

# Dicas para eliminar o estresse

**A** rotina alucinante que levamos, principalmente nas grandes cidades, nos faz acumular cargas e mais cargas de estresse. Mas afinal, o que é isso? Dentre as várias explicações sobre estresse, uma que define bem esse “sintoma” da vida moderna é a soma de respostas, tanto do corpo quanto da mente, causadas por tudo aquilo que nos desgasta diariamente. Ou seja, ninguém fica estressado “do nada”, mas sim por causa de um processo contínuo de situações que causam incômodo no indivíduo.

Da mesma forma que o estresse é um processo contínuo, a pessoa tem a necessidade de também adquirir hábitos rotineiros que a faça relaxar.

Não adiante ter um ano estressante e tirar uma semana de férias, por exemplo. O estresse não foi eliminado e o indivíduo continuará sofrendo o desgaste acumulado ao longo do ano.

Supondo que a maioria das pessoas não tem condições de viajar toda a semana, já que seria o remédio de combate perfeito ao estresse, você pode adotar algumas ações que podem reduzir substancialmente uma rotina de vida desgastante. Seguem algumas sugestões:

## **Priorize suas vontades**

Não deixe de fazer aquilo que você gosta por causa de alguém ou até mesmo por causa de dinheiro. Claro que as obrigações e prioridades devem vir em primeiro lugar, mas não poupe com aquilo que fará bem a você.

## **Faça exercícios**

O sedentarismo é uma das coisas que agravam os efeitos do estresse. Um corpo em pleno funcionamento e habituado a uma rotina saudável também faz bem para a mente.

## **Leia um livro**

Se o seu mundo está estressante, que tal partir para um outro mundo? Além de viajar, uma outra maneira de se desligar da rotina é a leitura de um bom livro. Embarque em novas aventuras e se deixe levar pelo prazer da leitura de um bom livro.

## Visite seus amigos



As boas risadas ao lado de companhias agradáveis também são uma ótima forma de aliviar o estresse. A tendência é que nas rotinas atribuladas, um dos primeiros sacrifícios que fazemos é deixar de ver os amigos. Trabalho é trabalho, lazer é lazer. Busque separar bem esses dois momentos da sua vida, priorizando o que precisa ser priorizado, mas preservando o que sempre esteve ao seu lado.

## Trabalhe com amor

De fato, o trabalho deve ser uma prioridade na sua vida. Mas a partir do momento em que ele é a causa para uma rotina em que o estresse está te prejudicando em todos os outros segmentos da vida, desde saúde até social, então talvez seja o momento de você procurar um outro trabalho. O dinheiro compra muita coisa, exceto a sua felicidade.

*Fonte: Texto escrito por Diego Rennan da Equipe Eu Sem Fronteiras.*  
[www.eusemfronteiras.com.br](http://www.eusemfronteiras.com.br)