



ESTRESSE MENOS, VIVA MAIS

Descubra como você pode
controlar e reduzir o estresse
no trabalho e em casa com
meditação e atenção plena

Estresse menos, viva mais. Descubra como você pode controlar e reduzir o estresse no trabalho e em casa com meditação e atenção plena.

Conteúdos:

CAPITULO 1: PORQUE VOCÊ DEVERIA SE ESTRESSAR MENOS

Então, o que exatamente é o estresse?

Como o Estresse Prejudica o Cérebro

CAPITULO 2: ENTENDENDO A COMPLEXIDADE DE SEUS SISTEMAS DE ESTRESSE

Como as Mudanças Fisiológicas Desencadeiam o Estresse

CAPITULO 3: COMO LIDAR COM O ESTRESSE NORMAL

Gerenciando o Açúcar no Sangue

Fique confortável

Passe Tempo Longe das Telas

Livre-se Do Alarme

Repensar seu Trajeto

Repensar seu Café da Manhã

CAPITULO 4: MEDITAÇÃO

Como Começar com a Meditação

Dicas

Respiração Correta para Redução do Estresse

CAPITULO 5: ATENÇÃO PLENA E TCC

Reestruturação Cognitiva

CONCLUSÃO

CAPITULO 1:

PORQUE VOCÊ DEVERIA SE ESTRESSAR MENOS



Todos nós sabemos que o estresse é ruim e isso é algo que nos dizem muito frequentemente. No entanto, é muito fácil descrevê-lo como um incômodo ou frustração menor do que qualquer coisa com que se preocupar. Todos nós ficamos estressados de vez em quando, certo?

Na realidade, porém, essa é a maneira errada de pensar sobre o estresse. Embora seja bastante comum, isso não quer dizer que não seja sério. De fato, o estresse é incrivelmente sério e pode causar problemas graves tanto a curto como a longo prazo.

O estresse pode encurtar sua vida. Arruinar sua diversão. Causar doenças graves. Encolher seu cérebro. Acabar com o seu desempenho. Arruinar seus relacionamentos. Causar impotência.

Acha que isso tudo são assuntos sem importância?

Para entender isso melhor, pode ajudar observar mais de perto o que é precisamente o estresse. Como causa os problemas que ele faz e como e por que você precisa fazer tudo o que puder para evitá-lo e reduzi-lo.

Então, o que exatamente é o estresse?

O estresse é o que sentimos quando estamos sobrecarregados de trabalho, quando estamos com medo de algo que está prestes a acontecer ou quando geralmente não conseguimos relaxar e permanecer calmos devido a fatores externos ou internos que influenciam nossos pensamentos.

Mas na verdade vai além disso. O estresse é uma reação fisiológica básica que é projetada para nos ajudar a focalizar e sobreviver. Em si não é uma coisa ruim e é realmente bastante adaptável. O problema é que ele foi retirado do contexto, o que significa que os efeitos positivos são superados pelos negativos.

Essencialmente, o estresse é o que causa a "reação de lutar ou fugir". Esta é uma resposta fisiológica ao perigo percebido, projetado para melhorar nossas chances de sobrevivência. Se você visse um leão, por exemplo, isso provocaria uma cascata de efeitos que resultariam coletivamente na resposta ao estresse.

Isso começa quando observamos o perigo ou experimentamos o medo. A atividade aumentada em nosso cérebro causa a liberação de adrenalina, assim como dopamina, norepinefrina e cortisol - nossos hormônios do estresse. Estes, em seguida, desencadeiam uma série de alterações fisiológicas: aumentando nossa frequência cardíaca, fazendo-nos respirar mais rapidamente e nos tornando agudamente mais focados na ameaça potencial.

Uma lista dos sintomas deve incluir:

- Aumento da frequência cardíaca
- Respiração rápida e superficial
- Contração muscular
- Visão de túnel

- Sensibilidade aumentada
- Aumento da viscosidade do sangue
- Supressão da resposta à dor
- Supressão do sistema imunológico
- Supressão do sistema digestivo
- Dilatação das pupilas
- Dilatação dos vasos sanguíneos
- Redução da atividade do córtex pré-frontal (temporo-hipofrontalidade)

No curto prazo, isso é bom para nós. No curto prazo, essas coisas nos ajudam a fugir do perigo e ganhar situações de combate. O aumento da tensão muscular nos fortalece. O aumento da viscosidade do sangue torna o sangue mais propenso a coagular em caso de lesão. Pupilas dilatadas deixam entrar mais luz para melhorar nossa visão. A supressão das funções secundárias significa que mais sangue pode ser enviado para os músculos e para o cérebro. Reduzir a dor significa que podemos continuar lutando ou correndo apesar de lesões.

Em resumo, qualquer coisa que possa ajudá-lo a sobreviver é priorizada, enquanto as funções secundárias são suprimidas. A ideia é que, uma vez que chegemos à segurança, poderemos então desligar essa resposta de luta ou fuga e, em vez disso, entrar no estado de "descansar e digerir" para nos recuperar. Depois que o predador se foi, podemos nos recuperar.

Mas o problema é que, em nossos ambientes modernos, os predadores não são o principal problema. É raro hoje em dia sermos perseguidos, entrar em uma briga ou precisar escapar de um incêndio florestal.

