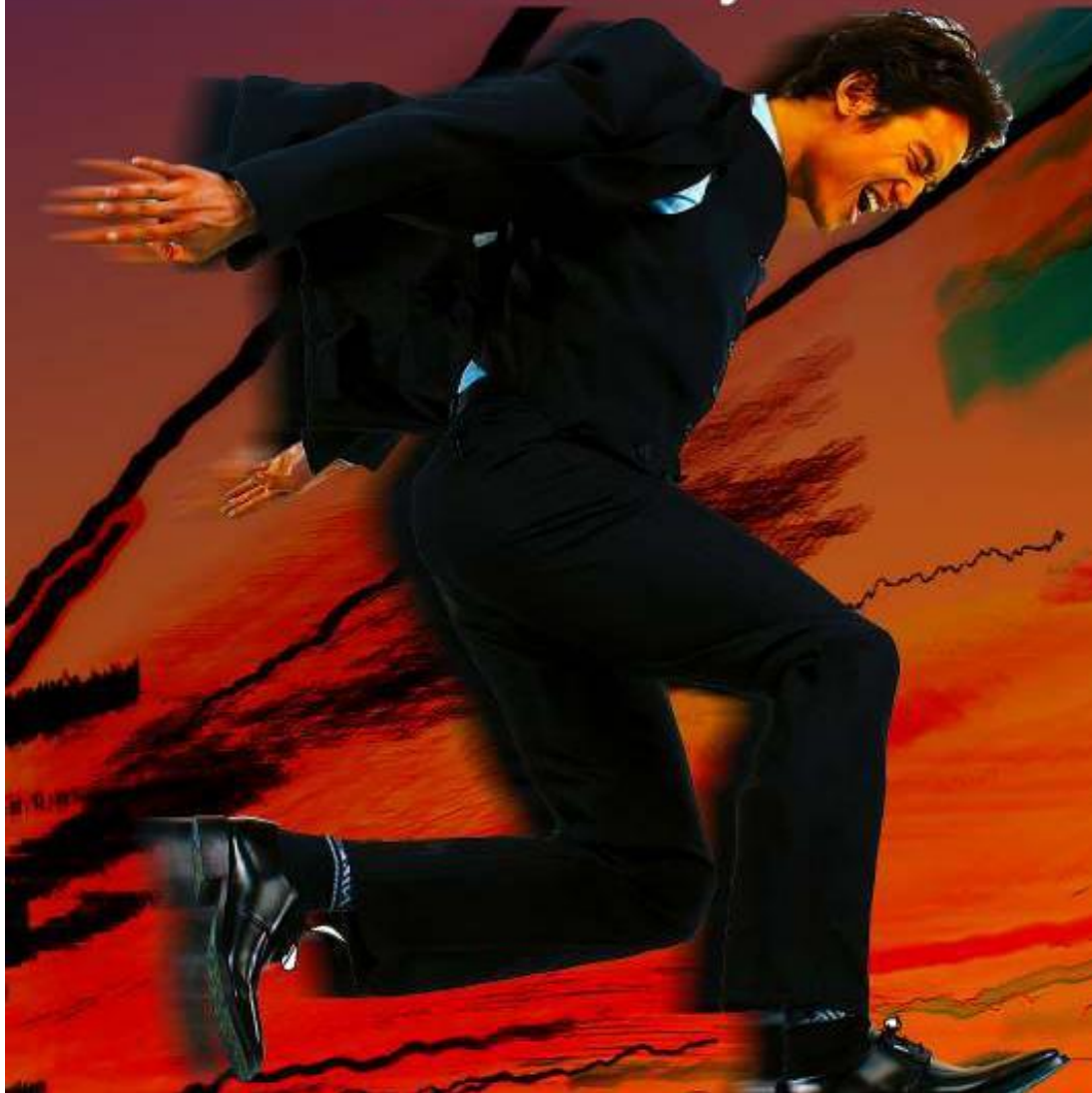


Coping With Stress In The 21st Century

Controlling Your Mind And
Your Destiny!



