



Assessoria de Qualidade de Vida do Servidor Municipal
Projeto Viva Mais: Promovendo Hábitos Saudáveis
5ª Edição – Julho de 2015

A ansiedade e seus transtornos na dança da vida

Conheça o foco de sua ansiedade e aprenda a enfrentá-la, da melhor forma possível:

“Aprender a conhecer a ansiedade é uma aventura que todo o homem tem que enfrentar, se não quiser perder-se, seja por não tê-la conhecido ou por ter sucumbido a ela. Portanto, aquele que aprendeu corretamente como ser ansioso aprendeu a coisa mais importante.” (*Kierkegaard, 1850*)

Faça de cada ato cotidiano um motivo para transcender, pois as atividades cotidianas devem ser fonte de prazer:

“Mediante sucessivos atos de iluminação, gerados no amor é possível elevar a qualidade de vida e conduzi-la para seu máximo esplendor e plenitude.” (*Toro, 1991*)

Diante das crises e dificuldades, analise como aprender com elas para que não aconteçam novamente:

Para *Morin (2011)*, as crises favorecem as interrogações, estimulam decisões em busca de novas soluções, pois nos convidam a dialogar com nossas múltiplas personalidades, que por vezes se ignoram.

Busque um sentido para sua vida, exclusivamente seu e lute por ele:

Frankl (1991) aponta que a busca de sentido na vida de um indivíduo deve ser uma motivação primária, esse sentido é exclusivo e específico, pois precisa e pode ser cumprido somente por aquela pessoa. Para ele, o ser humano é capaz de viver e até morrer por seus ideais e valores.

Respeite-se, antes de tudo:

Maturana (2013) observa que a autoestima é um esforço, enquanto que o respeito por si mesmo é uma harmonia interna. Enquanto a primeira é como uma receita, em que é possível obter por manuais, o respeito por si mesmo é o momento em que se está no centro, gosta do que faz, tem desejos e sonhos para o presente;

Cuide-se:

Foucault (2014) diz que quem cuida de si eticamente, está cuidando do outro, pois cuidar de si mesmo não pode ser desarticulado de cuidar do outro. “Só posso ser livre se eu cuido de mim mesmo!”

Lembre-se:

A fragilidade humana surge mediante a falta de amorosidade, afetividade, cuidado e atenção. Se levarmos as pessoas a reconhecerem estas carências, poderemos provocar o “Efeito Borboleta” (*Capra, 2006*), quando um pequeno gesto ou atitude aqui, pode ser propagado levando a novas e diversificadas possibilidades.

“ BUSCA O LUGAR QUE TE AMA

Rolando Toro

Não te acostumes a viver na cidade;
Busca o lugar que te ama.
Recebe a oferenda de sol e sombra,
A pedra secreta que esperou por ti.
Busca a árvore que te dá sua presença
verde,
Sua torção e sua força.
Neste pequeno espaço sem limites;
Entrega-te
Retorna ao dourado Holograma
Fora do tempo.

Inventa ali, tua liberdade!”