O que não é tão raro é que nosso chefe grite conosco e nos diga que estamos atrasados para nosso prazo. Não é raro para nós estar em dívida. Não é raro para nós ter problemas conjugais.

E infelizmente, o cérebro interpreta todos esses sinais da mesma maneira: como ameaças. E isso causa a mesma resposta de luta ou fuga. Mas, como esses tipos de ameaças não são tão fáceis de resolver, isso significa que, com frequência, acabamos em estado de alerta intensa por um período mais longo.

É também por isso que o estresse causa impotência nos homens. Se você está muito estressado, o sangue é enviado para todos os lugares, exceto os genitais!

E isso tem um enorme impacto em nossos corpos.

Como você pode imaginar: não é bom quando seu sistema imunológico e sistema digestivo ficam suprimidos por dias. Também não é bom para o seu cérebro ser inundado com norepinefrina e cortisol. Não é bom que o seu ritmo cardíaco permaneça elevado ou que a sua pressão arterial permaneça elevada.

Esse é o problema do estresse crônico em oposição ao estresse agudo. E é o problema com níveis elevados de estresse, em oposição à força suave e motivadora do "eustresse". Veremos tudo isso mais adiante, mas basta dizer que quanto mais esse estresse persistir, mais você começa a se sentir esgotado, desnutrido, fatigado, doente e, eventualmente, deprimido.

Como o Estresse Prejudica o Cérebro

Quando estamos estressados, efetivamente nos tornamos menos inteligentes. Isso se deve à redução da atividade pré-frontal, que, por sua vez, é projetada para nos tornar mais focados e alertas. Essencialmente, o córtex pré-frontal é a parte do cérebro responsável pelo planejamento avançado, pensamento criativo e outras atividades cerebrais de "alto rendimento".

Quando você está sendo perseguido por um leão, na verdade não é hora de pensar no sentido da vida!

Então, desligar essa parte do cérebro e colocar seu foco no feedback de seus sentidos faz muito mais sentido.

Claro que isso não é particularmente útil no local de trabalho: e é por isso que a resposta ao estresse é tão seriamente inútil quando temos que fazer uma apresentação, responder a uma pergunta no local ou ir a um encontro. É quando perdemos toda a articulação e começamos a balbuciar e a dizer coisas inúteis.

Um pouco mais a longo prazo vem a fadiga adrenal. É o que acontece quando o cérebro exauriu o suprimento de adrenalina e outros hormônios do estresse. Isso pode soar como uma coisa boa, mas você realmente precisa de um pouco de norepinefrina, dopamina e cortisol para se manter motivado - e até para acordar de manhã! A fadiga adrenal deixa você apático, desmotivado e potencialmente deprimido. Também pode causar o que é conhecido como "desamparo aprendido" - uma condição em que você essencialmente desiste completamente porque seu cérebro foi condicionado a aprender que qualquer tentativa de mudar sua situação será reprovada. E isso não é bom!

E pior ainda, quando você está estressado, pode levar a problemas de longo prazo para a saúde do cérebro. Como mencionamos brevemente: pode literalmente encolher seu cérebro! Estudos mostram que, a longo prazo, leva a mudanças estruturais que encolhem o hipocampo e diminuem a massa cinzenta - as conexões neurais mais importantes em todo o cérebro. Mesmo um único evento traumático grave pode resultar em reduções significativas nas regiões mediana do CPF, cíngulo anterior e subgenua do cérebro. Os efeitos da "adversidade cumulativa", entretanto, causam volumes menores no córtex pré-frontal medial (CPF), no córtex insular e nas regiões do cíngulo anterior.

Essas regiões do cérebro correspondem a controle emocional, tomada de decisão, raciocínio e autocontrole.

Em outras palavras, o resultado final do estresse é deixá-lo mais reacionário, mais depressivo, mais impulsivo e menos disciplinado.

A partir daqui, todos os aspectos da sua vida começarão a ter efeitos negativos.

Mas há coisas que você pode fazer para mudar isso...

CAPITULO 2:

ENTENDENDO A COMPLEXIDADE DE SEUS SISTEMAS DE ESTRESSE



Mas e se você não estiver estressado?

E se o seu trabalho não for particularmente estressante, seus relacionamentos forem bons e você tiver muito dinheiro? Isso significa que você está bem?

Provavelmente não. Infelizmente, muitos outros aspectos dos nossos estilos de vida modernos causam sintomas semelhantes aos do estresse.

Um exemplo é o nosso uso de tecnologia e iluminação artificial. O cérebro é projetado para usar pistas externas ("zeitgebers" para usar a terminologia correta) para definir seus próprios ritmos biológicos, incluindo o ciclo de sono-vigília (ritmo circadiano).

Isso realmente desencadeia a liberação de hormônios do estresse em determinados momentos do dia. Porque os hormônios do estresse são uma das ferramentas que o corpo usa para acordar quando você está dormindo. A liberação de hormônios do estresse, como cortisol e norepinefrina, desencadeiam uma atividade no cérebro que o desperta e o deixa completamente alerta.

Mas se a luz estiver acesa durante a noite, ou se você estiver olhando para o seu telefone no escuro, isso causará a liberação de hormônios do estresse semelhantes quando você estiver relaxando. Isso significa que continuará se sentindo alerta e não dará tempo ao seu cérebro para se recuperar.