Termos e Condições

NOTÍCIA LEGAL

O Publicador se esforçou para ser o mais preciso e completo possível na criação deste relatório, não obstante o fato de ele não garantir ou representar a qualquer momento que os conteúdos contidos são precisos devido à natureza em rápida mudança da Internet.

Embora tenham sido feitas todas as tentativas para verificar as informações fornecidas nesta publicação, o Publicador não assume nenhuma responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias do assunto aqui descrito. Quaisquer negligências percebidas de pessoas, povos ou organizações específicas não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, como qualquer outra coisa na vida, não há garantias de renda. Os leitores são aconselhados a responder a seu próprio julgamento sobre suas circunstâncias individuais para agir em conformidade.

Este livro não se destina ao uso como fonte de aconselhamento jurídico, comercial, contábil ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nas áreas jurídica, comercial, contábil e financeira.

Você é convidado a imprimir este livro para facilitar a leitura.

Índice

Capítulo 1:

O que é estresse?

Capítulo 2:

As regras básicas para lidar com o estresse

Capítulo 3:

Mudando a maneira como você reage às situações

Capítulo 4:

Mordendo apenas o quanto você pode mastigar

Capítulo 5:

Controlar a situação; Não deixe a situação controlar você

Capítulo 6:

Usando o caminho do meio

Capítulo 7:

O truque está em evitar as coisas erradas

Capítulo 8:

Procurando Técnicas de Relaxamento

Capítulo 9:

Priorizando

Capítulo 10:

Aprendendo a Evitar o Estresse

Introdução

O estresse tornou-se parte integrante de nossas vidas atualmente. Por mais que tentemos, não podemos mantê-lo longe de nós.

Mas esse estresse pode minar nossas entranhas e tornar nossas vidas sem sentido e bastante redundantes.

Precisamos entender como enriquecer nossas vidas, mantendo o estresse longe.

Aqui estão algumas maneiras pelas quais podemos fazer isso.

Capítulo 1:

O que é estresse?

Resumo

O estresse pode ser definido? É uniforme durante toda a raça humana, em todas as pessoas, através de fronteiras geográficas e tempo?

O que é estresse?

O estresse é provavelmente um dos termos mais citados nos 21st século, mas as pessoas sabem menos sobre isso. Embora quase todo mundo diga que está estressado, ele não pode realmente definir o estresse.

Então, qual é a definição, afinal?

O Cambridge Dictionary (International Edition) define estresse como uma grande preocupação causada por uma situação difícil ou algo que causa essa condição. O Oxford Dictionary define como pressão ou preocupação resultante de sofrimento mental ou físico, circunstâncias difíceis, etc.

A partir dessas definições, podemos chegar a isso - Quando há alguma situação ou circunstância em nossa vida que achamos difícil lidar, a condição resultante em nossa mente é conhecida como estresse.

Quando estamos estressados, achamos muito difícil racionalizar nossas circunstâncias. Na maioria das pessoas, observou-se que o estresse pode esgotar totalmente seu potencial mental para pensar. Mesmo que exista uma maneira de sair dessa situação, por causa do estresse, eles deixarão de vê-lo. É isso que piora a situação estressante. O problema é que, quando você tem o estresse jogando em sua mente, a única maneira de removê-lo é eliminar a circunstância que o causou. Mas em muitas pessoas, quando o estresse começa a aparecer em suas mentes, elas são completamente incapazes de pensar e, portanto, não entendem o que devem fazer para eliminar a causa. Isso piora o estresse delas.

Nos 21st século, descobrimos que o estresse se tornou bastante comum. A crescente concorrência deu origem ao estresse no local de trabalho. A maioria das pessoas leva o trabalho para casa e nunca consegue sair dele, mesmo quando está em casa com a família. Todo mundo está com muita raiva, mesmo dentro das famílias, o que dá origem ao estresse doméstico. Além disso, custos crescentes, poluição crescente, tráfego sempre crescente etc. contribuem para o estresse à sua maneira.

O problema é que não conseguimos ver a solução para essas situações porque estamos profundamente arraigados na tentativa de lidar com o problema. Esta é uma situação global hoje. Até os puxadores de cordas da sociedade em quem confiamos o poder de remediar tais situações estão estressados e até eles não conseguem encontrar respostas viáveis.

