

Reconheça e supere seus traumas

Por volta das 20h15, fechei o portão e fui em direção ao carro, que estava estacionado em frente à empresa. Ouvi uma voz: “Marcelo!”. Olhei para trás e era Antônio*, aluno de um dos cursos que realizávamos no Instituto Marcelo de Almeida. Ele estava meio pálido, com a voz trêmula e disse:

— Marcelo, preciso falar com você.

Perguntei se era urgente. Como ele respondeu que sim, entramos no instituto e fomos para minha sala.

— O que aconteceu Antônio?

— Marcelo, hoje pela manhã passei mal. Minha esposa me levou ao hospital e fiquei em observação até agora pouco. A médica disse que minha pressão estava muito alta e por isso preciso tomar remédio para controlá-la.

Percebi que Antônio estava ofegante e angustiado por ter apenas 28 anos e controlar sua pressão com remédios. Conversamos durante umas duas horas e ele contou que costumava passar mal sempre que se aproximava da sua reunião de fechamento de meta. Apesar de ser um gerente de vendas bem-sucedido, sempre ficava tenso e abatido.

Nova consciência – Depois de Antônio se alcamar, marcamos sessões com técnicas e exercícios respiratórios antiestresse para as semanas seguintes. Durante uma dessas sessões de relaxamento, ele contou que a primeira vez que passou mal foi na terceira série do ensino fundamental, quando sua professora o ridiculari-

zou na frente de todos os alunos por não ter se saído bem na prova oral.

Na ocasião, Antônio ficou com as orelhas vermelhas de nervoso e sentia seu rosto queimar. Era uma sensação de frustração, vergonha e irritação. Esse fato ficou gravado como um programa em sua mente. Por isso, todas as vezes em que ele corria o risco de se expor, seu corpo e suas emoções se alteravam.

Por passar mal diversas vezes na vida adulta, Antônio tomou consciência do gatilho que disparava seu mal-estar e descontrolou. Ele foi se conhecendo e descobriu que eram situações de exposição pessoal que faziam sua pressão arterial aumentar.

Ele aprendeu a se controlar e manter sua pressão sem medicamentos, iniciou atividades físicas, adotou técnicas de respiração e relaxamento, além de fazer uma reeducação alimentar.

3 dicas para superar limites

Nossa mente grava experiências passadas e, em algum momento, quando menos esperamos, temos comportamentos e sensações “inexplicáveis”. Dentro de cada um existem infinitas memórias. Fatos bons e ruins estão gravados no inconsciente, influenciando nosso desempenho positiva ou negativamente.

A maior barreira não é o problema em si, e sim como nós o encaramos e nos preparamos para superá-lo. Abaixo, cito três dicas que auxiliarão você a superar seus próprios limites:

1. O melhor caminho é o autoconhecimento – Perceba as informações que seu corpo revela. Observe suas fraquezas e limitações, pois elas indicam algo que deve ser aprimorado. Há uma lição a ser aprendida e um obstáculo a ser superado. Depois de identificar o problema, é preciso agir. E se você não puder lidar com isso sozinho, peça ajuda a um especialista e não desista de subir mais um degrau em direção à sua realização.

2. Pratique técnicas ou atividades que o mantenham em equilíbrio – Quando estamos equilibrados, mesmo que por alguns instantes, pensamos melhor, enxergamos novas alternativas e temos mais inteligência para decifrar os melhores caminhos. As emoções ficam serenas e somos capazes de canalizar mais energia em direção às metas.

3. Mantenha um diálogo interno positivo – Alimente-se de bons pensamentos, isso é uma questão de hábito. Selecione seus programas de TV, evite noticiários sobre violência e conversas sobre assuntos pessimistas. Lembre-se de que sua mente é um jardim fértil, por isso é fundamental ter consciência do que você está plantando todos os dias.

**O nome é fictício para preservar a identidade da pessoa.*

Marcelo de Almeida

é diretor do IMA Transformação Humana e Empresarial e diretor da Smart Campanhas Motivacionais.

E-mail:

marcelo@marcelodealmeida.com.br

“Faça da sua própria recuperação a primeira prioridade de sua vida”.

(Robin Norwood)