MANUAL PARA UMA VIDA MAIS LEVE:

CORPO - MENTE – SOCIAL.

MANUAL PARA UMA VIDA MAIS LEVE: CORPO E MENTE SÃOS.

CAPÍTULO 1

Autoconhecimento

O Autoconhecimento é a investigação acerca de si mesmo. Envolve a autoconsciência e o desenvolvimento da autoimagem. Pode ser considerado como um projeto ético. Significa dizer que, o que se busca é a realização de algo que leve o indivíduo a ser mestre de si mesmo e, consequentemente, um ser humano melhor. Ao investir em autoconhecimento, você compreende melhor quem, de fato, é, o que deseja (meta) e como chegar lá. Tais informações, podem te ajudar na tomada de decisões melhores, tanto na vida pessoal (Eu quero mudar de trabalho, residir em outra cidade, mudar o corte do cabelo? O que eu mais valorizo nas outras pessoas? Quais são minhas principais vulnerabilidades? E as minhas potencialidades?) como também na profissional - Eu tenho perfil para trabalhar em uma cultura forte e sob pressão? O que eu valorizo em um emprego? Salário é importante para mim? Por que não estou feliz na minha profissão atual?

Desenvolvendo o Autoconhecimento

Filosofia Japonesa Kaizen: melhoria contínua.

Trata-se do ato de incluir melhorias consistentes no dia a dia, capazes de cumprir um único objetivo: fazer com que você seja melhor hoje do que era ontem. Ao invés de se prometer mudanças radicais, num curto prazo, realize pequenas melhorias que levem, eventualmente, àquela grande mudança que você deseja alcançar. Focando diariamente em ser 1% melhor naquilo. Vislumbrando uma conquista tangível, você estará motivado a melhorar, naquele momento, sob as condições atuais. Segundo Opping, "Tornar-se 1% melhor todos os dias é um jeito prático e simples de conquistar grandes objetivos. Pode parecer um valor pequeno. E é. É minúsculo. É fácil. É factível. E é aplicável a maior parte das coisas que você quer fazer ou conquistar."

Desenvolvendo o Mindfulness

Muito se fala sobre mindfulness, um termo que não tem uma tradução definitiva. No Brasil, as traduções livres e mais frequentes são: “consciência plena” ou “estado total de atenção.” Entre os benefícios mais mencionados são: níveis menores de estresse, melhor controle de emoções, foco e na qualidade do sono, entre outros. No caso do autoconhecimento, técnicas de mindfulness podem ajudá-lo a refletir com mais calma e a ver situações rotineiras com um novo olhar. Exemplos de mindfuness: focar na respiração, perceber as situações sob diferentes olhares, desenvolver e manter a mentalidade positiva, perceber um dado problema com o tamanho que, de fato, ele representa, resolver uma atividade por vez.

O Poder do Hábito de Ler

Quem investe no autoconhecimento dedica tempo para olhar para dentro e refletir, o que também aumenta as chances de conquistar melhores resultados no trabalho e a desenvolver relações afetivas saudáveis – quando você tem o conhecimento daquilo que te motiva e o que você faz bem, você acaba entregando mais no seu dia a dia. Boas referências nos consentem desenvolver a capacidade de pensar mais rápido e melhor, nos permite clareza, motivação e entretenimento. Além disso, quando possuímos informações sólidas sobre algo que desejamos ou pretendemos nos tornar, estamos facilitando o entendimento do que pode ser descartável ou não. Contribuindo assim, como o nosso desenvolvimento singular, consequentemente, reverberará no coletivo. Um bom exemplo de leitura impactante, a qual tem o poder de promover mudanças significativas no comportamento humano é o Livro do Charles Duhhig – O Poder do Hábito. Segundo Duhhig, "a chave para se exercitar regularmente, perder peso, se tornar uma pessoa mais produtiva, criar empresas revolucionárias e ter sucesso é entender como os hábitos funcionam. Transformá-los pode significar a diferença entre fracasso e sucesso."

Aumente a Frequência do Não

Para termos uma visão mais clara acerca dos nossos anseios com relação à vida, é fundamental a utilização do "não", sempre que for necessário. Pois, quando cedemos às expectativas de terceiros, no nosso entorno, por medo de ficar sozinho ou de que elas nos julguem mal, acabamos suprimindo o que realmente queremos. Anulando-nos em benefício do próximo. Assim, é essencial dizermos não, para que assim não venhamos prejuízos, em especial, de ordem mental, e para que possamos respeitar nossas próprias expectativas com relação a si mesmo.