O estresse poderia muito bem se colocar entre os três principais problemas do século atual. Se não tomarmos medidas para erradicá-lo o mais rápido possível, ele nos consumirá muito antes do aquecimento global e de seu correlato.

O melhor é que, embora o estresse seja um problema coletivo, podemos trabalhar individualmente para eliminá-lo. Tornar-se livre de estresse está em grande parte em nossas mãos.

Capítulo 2:

As regras básicas para lidar com o estresse

Resumo

Podemos remover completamente o estresse de nossas vidas, como tantas pessoas famosas que conhecemos. Tudo o que precisamos é respeitar os princípios corretos.

As regras básicas para lidar com o estresse

O estresse pode ser muito difícil para você e pode se tornar um dos aspectos mais importantes que governam sua vida. Hoje existem vários cursos de gerenciamento de estresse por toda parte e todos eles estão trabalhando para ensinar as pessoas a superar o estresse. No entanto, você não precisa desses cursos se souber que pode superar o estresse fazendo alguns ajustes pequenos mas significativos em sua vida.

Falando sobre gerenciamento de estresse, ele se resume a apenas 7 regras importantes. Se você aprender a incorporá-los em sua vida diária, descobrirá que pode ficar sem estresse para sempre.

Regra # 1 - Melhorando sua perspectiva

Muito estresse é gerado pela maneira como encaramos as coisas. Pegue o clichê clássico de um copo que tem metade de sua capacidade de vinho. As pessoas que aprenderam a lidar com o estresse olharão para o vinho que ocupa metade do copo e se contentarão com ele. Mas as pessoas que fazem do estresse uma parte integrante de suas vidas olharão para a parte meio vazia do copo e se esforçarão para pensar no que não está lá. Se você pudesse melhorar sua perspectiva e se concentrar no que tem e não no que não, pode vencer o estresse de maneira muito enfática.

Regra # 2 - Não se esforce demais

Aceitar mais do que você pode lidar é uma maneira de se estressar. Hoje, esse é um componente importante do estresse no local de trabalho.

As pessoas estabelecem prazos irreais para si mesmas e trabalham mais do que conseguem em uma tentativa de ganhar mais dinheiro. Mas o resultado - eles perdem o trabalho e a saúde também.

Regra # 3 - Aprenda a colocar a trela nas circunstâncias

Altos e baixos acontecem na vida de todos, mas as reações das pessoas a eles são diferentes. Alguns deles estariam estoicos com a mudança de circunstâncias, enquanto outros ficariam totalmente excitados. As pessoas que aprendem a colocar a trela em suas circunstâncias podem controlar amplamente suas vidas e, portanto, podem permanecer mais felizes na vida.

Regra # 4 - Não vá para os extremos

Extremos devem ser evitados em qualquer coisa. Não dê muito trabalho ou muito pouco. Não seja muito ganancioso e também não seja muito generoso. Não coma demais e não morra de fome. Não pense muito em si mesmo e também não se condene demais. Quando você se coloca no caminho do meio, fica muito mais feliz.

Regra # 5 - Aprenda a Evitar

Muitas pessoas estressadas ao máximo são assim porque não sabem como dizer uma simples palavra monossilábica quando chegar a hora - "Não". Essa é a razão pela qual eles caem na armadilha de fazer coisas que deveriam ter evitado em primeiro lugar. Eles fazem amizades que não queriam, comprometem-se com relacionamentos que pensam que não deveriam ter, assumem um trabalho que não conseguem administrar. É isso que cria um estresse muito alto.

Regra # 6 - Relaxe

Técnicas de relaxamento funcionam muito mais efetivamente do que você pensa. Algo tão simples quanto o exercício respiratório correto pode fazer você se libertar do estresse.

Regra 7 - Priorizar

Se você tiver várias tarefas, aprenda a priorizar. Aprenda a entender o quão importante é qualquer tarefa e realize adequadamente. Isso ajuda você a gerenciar sua vida de maneira ideal e você pode fazer muito bem em manter o estresse longe.

