



Introdução

# GERENCIANDO O ESTRESSE

YURI CAMPOS SILVA  
FORTIFICANDO  
MENTES

# POR: HENRIQUE DIAS

**TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.** Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou transmitida para revenda ou uso por qualquer outra parte que não seja o comprador individual, que é o único usuário autorizado deste.

O comprador está autorizado a usar qualquer informação nesta publicação apenas para seu próprio uso. Todas as outras reproduções ou transmissões, ou qualquer meio eletrônico ou mecânico. Incluindo fotocópia, gravação ou por qualquer armazenamento de informações ou sistema de recuperação, sendo proibida sem a permissão expressa por escrito do editor.

**AVISOS LEGAIS:** Embora todas as tentativas tenham sido feitas para fornecer eficazes informações neste livro, nem o autor nem o editor assumem qualquer responsabilidade por erros, imprecisões ou omissões. Qualquer desprezo por pessoas ou organizações não é intencional. Aconselho buscar ajuda em relação às condições médicas, caso necessário. Ou seja, os serviços de um profissional qualificado não devem ser desprezados.

Este livro não é uma fonte de informações médicas e não deve ser considerado como tal. Sendo projetada para fornecer informações precisas e confiáveis em relação ao assunto em questão. É escrito com o entendimento de que o editor não está envolvido em prestação de serviço médico. Se for necessária intervenção médica especializada, os serviços de um profissional competente deve ser considerado com veemência. Como acontece com qualquer Conselho Médico, o leitor deverá procurar aconselhamento profissional antes de assumir qualquer atitude.

# SUMÁRIO:

Introdução.....4

Princípios.....22

Compreendendo.....37

Viver Inteligente.....54

Mordendo Excessivamente.....75

Photic Stimulation.....87

Lidando com o Estresse.....92

Evitando o Estresse.....107

Auto-Hipnose no Estresse.....123

Gerenciando o Estresse.....132

Conclusão.....147

# Introdução

Estamos vivendo tempos muito difíceis e as coisas não parecem estar ficando mais fáceis. Às vezes a vida pode parecer terrivelmente dolorosa e injusta, mas, de alguma maneira, conseguimos lutar dia após dia, esperando e rezando para que as coisas melhorem.

O mundo está se tornando um lugar cada vez mais louco e mais incerto para se viver, sem mencionar estressante. Nada parece mais seguro. Milhões de pessoas estão em níveis recordes de dívidas. Muitos perderam seus empregos, suas casas, sua saúde e às vezes até sua sanidade. Preocupação, depressão e ansiedade parecem ter se tornado um modo de vida para muitas pessoas. Parece que entramos na Era da Ansiedade.

De fato, em 2002, a capa da revista Time proclamou isso de forma clara em uma de suas capas, como a matéria de destaque desta edição. O estresse constante e as incertezas da vida no século XXI, certamente cobraram seu preço e, como resultado, muitos de nós parecem viver uma vida de constante medo e preocupação. Ligue o rádio, ouça as notícias ou abra um jornal e somos bombardeados com histórias e imagens perturbadoras.



Começamos a pensar se estamos seguros em algum lugar. Nisso, a era da informação, nunca antes tivemos tanto acesso a tantos dados e informações. A economia é outro fator de estresse. Nosso país está endividado e muitos brasileiros também. Os altos preços do gás, os custos ultrajantes de moradia, e até o custo dos alimentos, fizeram com que muitos de nossos pares, trabalhem em empregos insatisfatórios e tediosos.

Eles trabalham nesses empregos porque precisam de um salário. Hoje, é mais importante levar para casa o pão do que trabalhar na carreira dos sonhos. Ter mais mulheres no local de trabalho aumenta o estresse. Tantas mulheres sentem a necessidade de ser tudo para todos e isso inclui ganhar o salário da casa, mãe, esposa, filha e irmã.



O único problema com isso é que algumas mulheres simplesmente não tem tempo para si mesmas, contribuindo assim para que seus níveis de estresse estejam sempre altos. Até as crianças podem sentir a pressão do estresse.

Os adolescentes que desejam cursar a faculdade se esforçam durante os estudos para tentar obter bolsas de estudo, para que possam frequentar escolas com custos cada vez maiores. Eles se veem tendo que manter empregos de meio período, além de tudo isso para ganhar dinheiro com extras que seus pais não podem mais pagar. Adicione pressão dos colegas à mistura e você terá uma verdadeira panela de pressão!