E o que não ajuda é a maneira que tudo na web e na TV é projetado para atrair nossa atenção e nos manter ligados de um jeito ou de outro - isso mostrou causar efeitos semelhantes ao TDAH a longo prazo e tornar mais difícil nos concentrar em qualquer coisa por muito tempo.

Como as Mudanças Fisiológicas Desencadeiam o Estresse

O texto acima é um exemplo de como o estresse é inteiramente resultado do que está acontecendo em sua vida ou mesmo do que você está pensando. Em vez disso, o estresse pode ser resultado de fatores externos que o influenciam fisicamente.

Uma maneira de pensar sobre isso é assim:

Sensações > Físicas > Sentimentos > Emoções > Pensamentos > Comportamentos.

Isso quer dizer que suas emoções são muitas vezes o resultado de coisas físicas que afetam sua fisiologia.

Por exemplo, se você estiver em um ambiente mais frio, isso aumentará a quantidade de cortisol e a quantidade de norepinefrina. Fisiologicamente, isso é o mesmo que estresse de baixo nível e é por isso que um banho frio é uma ótima maneira de acordar!

É também por isso que ficar com frio por muito tempo pode deixá-lo doente - já que a resposta ao estresse está suprimindo o sistema imunológico.

Da mesma forma, se você está com fome, isso desencadeia um tipo fisiológico de estresse. Essencialmente, a fome faz com que o cérebro libere cortisol devido a uma diminuição do açúcar no sangue. Quando o nível de açúcar no sangue está baixo, o cortisol é liberado e o corpo responde a isso, como qualquer outro tipo de estresse.

Por quê? Porque, no que diz respeito ao corpo, isso é uma forma de perigo. Se você está com fome, então precisa se tornar ativo e sair para buscar uma fonte de alimento. A grelina, o hormônio da fome, é liberada ao lado do cortisol e da miostatina, que decompõem o tecido para fornecer energia.

Quando você come, por outro lado, isso causa um pico repentino do açúcar no sangue. E, por sua vez, fará com que você libere insulina, que absorve o açúcar para uso ao redor do corpo (seja nos músculos e no cérebro, seja armazenado como gordura).

Também tem o efeito de deixar para trás outra substância chamada "triptofano", que é encontrada na maioria dos alimentos, mas não é absorvida. O triptofano percorre todo o sistema circulatório até o cérebro, onde atravessa a barreira hematoencefálica e se converte em serotonina (pois é um "precursor" da serotonina). A serotonina é o "hormônio do bem-estar" e também é um precursor em si: desta vez para a melatonina - o hormônio do sono.

É por isso que quando você come uma refeição grande, tende a se sentir satisfeito, depois feliz e depois sonolento. Lembrou-se do jantar de Natal?

Este é o oposto da resposta ao estresse. Esta é a resposta "descanso e digestão" acima mencionada.

E este é outro ciclo que seu corpo atravessa constantemente: ele vai de lutar ou fugir, para descansar e digerir. Você simplesmente não percebe isso porque em um mundo perfeito, essa mudança será sutil e não o sentirá muito. Você apenas se move ligeiramente para cima e para baixo

no espectro, tornando-se um pouco mais alerta e focado e, em seguida, um pouco menos.

No entanto, essa flutuação constante tem um impacto sobre coisas como sua produtividade e seu humor. E também está intimamente ligado ao ciclo vigília-sono. Quando você acorda, por exemplo, está em um estado de jejum, tendo dormido a noite toda: assim, você tem um alto nível de cortisol.

CAPITULO 3:

COMO LIDAR COM O ESTRESSE NORMAL



Apenas compreendendo esses fatores, você pode ver que o estresse não é necessariamente uma "coisa ruim": é uma parte útil e necessária de um corpo normal, saudável e funcional. De fato, como já discutimos, um pouco de estresse é necessário para ajudá-lo a se sentir mais alerta, mais focado e mais produtivo. Se nunca tivéssemos uma pequena quantidade de hormônios do estresse em nosso sistema, gastaríamos todo o nosso tempo altamente descansados e inativos demais para realizar qualquer trabalho real!

A chave é garantir que esses níveis de estresse permaneçam nesse nível ideal, bem como tentar alinhar seus ciclos naturais aos momentos em que você precisa ser mais produtivo durante o dia.

E podemos começar apanhando alguns dos aspectos fisiológicos que já discutimos...

Gerenciando o Açúcar no Sangue

Uma maneira muito simples de manter o estresse sob controle é evitar que o açúcar no sangue caia demais. Já vimos que a baixa taxa de açúcar no sangue provoca a liberação de cortisol e outros hormônios do estresse e, portanto, evitando o baixo nível de açúcar no sangue, podemos evitar esse destino.

A melhor maneira de gerenciar seus níveis de açúcar no sangue é evitar o consumo de carboidratos simples. Os carboidratos são a melhor fonte de açúcar no sangue para o corpo humano, mas o problema é que, na sua forma "simples", liberam energia no sangue muito rapidamente. Isso resulta em um aumento súbito de açúcar, que então é absorvido e deixa você drenado novamente. O que é mais importante é que isso causa a liberação de melatonina - o hormônio do sono - como vimos anteriormente. Não é ideal para trabalhar.

Se você tomar um café da manhã composto de panquecas e calda, vai te acordar e fazer você se sentir bem de manhã, mas uma hora depois começará a ficar com pouca energia e isso originará a liberação do cortisol.

