

ME SIGA NAS REDES SOCIAIS

 Instagram  Facebook  LinkedIn

28 DE OUTUBRO 2020

A maior felicidade que um ser humano pode alcançar é viver muitos grandes episódios de pequenas felicidades.

Thomas Horsfall

Resiliência: a chave para enfrentar desafios

Em tempos de desafios, é útil nos lembrarmos que a resiliência pode ser desenvolvida e contribui para superarmos desafios e melhora a nossa saúde física e mental. Para a psicologia, a resiliência é a capacidade que uma pessoa tem para lidar com problemas, superar obstáculos, adaptar-se a mudanças, ou resistir à pressão e enfrentar adversidades.





Vale ressaltar que uma adversidade se refere às coisas que afetam ou podem afetar negativamente alguém ou algo que lhe diz respeito. A adversidade não está necessariamente relacionada com uma situação que provocou um grande estresse. Um computador que “trava” quando você mais precisa utilizá-lo pode ser uma adversidade se isto tiver algum impacto negativo para você.

Martin Seligman, grande estudioso da resiliência e autor do livro “Aprenda a ser otimista” demonstrou que para aumentar nossa habilidade para lidar com adversidades nós podemos exercer influência sobre os seguintes aspectos:

Personalização: Não assuma o papel de vítima. Se você não pode controlar o problema, você pode controlar sua maneira de reagir a ele. Diante de uma adversidade pergunte-se: Como posso influenciar esta situação positivamente? Coloque foco no que pode ser mudado e no que depende de você.

Alcance: Não permita que a adversidade alcance outras áreas da sua vida ou do seu trabalho. Se você fez uma ligação decepcionante no começo do dia, evite o pensamento “esta ligação estragou meu dia”. Não permita que o seu estado emocional afete as próximas ligações. Perder um jogo não significa perder o campeonato.

Permanência: Acreditar que evento ruins são temporários, aumenta a habilidade de superá-los.

Do ponto de vista de Mindfulness (Atenção Plena), a habilidade de prestar atenção no momento presente sem julgamentos, é possível praticar várias estratégias para desenvolver a resiliência:

Reconheça a emoção que você sente e dê um nome a ela: Quando não reconhecemos a presença de uma emoção que consideramos desagradável ela tende a se agravar. Nomear nossas emoções tende a diminuir o seu impacto, e nos dá a chance de dar um passo para trás e temos a opção de escolha do que fazer com elas. Além disso, não podemos mudar o que não percebemos.

Evite o hábito de repetir mentalmente pensamentos negativos e panoramas assustadores. É preciso identificar o seu padrão de pensamento para observar o impacto que ele causa sobre você. Se você tiver algo que você possa fazer a respeito de um problema que você está enfrentando, faça. Se você não tiver nada a fazer, oriente a sua atenção para a sua

respiração, sensações físicas ou para tarefa do momento. Criar mentalmente um futuro catastrófico só vai piorar a situação.

Reconheça a sua humanidade. Você não está sozinho: É natural perceber-se sobrecarregado e sentir medo e insegurança diante de um quadro de incertezas. Lembre-se que você não é o único a sentir isso. Quando reconhecemos que muitas outras pessoas no mundo estão sentindo a mesma coisa, identificamos pontos em comum com outras pessoas e o nosso sentimento de isolamento tende a diminuir, pois começamos a compreender que “estamos que no mesmo barco”.

Muito pode ser feito para desenvolver a nossa resiliência para enfrentar desafios. Mesmo em momentos desafiadores é possível abrir espaço para vivenciar as pequenas felicidades da vida. Se não estivermos atentos eles podem passar despercebidos. Crie o hábito prestar atenção às pequenas coisas, como por exemplo um momento de sossego, ouvir uma bela música ou vivenciar instantes de alegria com as pessoas queridas. Esta prática vai renovar sua energia em situações desafiadoras.

BAIXE MEU E-BOOK - PRÁTICAS DE MINDFULNESS PARA TODA A FAMÍLIA

Bibliografia e fontes consultadas:

- The New York Times: The Importance of Naming Your Emotions by Tony Schwartz April 3, 2015
- Resilience Self Care for Tough Times by Shauna Shapiro, Lions Roar September 220 pp. 44 a 45
- Padraig O'Morian Atenção Plena, Mindfulness, Editora Fundamento, São Paulo 2015
- Martin Seligman, Aprenda a ser Otimista, Editora Nova Era, Rio de Janeiro, 2010
- Paul Stoltz, "As vantagens da Adversidade" Editora Martins Fontes São Paulo, 2008

Acordo
Treinamento e Desenvolvimento

A Acordo é uma empresa com foco em treinamento e atua com desenvolvimento gerencial, palestras, treinamentos e coaching e a formação de instrutores

E-mail

karim@karimkhoury.com.br

Telefone:

[+55 11 98120-2626](tel:+5511981202626)

Siga as minhas Redes Sociais