Smartphones, internet, pilotos de palma, amores, jogos - estamos sempre em movimento e sempre acessíveis. Não temos tempo para relaxar e aproveitar mais a vida. Por que não? Certamente deveríamos!

Sentimos pressão para fazer essas coisas porque achamos que precisamos, não porque queremos.

Com demasiada frequência, é difícil para as pessoas dizerem "Não".

Não estou dizendo que uma palavrinha acumula expectativas e obrigações desnecessárias que nos fazem sentir ansiosos. Todos nós experimentamos situações que podem causar estresse ou ansiedade





Os motivos são muitos para observar, mas podem incluir a compra de um imóvel, a permanência nos empregos, intimidações, exames, cuidados com os filhos, gerenciamento de finanças, questões de relacionamento, viagens, etc.

O estresse é uma função "normal" da vida cotidiana. Somente quando parece dominar nossas vidas é que isso se torna um problema. Todo mundo terá razões diferentes pelas quais uma situação lhes causa pressão. Como regra, geralmente quando não sentimos o controle de uma situação, então sentimos o aperto dele ao nosso redor, fazendo-nos sentir preocupados ou "estressados".

Se o estresse é causado por não nos sentirmos no controle de uma situação, a resposta é tentar reverter isso e recuperar esse controle. A boa notícia é: VOCÊ PODE! Você tem tudo dentro de você que precisa pra superar o estresse que o acompanha.

O problema é que muitas vezes não percebemos que estamos no controle, porque nos sentimos tão descontrolados no momento. Mas as ferramentas estão lá, você só precisa usá-las.

Vamos primeiro olhar para as barreiras que colocamos e que nos impedem de nos tornarmos saudáveis e nos livrarmos da preocupação. O estresse é uma contravenção esperando para acontecer. O estresse vai sobrecarregar seus nervos quando se acumula, fazendo com que você se sinta deprimido.

Você poderá começar a desenvolver problemas de saúde não naturais que parecem não ter uma causa justificável para seu desenvolvimento. Isso pode causar problemas, e é por isso que você precisa de um guia para prosperar no estresse.

Você pode evitar muitos problemas agindo, em vez de se deixar abater pelo estresse. Para se livrar do estresse, você tem que trabalhar nisso, ele não virá para você durante a noite. Leva tempo treinar seu cérebro para lidar com o estresse.

O estresse só lhe traz coisas ruins, então se você puder aprender a se livrar do estresse, você sairá melhor com o tempo. Existem muitas maneiras de treinar seu cérebro para se livrar do estresse.

Você deve decidir o que pode tentar primeiro e ver o que funcionará para você. Algumas pessoas podem gostar de ler, o que é bom para você se perder e “viajar” em um bom livro.

Outros gostam de apenas caminhar ou mesmo malhar. Trabalhar fora é uma boa maneira de se livrar do estresse, por isso, se você salientou que está fazendo algo saudável para o seu corpo e mente, este é o caminho.

Mas, antes de entrarmos em como gerenciar todo estresse, primeiro, devemos entender o que é e suas definições. O estresse é provavelmente um dos termos mais citados no século XXI, mas as pessoas não sabem muito 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 nossas vidas 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.

No século XXI, 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 urbana, trânsito sempre crescente etc, Contribuem para o estresse à sua maneira.

# "ALÍVIO" DE ESTRESSE:

O problema é que não conseguimos ver 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, formadores de opiniões, aqueles que tem 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 do estresse está em grande parte em nossas mãos.



Às vezes, somos capazes de gerenciar nosso estresse de maneiras prejudiciais, desenvolvendo mecanismos de enfrentamento que não são ideais. Talvez nós saímos e fumamos um cigarro ou tomamos algumas cervejas de vez em quando, como forma de "relaxar" e "desestressar".

Infelizmente, esses tipos de mecanismos de enfrentamento podem facilmente se transformar em vícios que tornam ainda mais difícil lidar com o estresse que encontramos em nossas vidas diárias. Por exemplo, como será útil ter um dia ruim e depois tomar doses de álcool, algo que pode realmente piorar seu humor com o tempo?