Capítulo 3:

Mudando a maneira como você reage às situações

Resumo

Uma das principais razões pelas quais temos tanto estresse é porque exageramos nas situações e circunstâncias. Precisamos saber o quão extremo temos que ser com nossos pensamentos.

Mudando a maneira como você reage às situações

A maioria de nós reage exageradamente, positiva ou negativamente. Essa reação exagerada pode vir na forma de alegria excessiva ou tristeza excessiva ou até paranóia excessiva sobre alguma coisa. Alguém pode ficar realmente preocupado com o fato de que a refeição que prepararam para seus convidados foi ruim. Alguém pode convidar o estresse a si próprio porque um de seus colegas acabou de ser demitido. Alguns provocam estresse por causa de um exame que se aproxima. Todas essas são situações que podem ser tratadas com muita facilidade. Eles não merecem o estresse que lhes damos.

Quase todas as situações que consideramos estressantes não têm nada para elas. Se aplicássemos nossas mentes com uma abordagem equilibrada, descobriríamos que poderíamos lidar com a situação e até nos tornarmos vencedores lá.

Se a refeição que você preparou para seus convidados for ruim, peça algo e faça uma piada sobre sua aventura na cozinha quando os convidados chegarem. Se o seu colega de trabalho foi demitido, isso não significa que você também foi demitido. De qualquer forma, você deve manter seu currículo pronto e ter esperança de um emprego melhor, se a situação ocorrer porque você tem um perfil melhor agora. O estresse no exame é um dos tipos mais evitáveis de estresse, porque nenhum exame acadêmico exige que você se preocupe com isso, especialmente com as centenas de opções que temos conosco agora no dia 21.st século.

Então, veja bem, é tudo sobre como você olha as coisas. Se você acha que algo é uma situação problemática, então é só um problema

vir a ser. No entanto, as pessoas que aprenderam a lidar com o estresse sabem como lidar com as chamadas situações problemáticas e, na verdade, viram a maré a seu favor, para que o impedimento se transforme em uma oportunidade.

Tudo está na maneira como você pensa. Tudo - tudo - que ocorre na vida tem um prós e contras. Se uma circunstância mudou, mesmo que pareça assustadora e assustadora no momento, haverá algum benefício que você poderá obter dela.

Aprenda a ver as coisas de maneira positiva e otimista. Você estará vivendo uma vida mais livre de estresse e frutífera quando aprender a fazê-lo.

Capítulo 4:

Mordendo apenas quanto mastigamos

Resumo

Quando enfiamos demais na boca, somos bastante incapazes de mastigá-lo e é muito provável que cuspi-lo e desperdiçar a comida para todos os outros também.

Mordendo apenas o quanto você pode mastigar

Muito estresse nos 21st século - principalmente o estresse no local de trabalho - vem do fato de as pessoas estarem se comprometendo demais. Eles estão assumindo coisas que sabem que não podem fazer realisticamente. Provavelmente é a ganância ou a necessidade de provar algo a alguém ou mesmo a si próprio, mas o fato é que as pessoas estão assumindo mais consigo mesmas do que podem suportar.

Muitas pessoas fazem isso porque são atraídas pela chance de ganhar mais dinheiro. Alguns aceitam mais do que conseguem, apenas porque querem mostrar em seu local de trabalho que são melhores que seus colegas. Alguns fazem isso porque se importa com o ego saber que podem quebrar limites e estabelecer recordes.

Mas, na maioria dos casos, o comprometimento excessivo tem sérias repercussões negativas. Mesmo que você possa gerenciar o quantum de trabalho realizado no período irrealista ao qual foi designado, há algumas coisas negativas que podem acontecer.

Vamos dar uma olhada no que pode acontecer quando você tenta morder mais do que aquilo que pode mastigar.

- A primeira coisa é que você pode não conseguir gerenciar a tarefa no prazo. Tudo funciona dentro de um prazo estrito nos 21st século e você tem que aprender a respeitar isso. Se você não conseguir produzir resultados dentro do prazo estipulado, dinheiro não é a única coisa que você pode perder. Você também pode perder um cliente em potencial e negócios futuros.

