

COPING WITH STRESS



INTRODUCTION



Lidar com o estresse é uma das coisas mais difíceis para muitos de nós. Não importa quem somos, as realidades do estresse e os problemas dele decorrentes são algumas das coisas mais inibidoras com as quais lidamos. Não apenas isso, mas o estresse pode ser um inimigo perigoso. Eles dizem que o estresse mata, e isso pode ser tomado literalmente. Todos nós lidamos com o estresse em um momento ou outro da nossa vida, mas pode ser muito fácil ficarmos sobrecarregados com o estresse da vida cotidiana, à medida que envelhecemos.

Às vezes, somos capazes de gerenciar nosso estresse de maneiras prejudiciais, desenvolvendo mecanismos de enfrentamento que não são ideais. Talvez nós saímos e tomemos um cigarro ou 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 consumir caro e energeticamente e emocionalmente? Esses mecanismos de enfrentamento não saudáveis não são soluções para o estresse e, de fato, acabarão contribuindo para os 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 Coping With Stress o guiará, dando conselhos úteis sobre como lidar com o estresse de uma maneira que o ajudará a se tornar mais produtivo e confiante. resultado!

Todos nós temos a capacidade de lidar com o estresse. Alguns de nós podem 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. suas próprias vidas.

CHAPTER 1

WHAT IS STRESS AND WHY IS IT SO PREVALENT?



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 fazer ou quebrar 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 pode se sentir estressado. Todos nós podemos suportar cargas pesadas que às vezes parecem pesar muito mais do que consideramos justo.

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. É o aperto de seus músculos que você nem percebe quando descobre que as coisas simplesmente não estão indo bem do jeito que você gostaria que eles pudessem.

O estresse pode nos afetar de várias maneiras, e afeta. Não há como negar o quão estressante pode ser ter muitas demandas impostas a você, quando às vezes você simplesmente não sabe se pode ou estará à altura da tarefa de executar de uma maneira que seja bem-sucedida. Muitas pessoas são derrotadas pelo estresse. Muitas pessoas ficam fisicamente doentes devido ao estresse e nunca conseguem encontrar uma maneira de contorná-lo. Algumas pessoas são até desencadeadas por doenças mentais devido ao estresse, porque podem ter uma predisposição para a doença, mas serem sobrecarregadas por seus encargos é mais do que conseguem lidar em um nível emocional e, às vezes, físico.

O estresse afeta a todos nós porque todos temos objetivos em mente e obstáculos que surgem para nos impedir de alcançar esses objetivos. Todos nós temos que tentar pensar fora da caixa e encontrar soluções não convencionais para problemas que nem sempre esperamos enfrentar. A maioria de nós se sente à vontade e costuma esperar que esse conforto dure; portanto, quando algo dá errado, ele realmente nos dá uma volta. Outros de nós foram forçados a trabalhar duro desde o primeiro dia e nunca estão seguros nas coisas que acumularam; portanto, a insegurança de saber que as coisas para as quais trabalham podem não durar pode causar tensão significativa. Qualquer que seja o tipo de estresse com o qual você esteja mais propenso, existem soluções para você. Você não precisa recorrer a mecanismos negativos de enfrentamento ou coisas que acabarão dificultando o alcance de seus objetivos.

CHAPTER 2

WHERE DOES STRESS COME FROM?



Biologicamente falando, o estresse é uma resposta que herdamos de nossos ancestrais. O estresse é algo que foi chamado à ação. Se nos encontrássemos em uma situação que poderia resultar em vida ou morte, uma resposta ao estresse seria desencadeada e lutaríamos ou fugiríamos. Às vezes, porém, há também a resposta dos veados nos faróis. Às vezes, o estresse é esmagador e uma decisão não pode ser tomada imediatamente.

Nesse período, as coisas congelam. Nós nos encontramos travando em um esforço para descobrir o melhor curso de ação a seguir. As pessoas que são incapazes de tomar uma decisão a tempo acabam descobrindo que estão perdendo por causa disso. A resposta ao estresse pode nos salvar ou nos destruir. E nos dias de hoje, onde nossas ameaças são muito mais modernas e exigem que estejamos sempre em jogo, o estresse é muito mais frequentemente o nosso destruidor.

