

CONTROLANDO O ESTRESSE

Em uma conferência, ao explicar para a platéia a forma de controlar o estresse, o palestrante levantou um copo com água e perguntou:

- "Qual o peso deste copo d'água? "

As respostas variaram de 250g a 700g.

O palestrante, então, disse:

- "O peso real não importa. Isso depende de por quanto tempo você segurar o copo levantado. Se o copo for mantido levantado durante um minuto, isso não é um problema. Se eu o mantenho levantado por uma hora, eu vou acabar com dor no braço. Mas se eu ficar segurando um dia inteiro, provavelmente eu vou ter câimbras dolorosas e vocês terão de chamar uma ambulância."

E ele continuou:

- "E isso acontece também com o estresse e a forma como controlamos o estresse. Se você carrega tua carga por longos períodos, ou o tempo todo, cedo ou tarde a carga vai começar a ficar incrivelmente pesada e, finalmente, você não será mais capaz de carregá-la. Para que o copo de água não fique pesado, você precisa colocá-lo sobre alguma coisa de vez em quando e descansar antes de pegá-lo novamente. Com nossa carga acontece o mesmo. Quando estamos refrescados e descansados nós podemos novamente transportar nossa carga."

Em seguida, ele distribuiu um folheto contendo algumas formas de administrar as cargas da vida, que eram:

1 * Aceite que há dias em que você é o pombo e outros em

que você é a estátua.

2 * Mantenha sempre tuas palavras leves e doces, pois pode acontecer de você precisar engolir todas elas.

3 * Só leia coisas que faça você se sentir bem e ter a aparência boa de quem está bem, caso você morra durante a leitura.

4 * Dirija com cuidado. Não só os carros apresentam defeitos e têm recall do fabricante.

5 * Se não puder ser gentil, pelo menos tenha a decência de ser vago.

6 * Se você emprestar \$200 para alguém e nunca mais ver essa pessoa, provavelmente valeu a pena pagar esse preço para se livrar dessa má pessoa.

7 * Pode ser que o único propósito da tua vida seja servir de exemplo para os outros.

8 * Nunca compre um carro que você não possa manter.

9 * Quando você tenta pular obstáculos lembre que está com os dois pés no ar e sem nenhum apoio.

10 * Ninguém se importa se você consegue dançar bem. Para participar e se divertir no baile, levante e dance, pronto.

11 * Uma vez que a minhoca madrugadora é a que é devorada pelo pássaro, durma até mais tarde sempre que puder.

12 * Lembre que é o segundo rato que come o queijo - o primeiro fica preso na ratoeira. Saiba esperar.

13 * Lembre, também, que sempre tem queijo grátis nas ratoeiras.

14 * Quando tudo parece estar vindo na tua direção, provavelmente você está no lado errado da estrada.

15 * Aniversários são bons para você. Quanto mais você tem, mais tempo você vive.

16 * Alguns erros são divertidos demais para serem cometidos só uma vez.

17 * Podemos aprender muito com uma caixa de lápis de cor. Alguns têm pontas aguçadas, alguns têm formas bonitas e alguns são sem graça. Alguns têm nomes estranhos e todos são de cores diferentes, mas todos são lápis e precisam viver na mesma caixa.

18 * Não perca tempo odiando alguém, remoendo ofensas e pensando em vingança. Enquanto você faz isso a pessoa está vivendo bem feliz e você é quem se sente mal e tem o gosto amargo na boca.

19 * Quanto mais alta é a montanha mais difícil é a escalada. Poucos conseguem chegar ao topo, mas são eles que admiram a paisagem do alto e fazem as fotos que você admira dizendo "queria ter estado lá".

20 * Uma pessoa realmente feliz é aquela que segue devagar pela estrada da vida, desfrutando o cenário, parando nos pontos mais interessantes e descobrindo atalhos para lugares maravilhosos que poucos conhecem.

"Portanto, antes de voltarem para casa, depositem sua carga de trabalho ou as cargas da vida, no chão. Não carreguem isso para sua casa. Amanhã é um novo dia e vocês podem voltar e pegá-las; porém, com mais tranquilidade."

"Viva bem a sua vida; neste mundo você a terá somente uma única vez."