Então, em vez disso, tente consumir uma fonte de calorias que liberará o açúcar mais gradualmente em sua corrente sanguínea. Uma ótima opção é alguma forma de carboidrato complexo, como a aveia. Leva mais tempo para atingir a corrente sanguínea, fornecendo um fluxo constante de açúcar no sangue e impedindo que você entre no modo de alerta de "inanição".

Por outro lado, a gordura também terá o mesmo efeito. Quando você consome uma gordura saturada (saudável), ela fica mais uma vez no estômago enquanto é dissolvida, fornecendo-lhe uma liberação constante de energia que o ajudará nas tarefas ao longo do dia.

Fique confortável

O conforto é fantástico para reduzir o estresse e isso tem sido demonstrado em estudos para ajudar a aumentar a criatividade. Basta apenas que as chaves desçam em seu bolso, por exemplo, para o seu

corpo ficar desconfortável e sentir-se “danificado”. Assim, você descobrirá que, se puder sentar-se em uma cadeira mais confortável e de apoio e também garantir que a temperatura esteja correta e estiver cercado por coisas que o deixam à vontade (as plantas demonstraram fazer isso muito bem para a maioria das pessoas), você começará a se sentir muito mais calmo - mesmo quando estiver no trabalho e outras tensões estiverem acontecendo.

Passe Tempo Longe das Telas

Computadores, smartphones e televisão são ótimos. Eles são divertidos e ótimos para produtividade. Infelizmente, também são muito ruins para nós quando se trata de hormônios do estresse. Já discutimos como a luz das telas pode acionar o lançamento do cortisol e percebemos que as mensagens e os alertas constantes basicamente desencadeiam uma série de pequenas respostas ao estresse enquanto navegamos na Web.

Isso é gerenciável, mas se torna problemático quando você gasta muito tempo no computador. Simplesmente fazendo caminhadas ocasionais e intervalos da tela durante o dia, será uma ótima maneira de ajudar seu corpo a se recuperar.

Outra dica é tirar um tempo antes de dormir. Se você pretende ter uma noite de sono revigorante e descansada, então precisa se dar um tempo para "relaxar" um pouco antes de acabar o dia. Tirar um tempo longe dos computadores é uma das melhores maneiras de fazer isso, então por que não tomar um banho antes de dormir com algumas velas? Ou ler com um tipo de luz mais natural? Dê a si mesmo meia hora para "desligar a tela" e você perceberá que consegue dormir muito mais rápido e se sentirá mais restaurado pela manhã.

Não pode fazer isso? Se você não conseguir se separar dos seus gadgets no final do dia, tente usar um software que reduza a quantidade de "luz azul" proveniente da tela. A tecnologia Redshift ajudará você a bloquear os comprimentos de onda mais danosos dos seus dispositivos e, assim, criar uma luz mais tranquila. Uma alternativa é usar "máscaras de bloqueio azul", que podem bloquear toda a luz azul em seu ambiente antes de dormir!

Livre-se Do Alarme

Você sabe o que realmente não está ajudando seus níveis de estresse?

Seu alarme matinal!

A razão pela qual os alarmes tendem a escolher entre uma faixa genérica de sons é que os sons de bips e toques não são naturais. Esses sons não ocorrem na natureza e, portanto, estamos sintonizados com eles e nos fazem naturalmente sentar e prestar atenção. Em outras palavras: eles desencadeiam uma resposta ao estresse.

E agora tenha em mente que quando isso acontece, você está frequentemente no estágio mais profundo do sono. Que maneira de começar o dia! Rudemente acordado das profundezas do sono por um barulho estridente, apenas para se encontrar no breu em um quarto escuro.

Existem duas alternativas muito mais saudáveis a considerar...

Rastreador de Fitness

Uma opção é usar um rastreador de fitness/relógio inteligente que tenha uma função de alarme inteligente. Estes funcionam monitorando sua frequência cardíaca e seu movimento durante a noite, a fim de estimar como você está acordado ou dormindo em qualquer estágio. Usando essas informações, podem acordá-lo no momento em que você está no sono REM leve, em vez de no sono profundo do SWS. O resultado é que você acorda em um ponto em que já está despertando de qualquer maneira - e isso é combinado com um empurrão suave de uma vibração, em vez de um toque alto.

Lâmpada De Luz Do Dia

Melhor ainda, é usar uma lâmpada de luz do dia. Estas são lâmpadas projetadas para criar um comprimento de onda semelhante ao do Sol - com muita luz azul! Dessa forma, estes são o oposto da tecnologia redshift ou tons de bloqueio azul.

Essas luzes serão, então, incorporadas ao alarme, que podem gradualmente se tornar mais claras à medida que se aproxima do ponto em que você deseja acordar. Isso ajuda a gradualmente levá-lo à vigília, imitando os efeitos de um nascer do sol. Você começa a se sentir cada vez mais desperto e seu cérebro produz hormônios associados ao despertar - como o cortisol e o óxido nítrico.

Embora esta seja uma resposta ao estresse, é uma resposta ao estresse muito mais branda e natural do que é causado pelo súbito surto de um alarme. O resultado é que você se sente mais calmo e feliz durante o dia e que será mais capaz de sustentar os níveis de atividade mais tarde, graças a um relógio corporal mais preciso.

Repensar seu Trajeto

O trajeto para o trabalho é uma das piores coisas que você pode fazer pelos seus níveis de estresse ao longo do dia.