Como isso ajudará suas lutas financeiras a se tornarem viciadas em fumar cigarros e a desenvolver doenças potencialmente devidas a esse vício que pode se tornar caro, energeticamente e emocionalmente? Esses mecanismos de enfrentamento não saudáveis não são soluções para o estresse e, de fato, acabarão contribuindo para aumentar seus problemas ao longo do tempo.

Aprender a lidar com o estresse de maneira saudável e responsável é uma das maneiras mais seguras de se tornar a pessoa que você mais deseja. Às vezes, todos nós podemos escorregar e nos entregar a coisas que não deveríamos, porque é gratificante no momento.

No entanto, muitos de nós não conseguem ver como esses comportamentos nos afetarão a longo prazo, e isso pode ser muito prejudicial.

Para evitar agravar o estresse e a situação ao lidar com o estresse de uma maneira prejudicial, o “GERENCIANDO O ESTRESSE” o guiará, dando conselhos úteis sobre como lidar com o estresse de uma maneira que o ajudará a se tornar mais produtivo e confiante.

# ESTRESSORES:

Todos nós temos a capacidade de lidar com o estresse. Alguns de nós podemos precisar de mais ajuda do que outros, se surgir algo como depressão clínica, no entanto, mesmo aqueles com depressão clínica podem se beneficiar deste guia. As estratégias discutidas neste livro ajudarão a equipar qualquer pessoa com as ferramentas necessárias para se tornarem pessoas mais fortes e independentes, capazes de encarar seus estressores e descobrir que são capazes de domar os animais que antes os faziam se sentir impotentes em suas próprias vidas.

Bom, então a primeira coisa que você terá que entender é que sim, existem estressores que o deixam passar por diversos conflitos. Os estressores são algo que nos faz sentir estressados. Temos estressores a partir de atividades, experiências ou qualquer situação que possa causar incômodo ou qualquer sintoma. Quando não temos alimentos suficientes, água ou quando nos sentimos sobrecarregados, isso aumenta o estresse. Para aprender a gerenciar o estresse, precisamos aprender a lidar e reduzir os estressores.



No entanto, alguns desses estressores são encorajadores. Quando você participa de atividades físicas, por exemplo, costuma se divertir. Ainda assim, o estresse aumenta. Portanto, depois de aproveitar as atividades, a melhor maneira de prosperar com esse estresse positivo é relaxar. O relaxamento vem de reclinar e desfrutar de algo que lhe traz felicidade.



Por exemplo, você pode relaxar assistindo a um programa saudável na televisão, ler um livro ou simplesmente meditar. Quando você relaxa, reduz o estresse diminuindo os estressores. Por outro lado, quando você está estressado por falta de alimentos, esse é um estresse prejudicial.

Você tem força de vontade para assumir o controle, acumulando recursos. Em vez de deixar o estresse desgastar você, tome uma atitude. Ligue para os recursos da sua área de convívio para ver se você tem opções para alimentar sua família. Os centros comunitários familiares, programas de bem-estar e outros recursos podem oferecer um link para gerenciar seu problema. Isso ajudará você a reduzir o estresse, diminuindo o estresse.

Você também pode pedir ajuda a familiares, amigos, etc, quando não tiver alimentos suficientes. Talvez alguém lhe ajude até você receber seu próximo recurso financeiro. Aprenda a confiar em você, no entanto, em vez de outros.

Comece a pensar em maneiras de gerar renda extra para que você e sua família possam sobreviver. Talvez você possa reconsiderar seu trabalho atual.

# REMOVENDO AS CIRCUNSTÂNCIAS QUE CAUSAM ESTRESSORES:

Se você não receber salários suficientes, pense em suas habilidades para descobrir em qual emprego você pode se candidatar para aumentar sua renda. Talvez algo do seu passado esteja lhe assombrando.

Esses estressores, você pode minimizar, tomando medidas para domar seus fantasmas. Aprenda a meditar e relaxar com frequência. As estratégias que você aprenderá o ajudarão a harmonizar sua mente, o que reduzirá o estresse. Aprenda a aceitar o que você não pode mudar.

