

Stresse menos, realize mais



DANIELA AREAL
High Performance Expert
Life Mentor
CEO DeRose Douro Foz
www.DeRoseDouroFoz.pt

○ stress é a epidemia do século! Está a desgastar-nos, a deixar-nos assoberbados, a limitar a capacidade de sermos produtivos e de usufruirmos realmente das nossas vidas. Concorda?

A perceção que temos é que o stress está a deixar-nos doentes. Segundo a Harvard Medical School, o stress é responsável por 90% das visitas ao médico!

Sentimos que o mundo espera que estejamos ocupados o tempo todo, deixando-nos com um excesso de coisas para fazer, demasiados papéis a desempenhar e pouquíssimo tempo para sermos quem desejamos ser, ou fazermos o que amaríamos fazer.

Então, como podemos desgastar-nos menos e realizar mais?

Na verdade, não é tão complicado como pode parecer e neste artigo vou deixar-lhe 2 dicas (ou será uma?) com o **poder de mudar a sua vida!**

Interessado? Então continue a ler...

1 - A forma como vê o stress está a torná-lo nocivo para si! Mude o seu ponto de vista e mudará os seus efeitos!

Para ilustrar esta afirmação, deixe-me falar-lhe de um estudo que vai mudar a sua abordagem ao stress. Desenvolvido pela Universidade de Wisconsin, este estudo acompanhou 30.000 adultos nos EUA durante 8 anos. Os investigadores começaram por perguntar aos participantes como quantificavam o seu nível de stress no último ano – pouco, médio, muito stress? Perguntaram, também, se acreditavam que o stress era nocivo para as suas vidas. Depois usaram registos públicos da mortalidade do país para avaliar quem morreu. O que descobriram foi muito interessante: quem indicou ter vivenciado muito stress no ano anterior apresentava um



risco acrescido de mortalidade de 43%... **Mas** (e este "mas" faz toda a diferença) esta constatação era apenas verdade para as pessoas que também acreditavam que o stress era prejudicial para si. Inclusivamente, quem não via o stress como sendo nocivo tinha um risco de mortalidade inferior a quem indicou que sentiu pouco stress no ano anterior!

O que este estudo vem mostrar é **que é a crença de que o stress é prejudicial que faz com que o corpo responda nesse sentido** e somatize esse estado emocional como desgastante.

Quem não o vê como prejudicial provoca no corpo uma resposta próxima a estados de coragem, de entusiasmo pelo desafio, usando assim a energia produzida para a realização!

2 - Estabeleça limites e recupere o seu tempo!

O nosso tempo é dos bens mais preciosos que temos. Por isso, quando as pessoas conseguem a nossa atenção, sentem-se tão importantes. Por esse motivo, também, quando achamos que as pessoas precisam de nós, sentimo-nos tão valorizados.

Ora, é precisamente esse sentimento de significância e consequente desejo de valorização que constitui umas das principais ratoeiras que nos aprisionam numa roda de improdutividade.

Quando confundimos solicitações indevidas, interrupções constantes, expecta-

tivas externas, dependência de atenção com demonstrações de valor, e é quando estamos nessa ilusão que deixamos que a equipa nos coloque em "Cc" em centenas de emails que não são da nossa competência, obrigando-nos a perder horas a filtrar o que não nos interessa; que permitimos que os nossos filhos nos interrompam a cada minuto quando estamos com outros afazeres importantes; que aceitamos participar em reuniões que deveriam ter sido emails; que sobrecarregamos as nossas agendas com tarefas que deveriam estar nas agendas de outras pessoas.

Essa sensação enganosa que o ego nos produz de sermos imprescindíveis é o que está a impedir-nos de otimizar o nosso tempo, chamando constantemente para nós responsabilidades que não nos competiriam, produzindo avassalamento e falta de tempo para o que realmente sonhamos fazer.

Aprender a assertivamente estabelecer e manter limites é o que vai permitir que recupere o seu tempo e, no final, possa fazer a diferença, usando os seus talentos, as suas paixões, o que de melhor tem de si para oferecer!

Em resumo, os resultados que tem na sua vida estão muito ligados à forma como observa o seu mundo! Se quer uma ideia chave deste artigo: **mude o seu mindset e mudará os seus resultados!**

Quer saber como mudar o seu *mindset*? Fique atento às próximas edições! ■