Sabia, por exemplo, que um trajeto típico acionará grandes quantidades do que é considerado o único "medo universal"?

Então, o que é esse medo universal? São coisas que se movem rapidamente em sua direção. Em todas as culturas e em todas as informações demográficas, mover algo rapidamente em direção ao rosto de uma pessoa fará com que ela recue e aumente o ritmo cardíaco e a resposta ao estresse. Agora pense em um trajeto típico - cheio de pessoas movendo-se rapidamente em sua direção, muito barulho, muita poluição e, geralmente, enormes quantidades de caos. Antes mesmo de o seu dia começar, você experimentará grandes quantidades de estresse.

Isso pode estar fora do seu controle. Mas se estiver sob seu controle, certifique-se de fazer o que puder para evitar esse tipo de deslocamento. Mesmo indo apenas uma hora mais cedo para evitar a hora de ponta pode ser uma boa escolha.

Repensar seu Café da Manhã

Você sabe o que mais realmente está aumentando seu estresse de manhã?

Aquela xícara de café!

Quando você toma café, está essencialmente experimentando a resposta ao estresse em um copo. Isso porque o café funciona ativando algo parecido com uma resposta ao estresse.

Começa imitando uma molécula que todos nós temos em nosso cérebro chamada "adenosina". A adenosina é um subproduto dos sistemas de energia do corpo e se acumula com o tempo à medida que somos ativos. Quanto mais você usa seu poder cerebral, mais essa substância se acumula.

O problema é que a adenosina também é um neurotransmissor inibitório. Quanto mais adenosina se acumula, mais cansados ficamos e menos ativo se torna o cérebro. Esta é uma das razões pelas quais nos sentimos cansados e menos cognitivos, à medida que o dia passa.

Beba cafeína e os receptores de adenosina do cérebro ficam confusos. Eles absorvem cafeína em vez de adenosina e isso significa que a adenosina não tem para onde ir e não pode funcionar. Isso, por sua vez, proporciona um aumento instantâneo nos níveis de energia, fazendo você se sentir mais desperto e focado.

Isso também leva a um aumento geral da atividade cerebral, e é aí que entra a resposta ao estresse. O cérebro percebe essa súbita vigília e, como já sabemos, presume que algo muito importante deve estar acontecendo. Assim, vemos uma liberação de mais neurotransmissores associados ao estresse! Nossos bons amigos cortisol, noradrenalina, adrenalina e dopamina. Isso aumenta a frequência cardíaca, dilata as pupilas, suprime o sistema imunológico... Todas as coisas que qualquer outra resposta ao estresse faz.

A cafeína em si não é ruim. Em pequenas doses, pode ajudar a melhorar a memória e a vigília e, na verdade, protege contra todos os tipos de doenças neurodegenerativas a longo prazo. Mas também, é uma maneira rápida de piorar qualquer situação estressante. Se você tiver um dia agitado, acabou de sair durante a hora de ponta e logo senta no trabalho para tomar uma xícara grande de café, ficará mais estressado e enrolado.

E adivinhe? Mais uma vez, isso resultará em uma queda logo depois, quando os níveis de energia tiverem se esgotado.

Não beba cafeína como parte de uma rotina. Beba quando precisar desse impulso extra - não confie nela e não combine isso com outro estresse.

CAPITULO 4:

MEDITAÇÃO



Embora todas essas mudanças possam ajudar, há uma coisa que é mais poderosa do que qualquer outra ferramenta quando se trata de combater o estresse: a meditação.

Meditação é algo que muitas pessoas não entendem completamente. Há a suposição entre alguns de que a meditação é de alguma forma "mística" ou que está necessariamente ligada à religião. Nenhuma dessas afirmações é verdadeira.

Existem muitos tipos diferentes de meditação, desde a transcendental até a atenção plena, até a meditação religiosa, mas todas realmente têm apenas uma coisa em comum: envolvem a direção proposital da atenção para dentro.

Seja refletindo sobre seus próprios pensamentos, orando ou apenas sentado em silêncio e tentando limpar sua mente, a meditação envolve tomar a decisão consciente de assumir o controle do que você está pensando e tentar impedir que seus pensamentos pulem por toda parte. E quando fizer isso, descobrirá que tem um efeito verdadeiramente

profundo em sua capacidade de permanecer calmo em situações estressantes, controlar a natureza de seus pensamentos e combater muitos dos efeitos negativos do estresse.

De fato, estudos nos mostram que a meditação pode melhorar as áreas do cérebro que o estresse destrói - na verdade, aumentando a quantidade de massa cinzenta no cérebro e a quantidade de conectividade de todo o cérebro. Além disso, pode ajudar a melhorar áreas do cérebro especificamente relacionadas à motivação, atenção e força de vontade.

Um estudo mostra que leva apenas oito semanas para ver mudanças positivas surpreendentes no cérebro e restauração da massa cinzenta em particular.

As pessoas que usam meditação geralmente relatam que se sentem mais calmas, mais felizes e mais em paz durante o dia. Isso resulta em melhor humor, maior atenção e melhorias gerais na função cognitiva e produtividade.

