

Para saber mais

Não é fácil controlar nossos sentimentos, mas ainda que não possamos dominá-los completamente, é possível adotar algumas técnicas básicas que favorecem o nosso bem-estar, como por exemplo:

1) Não pare: Faça exercícios regulares e atividades mentais porque elas ajudam a tirar o foco excessivo das emoções negativas.

2) Ofereça coisas boas a si mesmo: Faça o que lhe faz bem. Sempre que possível, desfrute de boa comida, leitura e música de qualidade, além de companhia de pessoas queridas. Isso nos alimenta psicologicamente.

3) Experimente outros hábitos: Quebrar a rotina pode ajudar a nos concentrarmos em eventos novos e evitar o tédio. Mudar o caminho que faz todos os dias ou aprender algo pode ser muito estimulante.

4) Tenha cinco minutos só para você: Não importa o quanto esteja atarefado, reserve alguns minutos todos os dias para recordar momentos felizes, se preferir, anote brevemente num caderno as coisas boas que aconteceram - e de vez em quando releia. O efeito pode ser bastante terapêutico.

5) Diminua expectativas: Muitos desejam a felicidade completa e desenvolvem pouca tolerância a qualquer frustração. Fazer de tudo para estar alegre o tempo todo, porém pode ser uma grande fonte de insatisfação. Experimentar algumas emoções desagradáveis (e descobrir que as suportamos) é mentalmente saudável.

6) Faça parte de algo: Procure fazer parte de algum grupo, ligue para amigos que não vê algum tempo, convide-os para um passeio. Manter a vida social ativa é um meio eficaz para lidar com preocupações cotidianas e diminuir sintomas de depressão e ansiedade.

7) Seja grato: Faça da gratidão um hábito. Sem prender-se a um vínculo religioso. Simplesmente reconheça o que tem ou teve (que podem ser recursos, experiências, coisas que de alguma maneira facilitam a sua vida, etc.). Agradeça todos os dias por pelo menos três coisas. Essa atitude amplia nossa capacidade de desfrutar daquilo que já possuímos.