

Objetivo	<i>incentivar a busca de equilíbrio diante de situações estressantes.</i>
Palavras-chave	<i>comportamento, equilíbrio, estresse.</i>
Tempo estimado	<i>7 minutos</i>

Equilíbrio: o amigo paciente e ponderado.

*José Wilson Falcão
Historiador e Professor*

Você vai ler:

- ▶ As reações das pessoas à pressão no trabalho.
- ▶ Formas de cultivar o senso de harmonia.
- ▶ O equilíbrio como fonte de criatividade, poder de decisão e controle.



Qualquer um de nós, em algum momento, pode se sentir afobado, desesperançado, irritado ou fora de controle. Sentimentos negativos podem nos tomar sem aviso. Às vezes, a pressão do trabalho torna-se um fardo pesado demais para carregar.

Para evitar ser consumido por essa turbulência que compromete o seu desempenho, e prejudica a sua carreira, você deve reservar um momento para reencontrar o seu senso de harmonia. Para isso, a palavra mágica chama-se equilíbrio.

Para alcançá-lo, não cultive ansiedade. Diante de situações que gerem euforia ou desgaste, tente manter o equilíbrio. O meio termo tão sonhado. Coloque-se à prova nesses momentos. Aproveite para testar a si mesmo se consegue lidar com tais situações de forma favorável.

Mas, antes, devemos tentar um jeito calmo de ser. Tudo que nos leve à ponderação e à reflexão é uma boa iniciativa para praticar a estabilidade das nossas emoções. Um bom começo é ser contemplado com um roteiro do tipo:

- Leia um livro de reflexão pessoal.
- Escute uma música agradável.
- Faça algum tipo de passatempo.
- Leve uma vida saudável.
- Pratique uma atividade manual como jardinagem, tricô, carpintaria, pintura.
- Procure gostar do seu trabalho como ele é.

Exercite seu equilíbrio nos relacionamentos familiar e profissional. Seu corpo sinaliza quando a sua afobação atrapalha o seu raciocínio. Quando isso ocorrer, é hora de dar uma freamada, respirar, tomar fôlego. Consulte a sua **sabedoria** interior. Deixar o tempo correr, sem interferir, sem desespero.

Cada pessoa sabe o que é melhor para si mesmo, por isso, procure compreender e exercitar aquilo que lhe garantirá melhor equilíbrio nas situações difíceis.

As mentes mais produtivas sabem da importância do equilíbrio nas suas atividades. Ele é responsável por alimentar a lucidez e essa imprime um alto teor de firmeza na tomada de decisão. Outro fator importante é que a harmonia deixa a vontade criativa mais apurada, pois a libera de todo o tipo de pressão.

Adquira o dom de ponderar sobre as coisas. Tenha consigo a paciência como aliada no seu dia-a-dia. Faça do equilíbrio um amigo corriqueiro. Não espere acontecer uma grande confusão ou conflito com outras pessoas para se pôr à prova. Previna-se. Você pode se concentrar e lembrar de momentos e fatos desagradáveis que o aborreceu, ou ainda o aborrece, e experimentar um novo sentimento em relação a isso.

O seu amigo equilíbrio é capaz de levá-lo a compreender melhor suas dificuldades e dar-lhes novos aliados, como a amiga paciência e a senhora ponderação. Antecipe-se, vá ao encontro deles. Use-os como um escudo contra a falta de controle e a destemperança.

Lembre-se:

- ✓ Não cultive a ansiedade, perceba os sinais do seu corpo.
- ✓ Escolha o seu melhor jeito de praticar a estabilidade emocional.
- ✓ Exercite o equilíbrio nos relacionamentos familiares e profissionais.



E você...

- ❖ Qual a importância da estabilidade emocional para si mesmo?
- ❖ Qual é o seu padrão de reação diante das adversidades?
- ❖ Cultiva algum hábito saudável para contribuir com o seu equilíbrio emocional?