Todas essas coisas significam que a meditação é o antídoto perfeito para o estresse e pode desfazer muitos dos danos que ele causa. Além de qualquer outra coisa, a meditação irá ajudá-lo a fazer uma pequena pausa do estresse constante da vida diária e dos pensamentos que vêm junto. Mais ao ponto, porém, vai te ensinar a assumir o controle de pensamentos quando quiser e simplesmente colocá-los de lado.

Enquanto isso, permite que seu cérebro tenha algum tempo para desfrutar desse estado altamente relaxado e irá encorajar a reparação de neurônios e a consolidação de coisas que você aprendeu durante o dia.

Finalmente, faz sentido que as áreas que controlam o autocontrole se desenvolvam durante o processo de meditação. A meditação usa certas áreas do cérebro e agora sabemos que quanto mais você usa uma área do cérebro, mais ela cresce. Isso funciona exatamente como usar um músculo e é um processo conhecido como "plasticidade cerebral".

E praticando a reflexão sobre seu próprio estado mental e sendo mais consciente de suas próprias emoções, o torna mais capaz de controlar-se e evitar que o estresse ou o impulso tirem o melhor de você no futuro.

Como Começar com a Meditação

Então é isso que a meditação faz por você e porque é o antídoto ideal para o estresse.

A próxima pergunta é como pode começar com a meditação? Precisa assistir a uma aula? Precisa ser um monge budista?

Felizmente, a meditação é realmente muito simples e é isso que acaba dificultando até mesmo em alguns casos. Muitas pessoas que primeiro tentam a meditação acham que é muito simples e, portanto, assumem que devem estar fazendo algo errado!

A maneira mais fácil de começar, se você for um completo iniciante, é tentar uma meditação guiada. Meditação guiada significa usar um script pré-gravado que vai falar sobre tudo o que você precisa fazer em qualquer estágio. Essencialmente, isso ajuda a direcionar sua atenção e mostrar a você sobre o que precisa refletir ou prestar atenção a cada momento.

Um bom script para tentar é "Headspace". Está disponível como um website e como um aplicativo. Em ambos os casos, você encontrará uma seleção de meditações guiadas para orientá-lo. A única desvantagem é que o headspace não é gratuito e, depois das primeiras 10 sessões, você terá que começar a pagar.

Felizmente, essas primeiras dez sessões são mais do que suficientes para dar um gostinho de meditação e ensinar o básico. A partir daqui, você poderá aproveitar o que aprendeu e aplicá-lo novamente para continuar por conta própria.

Se preferir não iniciar um sistema pago, você poderá usar um dos muitos vídeos gratuitos do YouTube que farão o mesmo!

Em geral, as maiorias das meditações guiadas o levaram pelos seguintes passos:

Para começar, você vai se sentar em algum lugar confortável e fechar os olhos. Defina um temporizador para 10 minutos, ou o tempo que você tem até que precise fazer outras coisas. Você deve estar confortável, mas não deve estar muito reclinado ou, em geral, corre o risco de cair no sono!

A próxima coisa a fazer é chamar sua atenção para os sons e o mundo ao seu redor. Isso significa apenas ouvir os sons e perceber o que você está escutando. Este é um exercício interessante por si só: se realmente parar para ouvir, poderá obter muito mais informações do que provavelmente estava ciente anteriormente.

Não se esforce para ouvir, mas apenas deixe que os sons cheguem até você - sejam aqueles latidos de cães ao lado, o som de pássaros ou talvez conversas de alguém em outro prédio que você possa ouvir através das paredes.

Depois de ter feito isso por um tempo, o próximo passo é trazer sua atenção para si mesmo e perceber como o seu corpo se sente. Isso significa perceber como seu peso é distribuído em suas nádegas. É distribuído uniformemente? Você está ligeiramente inclinado para um lado? Da mesma forma, tente notar o ar contra a pele, a temperatura, quaisquer dores e desconfortos, etc.

Você pode então tentar o "escâner corporal". Isso é algo que algumas pessoas usam como base principal para sua meditação e envolve o foco em cada parte do seu próprio corpo, começando diretamente da cabeça e, em seguida, descendo lentamente no corpo, da face até o peito, até as pernas, para os pés. Cada vez que você chegar a um ponto em seu corpo, faça um esforço consciente para liberar qualquer tensão que possa estar segurando e relaxe.

Você pode até mesmo voltar sua atenção para dentro, vendo se consegue sentir a batida do seu próprio coração ou o movimento do seu diafragma.

De qualquer forma, agora vamos nos concentrar na respiração. Isso é algo que muitas pessoas usarão novamente como base de sua meditação. Simplesmente conte as inalações e exalações e cada vez que você chegar a dez, comece de novo. O objetivo agora é ter todo o seu foco e toda a sua atenção na respiração e não se distrair com nada externo.

Agora, de vez em quando, você notará que seus pensamentos começam a se desviar e que acaba pensando em outras coisas. Este é um exemplo fantástico de quão difícil é nos concentrarmos em qualquer coisa por um

determinado período de tempo. É um exemplo fantástico de porque você precisa dessa meditação!

Não se preocupe quando isso acontecer. Essa é a pior coisa que você pode fazer! Em vez disso, simplesmente "note" que sua mente vagou e, em seguida, volte sua atenção para sua respiração novamente. Cada vez que sair, basta voltar a centrar e não se preocupar com isso.

