MANEJANDO O ESTRESSE

Manejando O Estresse – Amostra Grátis

Por. Amelino Vieira Potes
Biólogo M. SC.
Amelinovip4@manejandoestresse.net

AVISO LEGAL
Este material é protegido pelos direitos autorais e só pode ser comercializado no site https://pay.hotmart.com/Q5651133U
Se você recebeu este material de outra fonte, você foi vitima de pirataria. Por favor, ajude-nos a identificar a fraude e tomar as devidas providências.

Abril 2017

Introdução

Estresse - Você ouve muito sobre isso hoje em dia.

O estresse é o grande vilão que existe no trabalho, em casa e nos relacionamentos.

Então, se todo mundo está gerenciando, por que ainda é um problema?

Talvez não entendamos como o estresse funciona ou, pelo menos, como funciona para nós.

Será que você está dando a ele um lugar maior na mesa da sua vida do que ele precisa?

Você está transformando o monte em uma montanha?

Aprenda a colocar de uma vez por todas o estresse em seu lugar.

Você precisa entender que seus problemas serão tão grandes quanto for a sua falta de domínio da situação.

A medida que você toma pé da situação e se coloca no controle o problema tende a diminuir.

Quem é o chefe da sua vida?

O que é estresse, afinal?

As pessoas podem afirmar que é algo que as faz sentir-se mal, como gritar com os filhos, consumir sua energia e coisas assim.

Uma verdadeira compreensão de onde o estresse se encaixa na sua vida (sim, dissemos "se encaixa") e onde não é a chave para saber como lidar com isso.

Cada pessoa é diferente, portanto, o que pode funcionar para você não necessariamente funciona para outra.

Embora existam sinais e sintomas comuns de estresse, administrá-lo é um processo individual.

O que é gerenciamento de estresse?

Dizer que é dessa maneira que você gerencia o estresse não é realmente uma explicação.

Continue lendo para descobrir o que se passa com o gerenciamento do estresse e como conhecer seus gatilhos e pontos sensíveis pode impedir um episódio antes que ele chegue ao ponto de ebulição.

Por fim, como você fica sem estresse?
Essa é uma imagem realista ou você está se preparando para o fracasso repetidamente?

O estresse não é o inimigo. Viver com isso pode ser mais viável do que deixá-lo por completo.

Você tem mais perguntas do que respostas agora?

Tudo bem. Esperamos responder a muitos, se não todos, e levá-lo ao caminho certo para recuperar o controle de sua vida.

O QUE É ESTRESSE?

Você pode ter ouvido falar de "brigar ou fugir" em conexão com o estresse. Nesse caso, o estresse é bom.

"Lutar ou fugir" refere-se a como o corpo se prepara quando o perigo está próximo.

Na televisão, é difícil ver exatamente o que está acontecendo com os personagens que estão enfrentando perigo.

Na vida real, no entanto, seu corpo passa por um processo que permite que você se mantenha firme e lute, ou se afaste do perigo o mais rápido possível.

Aqui está o que acontece dentro do seu corpo:

- A respiração acelera para absorver mais oxigênio. O cérebro e os músculos precisarão disso para o que pode vir a seguir.

- A frequência cardíaca e a pressão arterial aumentam. Mais açúcar no sangue é desviado para os músculos, onde é necessário caso você precise usá-los. O fluxo sanguíneo é desviado para o núcleo para diminuir o sangramento de feridas externas que você possa sofrer.

Você suou. Sudorese é o mecanismo de arrefecimento do corpo.

- Os hormônios entram em ação. Eles aumentam a produção de adrenalina para que você possa reagir rapidamente e se mover mais rápido do que imaginava.

    - Sentimentos de dor são diminuídos.
    - A visão se torna mais aguda.
    - A imunidade é aumentada. Seu sistema imunológico está pronto para combater qualquer dano sofrido, para que você possa continuar conforme necessário.

  O corpo agora é uma arma elegante que está pronta para a batalha contra quaisquer hostis.

  Isso é importante quando você está em um acidente de carro, enfrentando uma invasão doméstica, envolvido em um desastre natural ou em uma situação de refém.

  Esse tipo de senso elevado de si e seu entorno pode salvar sua vida e / ou a dos outros ao seu redor.

O corpo também gasta uma quantidade enorme de energia para prepará-lo para a luta ou fuga.

Uma vez terminada a ameaça, você pode ver como ficará exausto quando o corpo voltar ao normal.

Agora, imagine sentir esse estado de alerta o tempo todo.

Alguém que está sob níveis extremos de estresse pode estar passando por esse tipo de reação fisiológica a tudo em sua vida, desde prazos de trabalho até problemas de relacionamento.

Não parece muito saudável, não é?