- Mesmo que você gerencie o trabalho a tempo, sua qualidade pode não ser tão boa quanto você queria. Isso pode colocar um ponto de interrogação sobre sua credibilidade.
- Além disso, há o efeito dominó com o qual você deve se preocupar. Um cliente insatisfeito pode levar a mensagem a vários outros clientes em potencial e você pode perder muitos negócios que poderiam aparecer no seu caminho. Com a ajuda da Internet, é bastante fácil postar uma crítica negativa sobre alguém e deixar o mundo inteiro saber sobre seu "profissionalismo".
- O estresse que isso pode criar é quase indescritível. Sabe-se que as pessoas ficam loucas pouco antes de um prazo, e quanto mais importante o cliente é, mais profundo é o estresse. De que serve se você pode gerenciar o projeto a tempo, se não conseguir se levantar por duas semanas após sua conclusão?

Aprenda a dizer "não". É uma palavra muito importante se você estiver tentando se manter longe do estresse. Realmente ajuda se você é realista sobre seus recursos e ocupa apenas o máximo que pode suportar.

Capítulo 5:

Controlar a situação; Não deixe a situação controlar você

Resumo

Toda situação pode ser controlada. Você só precisa segurar as cordas certas.

Controlar a situação; Não deixe a situação controlar você

Muitas vezes, deixamos as situações escaparem de nossas mãos desajeitadas e é aí que elas começam a nos controlar como fantoches. Pense neste exemplo. Você precisa concluir uma tarefa em três dias. Não é grande coisa; você pode gerenciá-lo facilmente dentro do prazo. Mas você fica complacente apenas por esse fato e deixa o primeiro dia passar sem uma reunião. Nenhum trabalho foi feito. Você perde metade do dia seguinte também. Agora você tem apenas um dia para concluir a tarefa. Você teve três dias quando começou. Você deixa a situação controlar você. Se, em vez disso, você tivesse feito um balanço da situação, poderia ter se saído muito melhor ao gerenciar tudo, não é?

Este é apenas um exemplo, no domínio do nosso local de trabalho. Mas deixamos isso acontecer em todos os lugares, em todos os aspectos de nossas vidas. Suponha que seu filho derrame algo na mesa do café da manhã. Você repreende a criança. A criança fica irritada e não fala com você. Seu cônjuge está com raiva porque você repreendeu a criança. Você trabalha com essa bagagem em sua mente e, compreensivelmente, não produz bem. Você volta para casa e todo mundo ainda está mal-humorado. A rabugice continua por uma semana.

Em vez disso, se você tivesse lidado com a situação com mais delicadeza, tudo estaria bem. Sua vida pessoal muitas vezes se espalha em sua vida profissional, por mais que você não queira que isso aconteça. Portanto, lidar com situações delicadamente ajuda a enriquecer sua qualidade de vida geral. Você vive melhor, sem estresse.

Da próxima vez que você ficar com raiva de algo, ou deixar que uma emoção indesejada o melhore, lembre-se de que você está deixando suas circunstâncias controlá-lo. Não somos feitos para ser governados como fantoches pelas situações em nossas vidas. O Todo-Poderoso nos fez fortes o suficiente para racionalizar e pensar o que é melhor para nós. Devemos aprender a lidar com as situações de maneira que elas não se tornem nossos governantes. Muito estresse pode ser evitado com isso.

Capítulo 6:

Usando o caminho do meio

Resumo

Os extremos são desastrosos se você deseja encontrar um equilíbrio perfeito em sua vida. Pensar em extremos pode mantê-lo em perpétuos estados estressantes.

Usando o caminho do meio

Uma coisa muito importante que você deve ter em mente se quiser evitar o estresse é abster-se de cair em maneiras muito drásticas de pensar. Sempre existem dois lados distaff para qualquer coisa. Se você começar a pensar nas linhas de qualquer um desses extremos, estará tornando as coisas muito difíceis para si mesmo.

Por exemplo, não é nada bom pensar muito bem em si mesmo. Isso o torna egoísta e você começa a menosprezar os outros. Este é um extremo que você deve evitar a todo custo. No entanto, o outro extremo disso também é muito perigoso. E esse extremo está pensando muito humildemente em si mesmo. Isso também está errado, porque quando você pensa muito pouco em si mesmo, desenvolve complexos extremos de inferioridade que, novamente, impedem que você progrida.