Concentrar-se na respiração é simplesmente nos dar um meio de centrar nossos pensamentos e remover as distrações que normalmente interrompem. Isso poderia funcionar tão facilmente focando em qualquer outra coisa: por exemplo, algumas pessoas vão se concentrar em uma única palavra chamada "mantra". Um mantra é o que é frequentemente usado na meditação transcendental, por exemplo, e pode significar apenas repetir a palavra "Om", a fim de ocupar seu monólogo interno.

Finalmente, o último estágio de nossa meditação guiada será simplesmente deixar os pensamentos vagarem livremente e deixá-los ir onde quiserem.

Este último estágio é essencialmente meditação da atenção plena. A ideia é que você se desligue desses pensamentos e simplesmente "observe-os" em vez de se sentir emocionalmente afetado por eles.

Esta última parte é a parte em que você realmente relaxa e para de "combater" com seu cérebro e é uma ótima maneira de terminar. Em seguida, traga seu foco de volta para sua respiração, depois de volta ao seu corpo, de volta ao mundo ao seu redor e, eventualmente, abra os olhos.

Parabéns, essa foi sua primeira sessão de meditação!

Dicas

Aprender a meditar e incorporá-la em sua vida são duas coisas muito diferentes e muitas pessoas que estão lendo isso agora vão se esforçar para adotar este novo comportamento de uma maneira significativa.

A primeira questão é que muitas pessoas ficam frustradas quando sentem que a meditação não está "funcionando" e, assim, desistem. Este é o

modo errado de olhar para a meditação - não é um meio para um fim, mas sim um lugar relaxante que você pode vir e visitar sempre que precisar, ou um ótimo interlúdio antes de começar o seu dia.

Isso se estende a como você começa. Muitas pessoas querem que as coisas saiam imediatamente e vão se perguntar por que não alcançaram a iluminação assim que fecham os olhos! Então o cabelo deles cai na sua cara, eles ficam estressados porque não estão fazendo direito e se levantam. Então precisam se coçar. Logo não estão confortáveis.

Não se preocupe com isso. Você pode se mover. É bom abrir os olhos por um momento. O importante é que você traga sua atenção de volta. Com o tempo, descobrirá que está menos distraído. Mas, para começar, ainda não estará pronto para isso e não deve ficar frustrado quando descobrir que as distrações surgem.

A próxima dica é pensar cuidadosamente sobre como você vai sustentar seu treinamento de meditação e torná-lo uma parte viável de sua rotina. Muitos iram dizer-lhe como deve ser fácil pegar 10 minutos do seu dia. Eles vão dizer que "todo mundo" tem cinco minutos.

Na realidade, não é fácil. Se fosse, então todo mundo já estaria fazendo isso! A maioria de nós está tão ocupado que lutamos legitimamente para encontrar cinco minutos de tempo livre e, por isso, precisamos ser realistas sobre o que podemos e o que não podemos alcançar.

Veja da seguinte forma: é muito melhor praticar dois minutos por semana, duas vezes por semana, e ser constante, do que tentar treinar uma hora por dia e desistir depois do segundo dia.

A melhor coisa a fazer é encontrar uma oportunidade quando você perder tempo de manhã ou à noite. Isso pode acontecer enquanto seu parceiro passa pelo chuveiro pela manhã, ou pode ser quando você chega em casa do trabalho. Seja o que for, a maioria de nós tem alguns curtos períodos de tempo em nossa rotina habitual e a melhor coisa sobre meditação é que você pode fazer em qualquer lugar e sem adereços. Mesmo que seja no trem para o trabalho, ou quando chegar ao trabalho 10 minutos antes.

Se você puder encontrar um "espaço" que já existe, verá que é muito mais fácil encaixar a meditação na rotina e ser constante.

Respiração Correta para Redução do Estresse

Ao meditar, é importante tentar lembrar-se de respirar corretamente. E melhor ainda é tentar transformar isso em um hábito, de modo que a sua respiração seja melhor durante o seu dia de vigília também.

O problema é que muitas pessoas não sabem respirar bem e estão respirando acidentalmente incorretamente na maior parte do tempo. Segundo a teoria, a razão disso está intimamente ligada à maneira como nos sentamos no trabalho.

Isso é um grande problema se você está tentando reduzir o estresse, já que seus níveis de estresse estão intimamente relacionados à maneira como você respira. Já vimos que há uma forte conexão entre fisiologia, sentimentos, emoções e psicologia. Quando estamos estressados, respiramos mais depressa e não tão profundamente. Mas da mesma forma, quando respiramos mais depressa e não tão profundamente, ficamos mais estressados.

Agora, pegue as duas mãos e coloque uma no estômago e outra no peito. Agora respire normalmente. Qual mão está se movendo primeiro? É a mão em seu peito ou a mão em seu estômago?

Para a maioria das pessoas, a resposta é o peito. Mas para ser otimamente saudável, deve ser o estômago. Quando somos crianças, é assim que respiramos e também é como os animais respiram. Os anos de estar em uma mesa de escritório ou em um sofá significam que passamos muito tempo com os estômagos comprimidos e aprendemos a respirar de forma diferente.

Respiração estomacal significa que você está relaxando os músculos abdominais, abrindo assim sua cavidade abdominal e permitindo que seu diafragma se expanda. Isso, então, cria mais espaço para os pulmões e eles irão inflacionar automaticamente à medida que se ampliam. Você então traz seu peito para dentro que se abre para absorver ainda mais oxigênio e, como resultado, você respira mais profundamente. Isso

oxigena seu corpo e acalma o seu ritmo cardíaco e o ajuda a se sentir menos estressado.

