

Estresse: você tem, já teve ou terá. Só depende de você

Airton Carlini

É difícil, muito difícil encontrar alguém nos dias de hoje que não alegue estar estressado.

Tudo estressa as pessoas. O “chefe”, trânsito, filhos, despesas, saúde, família, namorado, namorada, marido, mulher.

Tudo é motivo para estressar, certo?

Errado. Nenhum destes motivos é suficientemente forte para lhe estressar.

O que estressa, não vem de fora. Vem de dentro. Vou explicar. Dar desculpas e tentar descobrir os motivos por que estamos estressados é fácil. A culpa sempre vem de fora. O “outro” não faz nada direito e nós é que ficamos estressados. Normalmente é assim que pensamos, não é mesmo?

Pois eu acho que estamos errados. Não podemos e não devemos culpar os outros pelo nosso estresse por um motivo muito simples. A “culpa” não é dos outros. É nossa! Não adianta fazer “cara feia”. É verdade. Se ficamos estressados é porque não sabemos lidar com as situações que nos estressam e jogamos toda a culpa nos motivos e nas pessoas pelo simples fato de que, se ficamos estressados é porque não conseguimos lidar com as situações de modo tranquilo e equilibrado.

Tentamos a todo momento jogar a culpa nos outros. Seja sincero com você mesmo. Quantas vezes você reconheceu que estava estressado porque não soube lidar com uma situação? Sim. Você não soube lidar com a situação. Não foi a situação que o deixou estressado. Foi a forma como você lidou com ela.

Se não estiver enganado, já escrevi isto aqui mas vale repetir. “Se você não consegue mudar a situação, mude a forma como lida com ela.”

Isto mesmo. Quantas vezes você fica estressado por algo que já sabe de antemão que irá acontecer. Ora, se já sabe que irá acontecer e não tem como evitar, por que ficar estressado?

Tem gente que se estressa com tudo. Normalmente são pessoas perfeccionistas que acham que todos deveriam ser como elas. Se você é uma destas pessoas, esqueça. As pessoas não são todas iguais a você e não tem o mesmo critério de avaliação que o seu.

O fato é que a pressão existe mesmo e a tendência é só aumentar. Quem imagina que nos próximos 10 anos teremos um mundo mais tranquilo onde trabalharemos com menos pressão social, pessoal e profissional? Se alguém acha isto de verdade, me conte, pois não estou conseguindo perceber como.

Vivemos numa loucura total. Estamos todos sobrecarregados, esgotados, cansados mesmo. Não temos o poder de dar uma pausa no mundo.

Difícilmente poderemos contar com os nossos “chefes”, pois eles também passam por toda esta pressão e outras que nem desconfiamos.

Só existe uma pessoa no mundo que pode lhe ajudar. Você mesmo. Precisamos necessariamente ser espertos, inteligentes, perspicazes, (não importa o nome que se dê) para que possamos gerenciar o nosso próprio comportamento.

Quem faz com que fiquemos estressados somos nós mesmos. Nós é que lidamos com as situações de uma ou de outra forma, portanto, somos nós e apenas nós mesmos que podemos diminuir o nosso estresse. Pense nisto. Este assunto é sério e de suma importância para sua saúde e seu crescimento pessoal e profissional. Se você ficar estressado com cada notícia ruim que receber, as notícias não serão melhores por causa disto. Receba as informações, acontecimentos, e notícias com o máximo de serenidade que conseguir. Eu sei que não é fácil e nem estou dizendo que seria. Só quero esclarecer que ver tudo pelo lado negativo não vai ajudar a melhorar a situação, mas com certeza vai ajudar a aumentar o seu estresse e acredite, isto não vai ajudá-lo a resolver a situação de modo apropriado.

Enfim. O que peço é apenas que pense no que escrevi neste blog. Cada vez que começar a ficar estressado, pense na situação e pense se poderia responder a ela de outra maneira. Se sim, vá em frente e responda. Se não, fique calmo e o menos estressado que conseguir.

Faça disto um hábito. Seu estresse vai diminuir e sua qualidade de vida vai melhorar. Pode acreditar. Calma e sucesso!

Fonte: <http://exame.abril.com.br/rede-de-blogs/blog-do-management/2013/10/01/estresse-voce-tem-ja-teve-ou-tera-so-depender-de-voce/#more-21809>