A Importância da Vulnerabilidade

Ao que compete ao autoconhecimento, um processo que frequentemente leva para fora da sua zona de conforto, é importante ter coragem para testar coisas novas e, eventualmente, encarar erros e fracassos. Em uma cultura que busca a perfeição constantemente, não é uma tarefa fácil. Mas é necessária e se torna muito mais fácil quando demonstramos as nossas fraquezas. Para a Pesquisadora (Universidade de Houston) e Escritora, Brené Brown, que teve uma TED Talk viral sobre o tema, defende que a vulnerabilidade é uma peça fundamental no processo de autoconhecimento.

"Só são absorvidos quando aceitamos ser vulneráveis para sentir e falar sobre fracassos e emoções como dor, vergonha e medo." (Brené Brown)

MANUAL PARA UMA VIDA MAIS LEVE: CORPO E MENTE SÃOS.

CAPÍTULO 2

Desordens Mentais: Depressão, Ansiedade e Estresse.

"Tristeza não é depressão."

A Depressão é mais do que sentir-se triste por alguns dias. Trata-se de um Distúrbio mental caracterizado por declínio persistente ou perda de interesse em atividades, prejudicando significativamente o dia a dia. É um problema que pode acometer qualquer pessoa. Ao contrário do que pode-se imaginar, a depressão não é uma doença do mundo contemporâneo. Na verdade, ela acompanha a humanidade ao longo de toda a sua história e até fatores genéticos podem aumentar a predisposição à doença. Para muitas pessoas é difícil até chamar de doença, quando não temos nenhuma evidência física ou exames que ajudem a diagnosticar.

A doença se manifesta de várias maneiras e pode causar diferentes sintomas.

A Depressão pode ter manifestações físicas, como causar uma série de alterações químicas no cérebro. O fato de não enxergarmos isso cientificamente não significa que essas alterações não estejam evidentes. Outros gatilhos podem estar associados a circunstâncias externas. Estresse, por exemplo, pode iniciar sintomas depressivos em uma pessoa já predisposta. Existem outras causas possíveis para a Depressão, como por exemplos: desequilíbrios metabólicos ou hormonais, ambientes de competição constante, falta de afeto e empatia entre as pessoas. Indivíduos que enfrentam traumas na vida, como luto, desemprego ou doenças, também são mais propensos a desenvolver a condição.

Podemos dizer, então, que é um resultado de uma interação complexa entre fatores sociais, psicológicos e biológicos. Nada simples, concordas? Podemos pensar nessa relação como uma teia: quando algo é mexido de um lado, toda a teia é afetada. Portanto, verifique se, de fato, a tristeza é desproporcional ao fato que conduziu a ela, se aparece sem motivo aparente e se ocorre em qualquer tipo de situação. Para tanto, a ajuda de Profissionais qualificados, como um Psiquiatra e Psicólogo são de suma importância para o diagnóstico e tratamento adequado.

Ansiedade

A ansiedade é uma sensação de nervosismo, preocupação ou desconforto (experiência humana normal) mas, em excesso e de maneira descontrolada. Está presente em uma ampla gama de transtornos psiquiátricos, incluindo o transtorno de Ansiedade Generalizada, a Síndrome do Pânico e Fobias. Apesar de essas doenças serem diferentes entre si, todas elas apresentam angústia e disfunção especificamente relacionadas à ansiedade e ao medo. Indivíduos que sofrem com o transtorno de ansiedade têm muita dificuldade para realizar tarefas específicas, como falar em público. Diante da perspectiva de ter que fazer algo assim, o coração dispara, o corpo treme e a respiração fica irregular. A ansiedade pode ser tão forte que chega a incapacitar a pessoa de fazer suas tarefas cotidianas, o que prejudica sua vida em todos os sentidos. Muitos médicos acreditam que, a ansiedade tende a ser hereditária, mas em alguns casos específicos, é provavelmente adquirida por meio da convivência com pessoas ansiosas.

Estresse

Reação natural do organismo, que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça.

Esse mecanismo nos coloca em estado de alerta ou alarme. Provocando alterações físicas e emocionais.

A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação às situações novas.

Tipos de estresse:

Agudo: é mais intenso e curto, sendo causado normalmente por situações traumáticas, mas passageiras, como a depressão na morte de um parente;

Crônico: afeta a maioria das pessoas, sendo constante no dia a dia, mas de uma forma mais suave.

A evolução do estresse se dá em três fases:

Fase de Alerta: ocorre quando o indivíduo entra em contato com o agente estressor.