A abordagem correta seria seguir o caminho do meio. Não pense totalmente dessa maneira ou daquilo. Há sempre um equilíbrio que você precisa encontrar, mesmo quando se trata do seu modo de pensar.

Isso também faz de você um indivíduo saudável. Quando você pensa de uma maneira, é totalmente incapaz de pensar da outra maneira. Você está fechando sua mente para todas essas possibilidades. Mas se você mantiver sua mente aberta e continuar pensando de maneira equilibrada, poderá ser mais completo em sua maneira de pensar. Faz de você um indivíduo mais perfeitamente equilibrado, porque você não está evitando nenhuma das possibilidades da sua mente.

Quando você pensa de uma maneira muito extrema, às vezes as coisas acontecem de maneira totalmente diferente, de maneira exatamente oposta ao que você pensava. Quando isso acontece, você fica consideravelmente estressado, porque não esperava que as coisas acontecessem dessa maneira. No entanto, se você não recorrer a extremos, se seguir o caminho do meio, estará pronto para qualquer coisa. O estresse se torna minimizado.

Capítulo 7:

O truque está em evitar as coisas erradas

Resumo

Evitar é a melhor maneira de se manter livre de estresse. Afaste-se de todos aqueles que aumentam o estresse e você já o eliminou!

O truque está em evitar as coisas erradas

A tentação é uma coisa muito fácil de acontecer com todos. Parece muito atraente no início, mas muito em breve começa a mostrar suas cores verdadeiras. É quando você vê que não pode lidar com tudo isso de maneira simples. É quando o estresse começa a aparecer.

Basta dar um exemplo muito simples, com o qual a maioria de nós se relaciona facilmente. Pense em uma deliciosa delícia gourmet. Você sabe que será ótimo comer, mas, ao mesmo tempo, sabe que está cheio de calorias. Pouquíssimas pessoas podem evitar tal tratamento. Eles provavelmente irão devorá-lo. Eles se tornarão incontroláveis sempre que surgir algum alimento. O resultado é que eles começam a acumular peso. Os problemas de saúde começam a levantar a cabeça desajeitadamente.

Mas se você fizesse questão de evitar a comida pecaminosa desde o início, todos esses problemas de obesidade e os problemas relacionados, incluindo o alto estresse, não teriam surgido. Hoje você está lidando com o estresse de ter ficado acima do peso e esse peso não diminuir, mas se tivesse aprendido a arte de evitar as coisas, estaria em melhor forma hoje. Esse estresse que você tem atualmente não teria sido parte integrante de sua vida.

As tentações surgem em nosso caminho de várias formas. Comida é apenas um exemplo muito simples; pode surgir de várias maneiras complicadas. Um aumento para um trabalho difícil é um exemplo. O trabalho que lhe foi dado é difícil, você sabe que não é capaz dele, mas ainda assim não evitou o emprego. Você mergulhou de cabeça nele, com o lucro do dinheiro adicionado e a chance de superar a concorrência. Mas

só porque você não disse "não" a algo que sabe que não seria capaz de realizar.

Dizer "não" é uma arte. Você precisa ser firme em sua decisão, mas ao mesmo tempo ser educado e gentil. É sempre melhor falar sobre sua própria limitação quando você está recusando algo. Se você fizer isso, assegura à pessoa que nada está errado com sua oferta. Você está deixando o portão aberto para que eles retornem com algo que melhor se adapte à sua equação mútua.

Capítulo 8:

Procurando Técnicas de Relaxamento

Resumo

Existem várias técnicas de relaxamento para o gerenciamento do estresse, e elas realmente funcionam.