No caso de luta ou fuga, o estresse é grande. Isso nos alerta para o perigo e também nos ajuda a enfrentá-lo do ponto de vista físico.
Mas o bicho-papão não está esperando em todos os cantos na maioria dos países do primeiro mundo.
Existe perigo, mas não é constante.

Na vida cotidiana, o estresse pode resultar em resposta a circunstâncias inesperadas.

Sem um plano de jogo para lidar com o que conhecemos como "estressores", o corpo começa a acelerar e aquecer os foguetes de reforço.

Como você pode pensar, esse nível de intensidade é destinado apenas a curtos períodos de tempo.

Se mantido cronicamente, o mecanismo do seu corpo começa a mostrar sinais de desgaste - resultando em avaria.

Com tudo isso dito, o estresse é nossa resposta a diferentes estímulos em nossas vidas.

Quando ameaçam a vida, o estresse trabalha a nosso favor.

Quando a situação é menor, mas não gerenciada, a resposta pode ser a mesma

Felizmente, não precisa ser assim. Conhecer os sinais de estresse pode ajudar no enfrentamento. Saiba mais AQUI

O QUE É GESTÃO DE ESTRESSE?

Quando você contrata alguém para gerenciar algo como uma loja ou uma empresa, o plano é que eles criem uma empresa bem administrada.

Não é para apagar incêndios (embora eles possam precisar fazer isso de tempos em tempos, mas não habitualmente).

O mesmo vale para o estresse em sua vida.
O gerenciamento do estresse começa antes do estresse.

Ter um plano, uma consciência de seus estressores, uma compreensão de seu risco de estresse e uma ideia de como você deseja que uma situação flua faz uma grande diferença na quantidade de estresse que você experimenta.

E como lidar com o estresse quando estiver aqui, voltaremos ao início e abordaremos esse problema de outro lado.

A prática do gerenciamento do estresse pode mantê-lo afastado das respostas fisiológicas da “luta ou fuga” até que você realmente precise delas.

Aprenda a abordar seu estresse com uma resposta igual ao perigo. Estressor pequeno = resposta pequena.

Quando você tem um plano para ver o caminho, o que antes era um grande negócio para você, pode nem mesmo registrar-se no seu medidor de estresse agora.

AVALIE SEU NÍVEL DE ESTRESSE

Avaliação de risco

Emoticons são ótimas ferramentas.

Quando você envia mensagens de texto, as pessoas não conseguem ver seu rosto, mas podem ter uma ideia de como você se sente sobre algo através das caretas com as quais você escolhe seguir suas declarações.

Quando você está em uma zona "livre de estresse", todos são sorridentes como aqueles grandes emoticons radiantes.

Faz sol onde quer que você vá.

Quando você encontra um snafu, o sorriso pode se tornar menos pronunciado, mas você ainda está no controle, utilizando habilidades de resolução de problemas para se antecipar ao problema.

Agora, nos aventuramos no estado do lábio ondulado e trêmulo ou dos dentes à mostra.

Isso ocorre quando você está irritado com muitas coisas acontecendo ao mesmo tempo.

A capacidade de resolver ainda pode estar lá, mas o fator de tempo pode ajustá-lo.

Você sabe que atingiu uma nota baixa quando tudo no seu rosto aparece como uma linha grave.

A sobrancelha franzida e os lábios apertados dizem:

- "Nem fale comigo agora.
- " Mães são boas nesse visual - basta perguntar aos filhos.

O pior estágio do estresse é quando você sente vontade de gritar a cabeça dos telhados.

Algo tão simples como obter a ordem errada no drive-thru ou encontrar uma mancha em sua camisa o leva a uma queda que pode durar dias.

É engraçado ver esses emoticons, mas não experimentar em primeira mão.

Seus gatilhos

Agora que você sabe como é a sensação de "livre de estresse" e "cheio de estresse", o que é necessário para você alcançar cada um desses estágios?

Falamos sobre a avaliação de seu risco, mas a entrada em cada estágio será diferente para cada pessoa.

Talvez crianças gritando sejam um desafio para você, se você é um professor.
Para uma mãe que fica em casa, pode ser a palha proverbial.

Comece identificando as fontes de estresse em sua vida agora.

Talvez você tenha pouco pessoal em seu trabalho e a carga de trabalho esteja aumentando.

Essa é uma fonte potencial de estresse. Um membro da família está doente?

Você é cuidador de um pai idoso? Talvez você ou seu cônjuge tenham perdido o emprego.

Este é um grande estressor para muitos após a recessão há alguns anos atrás.

Agora, qual é a sua atitude em relação a situações estressantes?

Você espera que as coisas sejam estressantes o tempo todo?

