

“Atrele seu vagão a uma estrela.”

Ralph Waldo Emerson

CRESCER

Ano VI - Nº 234 • 29 de julho de 2009

O CRESCER é uma publicação do Setor de Comunicação da  **TECNOLENS**
O Laboratório da Sua Ótica

Cuide de seu bem-estar

Já citei na **Motivação** algumas sugestões de Robin Sharma, autor de *O monge que vendeu sua Ferrari*, que ajudam as pessoas a viverem melhor. Agora, vou indicar mais quatro conselhos dele específicos para melhorar a qualidade de vida, confira:

1. Tome um banho quente depois de um dia puxado – Também tenha um tempo reservado, todas as semanas, para renovar sua mente, corpo e espírito. Dessa forma, todos os seus objetivos serão conquistados em breve e você estará pronto para um novo nível de performance.

2. Aprenda a respirar corretamente – A mente está intimamente ligada com à sua respiração. Quando ela está agitada, a respiração fica rápida e curta. Quando você está relaxado e com foco, sua respiração é calma e profunda.

Praticando a respiração profunda, com o abdômen, aprenderá a manter a calma e o foco mesmo nas situações mais difíceis e estressantes. Lembre-se do ditado de uma tribo das montanhas: “Respirar corretamente é viver corretamente”.

3. O estresse é uma resposta que você cria através da interpretação de um evento – Duas pessoas podem defrontar-se exatamente com a mesma situação e reagir de formas diferentes, por exemplo: um discurso em um jantar da empresa pode ser visto com pavor por alguém inexperiente, enquanto um orador pode achar aquele momento uma ótima oportunidade. Entender que os efeitos negativos percebidos podem ser manipulados e condicionados de forma positiva é fundamental para estar sempre em ponto de bala.

4. Os dois minutos da mente é um exercício para desenvolver sua concentração – Simplesmente olhe para o ponteiro (ou segundos) de seu relógio e tente não pensar em nada. No começo, sua mente vai começar a divagar, mas depois de 21 dias (tempo que o ser humano leva para incorporar um novo hábito) você manterá o foco perfeitamente durante os 2 minutos. Uma das principais características de pessoas de sucesso é que elas conseguem manter o foco por longos períodos de tempo. Aprenda a desenvolver seus músculos da concentração, pois assim nenhuma tarefa será difícil demais.

Este texto foi desenvolvido pela equipe de redatores da revista Motivação.