

 12
Eustresse

O estresse é uma resposta fisiológica a qualquer mudança, boa ou ruim, que estimule o mecanismo de luta e fuga em nosso cérebro e corpo.

Um bom estresse, também chamado de Eustress, nos dá energia e nos motiva a nos esforçarmos e sermos mais produtivos.

O eustress está presente nos atletas de elite, nos artistas e em qualquer outra pessoa de sucesso.

Quando obtemos um bom resultado ou recebemos elogios, por exemplo, também aproveitamos os benefícios do eustress, como pensamento claro, concentração e aumento de conhecimento.