De fato, uma das melhores maneiras de se sentir instantaneamente menos estressado é começar a respirar profunda e controladamente. Isso coloca você em um estado de descanso e digestão e interrompe a resposta de lutar ou fugir quando surgir. Então, se você está prestes a ir a uma entrevista ou fazer uma apresentação, praticar um pouco de respiração controlada durante algum tempo é o antídoto perfeito para o estresse que provavelmente está sentindo.

CAPITULO 5:

ATENÇÃO PLENA E TCC



A meditação não é apenas uma ferramenta fantástica, é também uma ótima maneira de praticar a consciência de seus próprios pensamentos e sentimentos, de modo que você possa assumir o controle total deles.

Isso nos leva ao conceito de TCC - ou Terapia Comportamental Cognitiva. A TCC é essencialmente um tipo de intervenção psicoterapêutica que ensina as pessoas que lutam com ansiedade ou outras questões, como controlar melhor a natureza de seus próprios pensamentos.

Isso tudo começa com a percepção, e é aí que você pode usar a atenção plena. Lembre-se da parte da meditação que discutimos onde mencionamos que você deveria "observar" o conteúdo de seus pensamentos? Tente fazer isso da próxima vez que estiver estressado: o que você está realmente pensando?

O que descobrirá é que, quando está estressado, está imaginando o pior e é isso que está fazendo com que você se preocupe.

E esse é o grande segredo a ser enfatizado: além da resposta fisiológica que discutimos, o estresse é realmente resultado da sua percepção do que está acontecendo ao seu redor.

Pense assim: se você se deparar com um leão, receberá uma resposta ao estresse assim que perceber. Mas se você acredita que o leão é seu amigo, você não receberá a mesma resposta ao estresse. Ou se acha que o leão é um holograma, não receberá a resposta ao estresse.

A realidade não importa aqui: o que importa aqui é o que você está pensando.

E o mesmo é verdade para todas as fontes de estresse crônico que discutimos até agora. Se você está lutando com dívidas e com o trabalho, sua percepção é de que há um grande leão à sua frente. Mas se você puder se convencer de que não há nenhum benefício em ficar estressado e se puder se convencer de que não vale a pena se envolver, pode superar esse estresse e sua resposta será a mesma que se não houvesse pressão em sua vida.

Reestruturação Cognitiva

Então como você faz isso?

O primeiro passo é observar os pensamentos que estão deixando você mais ocupado. Se está estressado em falar em público, então talvez esteja cheio de pensamentos como:

- O que acontece se eu gaguejar?
- As pessoas vão rir de mim
- Eu não vou poder falar
- Eu não sei meu roteiro

Nada disso é útil - faz com que o leão pareça maior!

Você quer substituí-los por pensamentos mais positivos, mas simplesmente dizer a si mesmo que tudo está bem não funcionará. Você precisa realmente acreditar.

Para fazer isso, você usa a reestruturação cognitiva. Uma grande parte disso é "um pensamento desafiador", em que você desafia suas suposições e testa seu grau de precisão.

Você realmente gagueja? Você normalmente gagueja?

As pessoas realmente ririam de você? As pessoas em seu público são tão rudes e indelicadas? E se eles rirem de você - por que isso importa? Você não precisará vê-los novamente. Todo mundo sabe que as pessoas gaguejam de tempos em tempos. E um pouco de constrangimento nunca matou ninguém: isso fará de você um orador público melhor da próxima vez.

Se puder fazer isso enquanto passa pela sua rotina e ficar mais consciente do seu estado de espírito, descobrirá que pode evitar a reação ao estresse antes que surja e roube suas ansiedades de todo o poder que têm sobre você.

Para ansiedades e fobias mais sérias, você pode até dar um passo além e tentar o que é conhecido como "teste de hipóteses". Aqui, você simplesmente testa seus medos ao enfrentá-los e deixá-los acontecer. Por exemplo, você iria para o palco e propositadamente gaguejar. Você vai descobrir que ninguém ri e nada de mal vem disso!

CONCLUSÃO

Espero que, neste momento, você tenha todas as ferramentas e conhecimentos necessários para começar a reduzir e combater o estresse em sua própria vida.

Isso não vai ser fácil. O estresse para muitos de nós tornou-se uma parte normal da vida e hábitos são difíceis de mudar.

Mas ao usar a meditação, você descobrirá que pode reduzir seu nível básico de estresse e reconstruir alguns dos danos causados ao seu cérebro pela ansiedade. Além disso vai te ensinar a estar mais consciente de seus pensamentos e ser mais capaz de controlá-los e, assim, orientar suas emoções.

É hora de lutar contra o controle da sua mente. Você diz ao seu corpo quando ele precisa acordar e quando precisa se concentrar. Você decide com o que vale a pena se preocupar. E quando você está em casa e o trabalho acaba, você usa esse poder para se permitir descansar, se recuperar e esquecer tudo sobre as tensões do dia.

Depois de fazer tudo isso, verá que seu humor melhora, sua produtividade dispara e sua saúde é bastante aprimorada no longo e curto prazo.

Estresse menos, viva mais.

Aprenda a meditar

Meditação sem
COMPLICAÇÃO



COMECE AGORA!

Amanda Schultz