Procurando Técnicas de Relaxamento

Para a maioria das pessoas, o gerenciamento do estresse significa usar uma técnica de relaxamento. O relaxamento em si é uma maneira de resolver o estresse. Quando estamos estressados, o nível de hormônios em nosso corpo aumenta. Sob períodos de estresse extremo, três hormônios principais são liberados em grande quantidade - cortisol, noradrenalina e hormônio do crescimento. Enquanto o nível desses hormônios estiver alto, continuamos sob estresse. A única maneira de aliviar-nos do ataque de estresse é trazer o nível desses hormônios de volta ao normal. Isto é conseguido através do uso das técnicas corretas de relaxamento. Essa é a razão pela qual chamamos o relaxamento de "relaxar" - estamos trazendo os níveis hormonais de volta ao que eram inicialmente.

Existem várias técnicas de relaxamento disponíveis para nós hoje. Aqui discutimos alguns dos mais convencionais e eficazes.

Yoga

O yoga recebeu um lugar importante no cenário mundial da saúde hoje. Você também pode usar essa ciência indiana antiga. Através do uso de várias posturas corporais, conhecidas como asanas, o yoga tenta atuar em vários pontos de energia do corpo. Libera as energias latentes do corpo e o torna mais enérgico, mais apto e muito mais saudável. A popularidade do yoga chegou ao Ocidente há muito tempo e agora é muito fácil encontrar livros, vídeos, manuais e muitas outras coisas educacionais sobre como executar essas técnicas. O yoga pode muito bem ser o seu ingresso devido ao estresse persistente que está passando em sua mente.

Exercícios de respiração

A respiração funciona porque você está canalizando um fluxo de oxigênio saudável para os pulmões, que é transportado pela corrente sanguínea para diferentes órgãos do corpo, incluindo o cérebro. Existem vários tipos de exercícios respiratórios recomendados, alguns dos quais podem aliviar rapidamente a pessoa que os utiliza. Confira esses exercícios de respiração na Internet ou visite a livraria local para encontrar muitos livros escritos por autores especializados que escrevem sobre saúde e boa forma.

Meditação

Como o estresse é um problema mental, a meditação pode fazer maravilhas. A meditação correta - qualquer que seja a forma que você pratique - pode libertar sua mente do excesso de bagagem e fazê-la funcionar de maneira ideal. A meditação pode ser praticada em qualquer lugar e existem apenas algumas coisas necessárias para que seja realizada com eficácia. Como os outros dois métodos, também há muita informação disponível em processos meditativos.

Capítulo 9:

Priorizando

Resumo

*Se você sempre se lembrar de que a quarta-feira precede a quinta-feira,
ficará bem.*

Priorizando

Muitos dos nossos problemas só podem ser resolvidos se aprendermos a priorizar as coisas. Nossas vidas não são coisas simples e lineares. Existem várias interseções, encruzilhadas, cruzamentos e garfos à medida que viajamos no caminho chamado vida. Haverá vários lugares onde teremos que escolher entre duas ou algumas vezes várias opções. Teremos que decidir o que devemos fazer em precedência com os outros. Haverá dilemas morais, sociais, familiares e pessoais e seremos dilacerados por emoções diferentes ao mesmo tempo, dificultando a escolha do que fazer primeiro.

O primeiro passo importante para você perceber em tais circunstâncias é que você é apenas um indivíduo; é impossível você fazer várias coisas simultaneamente. Você pode executar várias tarefas ao mesmo tempo, mas não pode fazê-lo com muitas tarefas ao mesmo tempo e certamente não pode fazê-lo o tempo todo.

É aqui que você precisa priorizar. Quando você perceber que não é fisicamente ou mentalmente capaz de fazer tudo o que a vida configura em seu prato, ficará mais feliz e muito mais à vontade com o fato de que precisa fazer as coisas com prioridade.

Pense em um exemplo muito comum. Você tem um prazo de trabalho urgente a cumprir e sua família precisa de você para um jantar. Tais situações se apresentam o tempo todo. O que você faz? Você terá que deixar um deles ir a favor do outro. O que você escolhe permanece sua decisão pessoal. Mas quando você tiver decidido antecipadamente qual dos

estes que você perseguirá, o fracasso do outro não trará muito estresse para você depois.

