

Um Plano para Eliminação do Estresse

por Serge Kahili King
do texto original [A Destressing Plan](#)

Tradução de Luiz Carlos Jacobucci (Brasil)

O que segue é decorrente de uma resposta que dei a alguém que precisava de orientação e espero que, da mesma forma, possa ser útil para muitos outros.

“Eu me simpatizo com suas dificuldades, mas minhas simpatias não irão ajudá-lo. Abaixo, apresento um plano simplificado para tirá-lo das dificuldades pelas quais passa e conduzi-lo a um futuro mais brilhante. Funcionou para mim assim como para milhares de outros. Porém, apesar de simples, você pode achá-lo extremamente difícil. Quanto maior for sua motivação para mudar sua vida, entretanto, mais facilmente essa mudança ocorrerá. E note que este plano tem uma grande falha: ele apenas funcionará se você o utilizar.

Parte 1 – Reduza o estresse físico

Plano: Respire como um golfinho. Os golfinhos não respiram automaticamente: cada respiração tem que ser consciente. A melhor maneira de respirar conscientemente é colocar sua atenção total em alguma coisa que você estiver segurando em suas mãos enquanto respira. Comece com um minuto em cada hora e depois aumente até cinco minutos, até que essa prática se torne um hábito. Você ficará impressionado quanto estresse físico irá aliviar.

Parte 2 – Reduza o estresse emocional

Plano: Seja responsável por seu estresse. Ninguém mais é o causador do seu estresse. Os outros nunca foram e nunca serão. O que acontece é que alguém faz alguma coisa que você não gosta e você reage se estressando com alguma variação de medo ou raiva, que afeta seu corpo e sua mente. O que o torna menos saudável e menos eficiente. Enquanto você estiver culpando os outros por seu estresse você estará se colocando numa armadilha sem saída. Comece por se responsabilizar por suas reações e, depois, faça alguma coisa para mudar essas reações. Se a técnica **Dynamind** parece ser exagerada, use o **TFR** – pense no que o incomoda, sinta sua reação, então relaxe a área de seu corpo onde sente a reação. Comece com as pequenas coisas e depois vá entrando aos poucos nas grandes coisas.

Parte 3 – Reduza o estresse mental

Plano: Mude suas expectativas. A maioria das pessoas cria expectativas ao se lembrar de situações negativas do passado, projetando-as para o futuro, o que produz confusão, desânimo e desespero. O fato é: o futuro é muito amplo e ninguém, absolutamente, pode predizê-lo com certeza. Apesar disso, outro fato é que se você espera o pior, você irá, subconscientemente, provocar o pior. E, se você espera o melhor, você irá, subconscientemente, provocar o melhor. O problema não é o aparecimento de expectativas negativas. O problema ocorre quando você se habitua com elas e as trata como verdade, sendo que elas não passam de uma fantasia. A melhor solução é você energeticamente transformar cada expectativa negativa em positiva, assim que apareça. A expectativa positiva também é uma fantasia – um produto de sua imaginação – mas ela o ajuda a se sentir melhor e o ajuda a se preparar para o sucesso.

E é só isso. Muito difícil, eu sei, mas novamente ressalto que funciona. Se você encontrar um plano melhor, então use-o, mas se você não fizer nada, nada de melhor acontecerá.”