Talvez você não faça, mas os comentários que você faz podem falar o contrário.

Dizer aos outros que sua vida é sempre louca ou que as coisas não vão melhorar no trabalho pode se tornar arraigados e realmente contribuem para o estresse que você experimenta.

Sua linguagem de pensamento deve corresponder ao resultado desejado para que qualquer tipo de técnica de gerenciamento de estresse funcione.

Mantenha um diário de seus encontros estressantes.

Registre quando eles acontecerem, o que mais está acontecendo em sua vida na época, como você se sentiu e também como lidou com isso, se o fez.

O registro no diário pode fornecer algumas idéias surpreendentes para você, especialmente no que diz respeito a seus pensamentos em determinadas situações.

Conheça os sinais de que você não está lidando bem. Isso geralmente é um sinal de que você está alcançando a zona de perigo "gritar dos telhados".

Eles incluem, mas não estão limitados a:

- Comer demais
- Não comer

- Fumar
- Bebendo
- Dormindo mais que o normal
- Insônia
- Automedicação com analgésicos vendidos sem receita ou pílulas prescritas
- Retirada de atividades favoritas, bem como familiares e amigos

Vendo seu estresse de outra perspectiva

Lidar com o estresse pode ser uma situação difícil.

Pode significar renunciar a pessoas, atividades e lugares familiares e confortáveis.

Como você pode imaginar, a partir de alguns dos sinais de muito estresse, sua vida pode se tornar prejudicial rapidamente.

Evitar o estressor pode ser o primeiro passo para ver o estresse de outra perspectiva.

Você não pode evitar seu emprego porque precisa trabalhar, mas pode ficar longe de colegas de trabalho tóxicos que apenas alimentam seu estresse com a atitude de "desgraça e tristeza".

Mudar para outro departamento também pode ser uma opção viável para diminuir seu nível de estresse no local de trabalho.

Em casa, se a discussão de questões com seu parceiro não estiver chegando a lugar algum, envolva um terceiro não partidário como um conselheiro.

Se muitas atividades em seu prato sempre levarem a uma situação ruim, aprenda a dizer "não" com mais frequência.

Isso não ajudará você, sua reputação ou sua saúde se você continuar se sobrecarregando acreditando que poderá lidar com isso um dia desses.

Mude os estressores da sua vida. Isso pode começar com a alteração da sua percepção de por que é estressante.

Expresse seus sentimentos sobre a situação.

Você pode sentir que sua família não aceita nada quando eles sempre desejam realizar funções em sua casa.

Dar a conhecer os seus sentimentos pode resultar em um compromisso.

A partir de agora, a família ainda pode querer se encontrar em sua casa, mas fornecerá a comida e as atividades.

Como você expressa seus sentimentos quando sente o estresse, pode começar um diálogo que pode resolver o problema antes que ele se torne um problema que consome tudo.

Resumindo tudo é isso!

Você acabou de ver um elenco de conteúdos que dão a você a condição de entender a necessidade de gerenciar o seu Estresse para poder desfrutar da vida com prazer.

Mas isso não é tudo, você não deve parar por aqui e tentar resolver o problema com apenas essas informações.

Elas são relevantes, mas você precisa ir mais adiante e investir em mais conteúdo a fim de ter uma visão clara e completa do processo de Gerenciamento de Estresse.

O Guia Completo de Gerenciamento de Estresse "Manejando O Estresse" proporciona a você conhecimentos suficientes para torna-lo em um 'expert' em gerenciamento de estresse.

Isso é algo que custaria muito dinheiro no mercado hoje, uma vez que os tratamentos com psicólogos não são baratos. Além de caros e demorados ainda tem o inconveniente de tomar grande parte de seu precioso tempo com consultas em horários comercias.

Fato que não ocorre quando você efetuar o pedido hoje do Guia completo Manejando O Estresse que equivale a contratar um especialista e não custa nem perto do que custaria o trabalho de um terapeuta.

Isso mesmo, por um pequeno investimento você adquire um manual que possui a mesma qualidade de um profissional do assunto e que não vai obstruir suas atividades de trabalho e seus compromissos com extensas sessões de terapia.

Você mesmo faz seu tempo e busca seu aprendizado em seu favor nos momentos mais propícios.

Então faça isso por você hoje invista em seu conhecimento que é bem melhor do que ficar dependendo de informações caras e custosas, que você pode dominar e usar a seu favor e também em beneficio de seus familiares e amigos.
Clique no botão abaixo e faça seu pedido

.

PROMOÇÃO POR TEMPO LIMITADO
CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO PARA FAZER SEU PEDIDO
PEÇA AGORA
VISA
PayPal
Pagamento 100% seguro por:
b! cash
Entrega 100% garantida por:
hotmart