Uma maneira de decidir priorizar as coisas é verificar se você pode conseguir compromissos com qualquer uma delas. No exemplo acima, você pode tentar ligar para o seu chefe e pedir uma extensão, ou você pode falar com sua família e perguntar se a data pode ser adiada. Na maioria das circunstâncias, esses ajustes de compromisso funcionam. Eles mantêm você e todos os envolvidos mais felizes - todo mundo gosta de um pouco de franqueza em suas vidas - e, mais importante, livre de estresse.

Então, da próxima vez que essa situação se apresentar à sua frente, não entre em pânico. Pense em como você pode priorizar e trabalhar tudo em sua programação. Se você não puder fazer isso, apesar de suas melhores tentativas, faça o que realmente deve fazer e o que não lhe dará a oportunidade novamente. Escolha as coisas que terão os benefícios mais positivos na vida de vocês e de seus entes queridos. Dessa forma, você quase sempre estará tomando as decisões corretas na vida.

Capítulo 10:

Aprendendo a Evitar o Estresse

Resumo

Gerenciar o estresse não é uma atividade única. Vai continuar acontecendo por toda a sua vida.

Aprendendo a Evitar o Estresse

Lutar contra o estresse é um esforço contínuo para todos. Você tenta encontrar uma situação estressante e outra se apresenta. Isso pode causar medo e apreensão. Mais significativamente, pode transformá-lo em um derrotista, porque você começará a pensar que, o que quer que faça, não poderá ser um vencedor completo em tudo o que lhe chega.

Mas existem maneiras pelas quais você pode ser o vencedor final, mesmo que não ganhe nessas pequenas coisas da vida. Você pode vencer a guerra mesmo se perder as pequenas batalhas que aparecerem no seu caminho. O que você precisa fazer é aprender a evitar o estresse sempre que surgir, sob qualquer forma.

Aqui estão 10 regras para evitar o estresse para sempre.

- Use técnicas adequadas de meditação. Algumas dessas técnicas não levam mais de 5 minutos por dia, mas podem rejuvenescer você o dia inteiro.
- Pratique ioga. Até praticar yoga uma vez a cada 3 dias pode fazer maravilhas.
- Pratique exercícios aeróbicos. Faça uma corrida de manhã. Isso realmente ajuda a definir você para o dia inteiro.
- Faça viagens com frequência. Vá a lugares onde estará no meio da generosidade da natureza. É ótimo se você pode sair da agitação e

agitação da vida urbana sempre que possível e deite-se no colo da natureza. Revive seu espírito cansado.

- Seja bom com sua família. Quando você é compatível e se comunica com eles, tem pessoas com quem conversar. Você sente que não está sozinho nesta batalha da vida. Isso ajuda a evitar o estresse.
- Fazer amigos. Quanto mais amigos você tiver, mais feliz será. Os amigos têm uma maneira de tirá-lo do estresse como ninguém mais pode.
- Nunca se comprometa com mais do que você pode fazer. Isso se aplica a tudo na vida, seja trabalho ou compromissos pessoais.
- Seja honesto sobre o seu trabalho. Quando você é honesto, não se compromete demais e não tenta entregar em excesso. Sua credibilidade permanece intacta, as pessoas sabem o que você pode alcançar e estabelecem metas realistas para você. Se gabar de que você é capaz de fazer mais do que realmente pode, apenas o colocará em uma sopa maior.
- Tenha um hobby. Isso pode ser qualquer coisa que te faça feliz. Faça algo que realmente liberte sua mente, algo em que você pode recorrer sempre que sentir os hormônios do estresse se acumulando.
- Coma boa comida. Quando você come alimentos pesados que não podem ser digeridos facilmente, o corpo acha mais difícil normalizar seus níveis de hormônio do estresse. Não beba nem fume. Isso pode lhe dar

alívio temporal do estresse, mas a longo prazo eles apenas o deixarão mais deprimido.

O estresse é um monstro de várias cabeças que você precisa se matar. Usando essas 10 regras simples de vida, você pode praticamente garantir que nunca sucumba às artimanhas de sua vida.

Conclusão

Agora você tem tudo o que é necessário para manter o estresse longe de si.

Nunca mais haverá um dia em que você perderá amor ou trabalho porque está "estressado". Faça esta palavra extinta da sua vida.

Tudo de bom para você!!!