Se você tem respostas emocionais frequentemente devido a algumas experiências do passado, pratique algumas técnicas terapêuticas úteis para assumir o controle. Tente conversar consigo mesmo. Use este guia para o gerenciamento do estresse, concentrando-se no que você precisa fazer para atingir seus objetivos.



Alguns outros estressores incluem projetos de lei, trabalho, família, relacionamentos, filhos, escola, etc. Considere cada estressor quando você estiver no gerenciamento do estresse para conseguir florescer em um novo você.

Se você estressa com as contas, talvez possa definir um orçamento adequado à sua renda. Se o seu problema surgir de seu relacionamento, talvez seja necessário revisar as alterações que você poderá fazer para melhorar com quem você se relaciona.

Você não pode mudar outra pessoa, mas pode tomar medidas para mudar a si mesmo. Em vez disso, você pode mudar outras pessoas, fazendo as mudanças necessárias para reformar sua conduta, o que incentivará aqueles que você ama a também mudar seus comportamentos.

Quando você está estressado com as crianças, aprenda a descobrir o que precisa para fazê-los felizes. Crianças felizes costumam trazer ótimas recompensas.

Às vezes, você só precisa gastar um tempo para passar com seus filhos para ajudá-los a desenvolver padrões de comportamento saudáveis para facilitar sua vida.

**Se você estiver trabalhando, participando de aulas e cuidando da família e as contas, aprenda alguns esquemas de gerenciamento de tempo para ajudá-lo a readaptar uma maneira nova e saudável de gerenciar suas tarefas.**

# APRENDENDO A LIDAR E PROSPERAR NO ESTRESSE:

Lide com as tarefas maiores primeiro, evite a procrastinação e procure apoio para prosperar com o estresse e controlar sua vida. O estresse é uma contravenção que espera acontecer.

O estresse vai sobrecarregar seus nervos quando se acumular, fazendo com que você se sinta deprimido. Você poderá desenvolver problemas de saúde não naturais que parecem não ter uma causa justificável para seu desenvolvimento.

Isso pode levar a problemas, e é por isso que você precisa de um guia para prosperar com o estresse. Você poderá evitar muitos problemas, agindo em vez de deixar o estresse lhe dominar e lhe desanimar. Para ficar livre do estresse, você precisa trabalhar para que ele não venha te dominar durante a noite. tempo para treinar seu cérebro para lidar com o estresse.

Existem muitas maneiras de treinar seu cérebro para se livrar do estresse. Você precisa decidir primeiro o que pode tentar e ver o que funcionará para você. Como já foi abordado, algumas pessoas podem gostar de ler, o que é bom para se aventurar com um bom livro. Outros gostam de caminhar, correr ou malhar.





# QUANTO TEMPO LEVA O TREINAMENTO?

Ao tentar treinar seu cérebro, pode levar algum tempo e esforço, isso não acontecerá durante a noite de maneira alguma.



Algumas pessoas podem não demorar muito, elas podem ter o que é necessário para superar o estresse. Portanto, com algum trabalho e tempo, você pode estar no caminho certo para uma vida mais saudável.



Muitos de nós ouvimos falar sobre o estresse desde que éramos crianças. Muitos de nós já experimentamos isso de uma forma ou de outra, seja física, mental ou emocional.

O estresse pode dominar totalmente uma pessoa, e aqueles que aprendem a lidar com isso de maneira saudável estão muito melhor do que aqueles que são facilmente dominados por suas circunstâncias e emoções.

O estresse pode ser uma das coisas mais perigosas do mundo.

Isso pode nos causar doenças físicas, diminuir nossa expectativa de vida e diminuir a eficácia de nosso sistema imunológico.

Também pode nos deixar vulneráveis a pessoas que podem ser manipuladoras e que acham fácil atacar as emoções das pessoas quando elas estão sob momentos de coação. Qualquer um de nós pode se sentir estressado.

Todos podemos suportar cargas pesadas que às vezes parecem pesar muito mais do que consideramos justas. Estresse é o peso daqueles encargos que culminam em nossos corpos de uma maneira frequentemente física.

É a dor em nossos peitos que sentimos quando somos atingidos pelo peso que temos para carregar. É a dor aguda em sua cabeça que você sente quando está tendo uma conversa que simplesmente não se ouve. Então, para começar, você precisa ver o que deseja fazer primeiro quando se trata de treinar seu cérebro.