Sintomas da fase de alerta: Mãos e/ou pés frios; boca seca; dor no estômago; suor; tensão e dor muscular, por exemplo, na região dos ombros; aperto na mandíbula/ranger os dentes ou roer unhas/ponta da caneta; diarréia passageira; insônia; batimentos cardíacos acelerados; respiração ofegante; aumento súbito e passageiro da pressão sanguínea; agitação.

Fase de Resistência: o corpo tenta voltar ao seu equilíbrio. O organismo pode se adaptar ao problema ou eliminá-lo.

Sintomas da fase de resistência: Problemas com a memória; mal-estar generalizado; formigamento nas extremidades (mãos e/ou pés); sensação de desgaste físico constante; mudança no apetite; aparecimento de problemas de pele; hipertensão arterial; cansaço constante; gastrite prolongada; tontura; sensibilidade emotiva excessiva; obsessão com o agente estressor; irritabilidade excessiva; desejo sexual diminuído.

Fase de Exaustão: nessa fase podem surgem diversos comprometimentos físicos em forma de doença.

Sintomas da fase de exaustão: Diarréias freqüentes; dificuldades sexuais; formigamento nas extremidades; insônia; tiques nervosos; hipertensão arterial confirmada; problemas de pele prolongados; mudança extrema de apetite; batimentos cardíacos acelerados; tontura freqüente; úlcera; impossibilidade de trabalhar; pesadelos; apatia; cansaço excessivo; irritabilidade; angústia; hipersensibilidade emotiva; perda do senso de humor.

CAPÍTULO 3

15 Atitudes Fundamentais Para Levar Uma Vida Mais Leve

1. Não Acumule: quanto mais coisas possuir, mais preocupações em organizá-las e manter o zelo. Energia para só acumula poeira, provoca o bloqueio energético, paralisa ações – pelo fato de gerar um desconforto mental;

2. Não Leve a Vida Tão a Sério: seriedade é fundamental para desenvolver a ética e senso de responsabilidade. Todavia, filtre falas de terceiros, uma ação sarcástica de um parente ou amigo. Nem tudo o que vemos, de fato, é. Saiba separar os momentos de trabalho e lazer;

3. Viva Um Dia de Cada Vez: não adianta o impulso de adiantar o tempo. Tudo tem o seu momento e o porquê. Ansiedade só acarretará problemas mentais. Desfrute do tempo presente e perceba o momento. Há oportunidades ímpares no seu dia a dia. Viva a sua rotina, sem acelerar os acontecimentos. Divirta-se na jornada da sua existência;

4. Não Compare-se a Ninguém: somos seres humanos singulares e plurais. Possuímos culturas diferentes, bem como a maneira de percebermos o mundo. Além disso, cada um de nós, possui dons e talentos, os quais se complementam.

Aprendemos em velocidades distintas. Não é saudável limitar-se, por acreditar que a grama do vizinho é mais verde. Você só precisa respeitar-se e perceber que cada pessoa tem as suas qualidades, defeitos e limitações;

5. Agradeça Mais e Reclame Menos: se você alimenta o cérebro com informações positivas, mas na prática, tem atitudes danosas a sua saúde mental, o seu corpo automaticamente, responderá com doenças psicossomáticas. O ato contrário, nesse caso, agradecer, gera um mindset positivo, consequentemente, provocará, um bem estar, de maneira geral;

6. Não Tenha Pressa no Seu Processo de Amadurecimento: viva no tempo presente e não compare-se a ninguém. Cada dia é uma oportunidade para percebermos a nossa trajetória, rumo ao sucesso. Não atropele os acontecimentos. Divirta-se na sua jornada de vida;

7. Seja Seletivo nas Amizades: pessoas de confiança criam laços importantes, em muitas fases das nossas vidas. Pessoas tóxicas só nos levarão para baixo. Preze por estar ao lado de pessoas que, de fato, estão envolvidas e torcem pelo seu sucesso. Assim, você terá grandes chances de ser uma pessoa com crenças positivas e não limitantes;

8. Pense Menos, Faça Mais: seja uma pessoa mais prática. Para tanto, evite protelar responsabilidades urgentes. Não acumule pensamentos. Aja. Faça mais coisas percebendo o tempo presente e não viva juntando idéias, as quais só ficarão na teoria.

O corpo e a mente pedem movimento. Funcionam melhor assim: pensar e fazer.

9. Use o Bom Humor ao seu Favor: nem tudo o que acontece de ruim na sua vida, deverá ser digerido com sentimento de raiva. Coloque humor e ganhe, mais musculatura emocional. Sorrir torna a vida mais leve e atrai mais pessoas interessantes para o seu círculo de convivência. Às vezes, é melhor sorrir do que chorar pelo leite derramado.