Nossos ancestrais foram capazes de reconhecer que suas tensões foram ativadas enquanto tentavam sobreviver. Eles entenderam que, se estavam sentindo pressão ou estresse sobre algo, era porque, se não pudessem atender às demandas impostas, eles ou as pessoas de quem mais gostavam poderiam morrer. A sobrevivência é um negócio sério.

Não é tão diferente nos dias de hoje. Espera-se que ainda cuidemos de nossas famílias e cuidemos de nós mesmos. Esperamos manter um emprego, pagar aluguel e comprar nossa comida. Devemos saber que, se não seguirmos as regras, perderemos nossos privilégios e liberdades.

Todas essas coisas são estressantes. Tudo o que fazemos pode ser considerado um meio para atingir um fim; esse fim é a sobrevivência. E quando nos pegamos escorregando da bola, esse estresse pode chegar até nós com força total e nos levar a um ponto final. O cervo em efeito de faróis. E se descobrimos que estamos diante dos faróis e incapazes de agir, tudo começa a desmoronar à nossa volta.

Mas há uma solução. Não precisamos ficar sobrecarregados pelo estresse. Existem maneiras de contornar isso, e todos somos capazes de reconhecer que o estresse não precisa dominar sobre nós. Em Lidar com o estresse, estratégias para lidar com esses problemas estão prontamente disponíveis para quem corre o risco de se perder diante das situações estressantes da vida cotidiana.



CHAPTER 3

LIVE A STRESS-FREE LIFE. STARTING TODAY!

Todos nós podemos lutar, e muitos de nós nos criticamos por isso. Podemos nos chamar de fracos e tolos, mas, na realidade, somos tão fortes que conseguimos chegar ao ponto em que viemos das situações em que viemos. Cada um de nós tem uma história diferente, mas a cada história há uma luta. Não importa qual seja sua luta, as tensões do passado podem fazer com que os sucessos do futuro pareçam muito mais desafiadores. No entanto, é possível solucionar esses problemas e aprender a ser o mestre do seu domínio. Você pode desafiar o estresse que o desafia e se tornar uma pessoa muito mais capaz para isso.

Cada um de nós tem o poder de criar a vida que mais queremos para nós mesmos. Pode parecer impossível, mas, permanecendo flexível e aberto a todas as possibilidades, podemos aprender exatamente o que precisamos para fazer as coisas funcionarem e encontrar nossas próprias histórias de sucesso pessoais.

O estresse não precisa ser o fim de toda a sua felicidade. No segundo em que você aprender a colocar seus objetivos em primeiro lugar e suas emoções avassaladoras por último, descobrirá que seu estresse não precisa atrapalhar o alcance de seus objetivos.

Podemos aprender a dominar o estresse e nos tornar as pessoas que mais queremos ser, e podemos fazê-lo facilmente! Lidar com o estresse fornece um excelente modelo para quem deseja se tornar mais capaz de aprender como funciona, de maneira a ajudá-los a criar a vida que mais desejam. Se você está motivado e gostaria de começar uma jornada de autodescoberta, não hesite. Lidar com o estresse está cheio de conselhos úteis para aqueles que querem deixar para trás os dias de preocupação.

Todos nós merecemos uma vida pacífica e, ao ler este guia, você dará os primeiros passos no seu caminho para a grandeza! Portanto, não hesite, aprenda a lidar com o estresse, começando agora!

CONCLUSION



Pode ser desencorajador descobrir que seus objetivos foram frustrados inesperadamente. No entanto, aqueles que estão preparados para o pior serão capazes de aceitar suas derrotas com dignidade e encontrar uma maneira de contornar esses problemas no plano.

Todos nós temos tensões que surgem em nossas vidas. Seja apenas um colega de trabalho irritante ou algo tão importante quanto se preocupar com sua sobrevivência, o estresse é uma força consumidora que pode nos deixar fisicamente doentes se não for controlada.

Felizmente, existem muitas dicas e truques que você pode usar para transformar o estresse em algo positivo para você e algo com o qual você pode realmente aprender sobre si mesmo.

O caminho mais rápido para o verdadeiro poder é aprender quem você é, por dentro e por fora. Os bons e os maus ajudarão você a alcançar seus objetivos, portanto seja honesto consigo mesmo com seus pontos fortes e fracos.

Se você fizer isso, aprender a gerenciar seu estresse será muito mais simples. É algo que todos nós podemos fazer, por isso não hesite. Use Coping with Stress para começar a fazer exatamente isso hoje!