10. Faça Mais Coisas que Alegram o seu Coração: a vida é muito breve para você vivenciá-la de maneira medíocre. Coloque mais sentido naquilo que sabes fazer de melhor. Repita com mais freqüência momentos de lazer.

11. Pratique Atividades Físicas Regularmente: o corpo pede movimento, a mente também. Caso contrário, atrofiam.

Você ganha vigor, longevidade e qualidade de vida. Tem mais disposição para desenvolver as atividades da vida diária.

Prevenindo também, Doenças Crônico Não-Degenerativas como: Hipertensão, Diabetes e Obesidade;

12. Respeite o seu Tempo de Descanso: o corpo precisa de movimento. A mente de estímulos diversos. E para funcionarem bem, necessitam de repouso também. Para assim, manterem o bom funcionamento do corpo humano. Caso contrário, entrarão em pane e como conseqüência, poderá desencadear transtornos mentais, tais como: Depressão, Ansiedade e Estresse;

13. Tenha Boas Referências de Vida: muitas pessoas podem nos inspirar a sermos alguém melhor, tanto pessoal quanto no âmbito profissional.

Significa dizer, não seja uma cópia. Utilize os bons exemplos como mola propulsora para o seu desenvolvimento, a nível de sabedoria e maturidade;

14. Faça Terapia: ter ajuda profissional é de suma importância para desenvolvermos o autoconhecimento.

Por meio de estratégias clínicas, potencializamos quem, de fato, somos. Resolvemos conflitos, em especial, internos.

Fortalecendo assim, a musculatura emocional. Reverberando, na vida, de maneira geral;

15. Tenha Momentos de lazer: tempo livre de responsabilidades maiores ou do trabalho, é fundamental para mantermos a sanidade mental. E assim, termos mais empolgação e energia para cumprirmos com as atividades da vida adulta.

FONTES:

https://www.napratica.org.br/filosofia-kaizen/

https://www.ibccoaching.com.br/portal/coaching-e-psicologia/o-processo-do-autoconhecimento/

https://www.ans.gov.br/temas-de-interesse/depressao

https://www.medley.com.br/podecontar/preciso-ajuda/ansiedade-e-depressao

https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/ansiedade-e-transtornos-relacionados-ao-estresse/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-transtornos-de-ansiedade

http:/bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2068-estresse

POLLIANNY LOPES, conhecida como **"Polly Lopes"**, nasceu em 1987, em Recife/PE, onde também reside.

Cristã desde os seus 07 anos de idade. É Graduada em Bacharelado em Educação Física Pela Escola Superior de Educação Física e Pós-Graduada em Treinamento Esportivo pela mesma Instituição de Ensino Superior.

Atualmente, Cursa Bacharelado em Teologia pelo Instituto Aliança de Linguística, Teologia e Humanidades (IALTH).

Desenvolve trabalhos, como líder e colaboradora nos Ministérios de Introdutores, Sodalício, Comunicação e Projetos Sociais da Igreja Anglicana da Santíssima Trindade – Recife/PE, a qual também é membro desta Comunidade de Fé.

Tem como admiradores cristãos, os Pastores: Ed René Kivitz (IBAB); Ivan Saraiva (Adventista); Sérgio Andrade (Anglicana). Tendo ainda, o Pe. Fábio de Melo e o Papa Francisco (Igreja Católica). Além do Rodolfo Abrantes (ex-vocalista da Banda Os Raimundos), Douglas Gonçalves (Movimento JesusCopy) e a Monja Coen (Budismo).

Leandro Karnal e o Mário Sérgio Cortella, são influências positivas em seu modo de pensar sobre a vida e o comportamento humano.

Influenciadores (para além do digital): Marcos Strider, Guto Galamba, Murilo Gun, Thiago Nigro, Nathalia Arcuri, Joel Jota, Thiago Panda, Camilla Viriato.

Suas palavras preferidas: Empatia, Responsabilidade Afetiva, Tempo de Qualidade, Palavras de Afirmação, Sabedoria, Maturidade, Resiliência, Temperança, Justiça Social e Tamo Junto.

Ao término da leitura, me envia um feedback.

Este será muito importante para as produções futuras.

Espero ter contribuído de forma positiva na sua vida! Agora que não somos mais estranhos(as), saiba que podes contar comigo. Você não está sozinho(a).

Estamos Juntos(as)! Contato: (81) 9.9622-5438 | pollianny.lopes@hotmail.com

ANOTAÇÕES: