

FIM DE ANO

Dezembro sem estresse

O mês mais enlouquecedor do ano está próximo. Para muitas pessoas, a sensação é de que cada dia de dezembro deveria ter 48 horas para que tantos compromissos pudessem ser cumpridos.

Reuniões extras no trabalho, provas finais na escola ou faculdade, compra de presentes, festas de amigo secreto, organização das ceias e de viagens, entre

outras atividades, costumam tornar a agenda apertada e elevar a carga de estresse.

Mas é possível dar conta de todas as tarefas sem perder o bom humor e a energia, afirma a psicóloga porto-alegrense Ana Maria Rossi, especialista em tratamento de estresse e presidente da International Stress Management Association no Brasil (Isma-BR).

– Priorizar é o verbo a ser conjugado

neste fim de ano. É preciso ter serenidade para programar compromissos dentro do tempo que se tem para cumprilos. Quem não se organizar corre o risco de chegar ao Natal irritado, exausto, brigando com a família, quando o que mais queria era estar abraçando todos – analisa Ana Maria.

Para chegar ao final de 2009 de bem com a vida, siga as dicas da presidente da Isma-BR.



ANDE COM A LISTA DE PRESENTES NA BOLSA

■ Elabore sua lista de presentes de Natal desde já e comece a andar com ela na bolsa. Dessa forma, poderá começar as compras assim que topa com uma vitrine ou loja que tenha a opção ideal para determinada pessoa. Isso evitará saídas especiais só para comprar os presentes e estresse com filas às vésperas do Natal.



SAIBA QUANTO PODE GASTAR

■ Faça um orçamento e estabeleça um limite de gastos até dezembro. Lembre-se de considerar despesas com férias caso o período de descanso coincida com o final de ano.

RESGATE A LISTINHA DE 2009

■ Ainda lembra da listinha de prioridades para 2009? A maioria das pessoas esquece dela uma semana depois. Se ainda está guardada no fundo de uma gaveta, resgate-a e verifique o que pôs em prática e o que não passou da intenção.

■ A dica não é sair em desespero atrás do tempo perdido. Em 2009, já não dá mais tempo para emagrecer 20 quilos ou começar um curso superior, por exemplo. Use essa lista para verificar onde falhou, ou se estabeleceu prioridades muito altas, e tente identificar como fazer para que esses desejos virem realidade em 2010.

TENHA DISCIPLINA

■ Não adianta estabelecer um limite de R\$ 1 mil para gastar com presentes e, na primeira loja, se empolgar com um presente de R\$ 850 para o parceiro, sem considerar que há mais 20 pessoas a presentear. Obviamente, o orçamento vai naufragar.

SEJA REALISTA

■ Contenha a ansiedade. Seja realista sobre o tempo que tem para as atividades que deseja executar. Não adianta montar uma lista com 400 compromissos se é previsível que faltará tempo para cumprilos. Isso só irá gerar nervosismo e sensação de culpa, comprometendo o que realmente precisa ser feito.

RESPIRE FUNDO

■ Não se afobe. Respire fundo e se organize para que, apesar das tarefas a mais, não seja preciso fazer grandes mudanças na rotina, como pular refeições ou dormir menos. Senão, chegará ao Natal com a sensação de ter sido atropelado. Ao invés de celebrar, estará irritado e exausto.



CRIE UM PLANO B

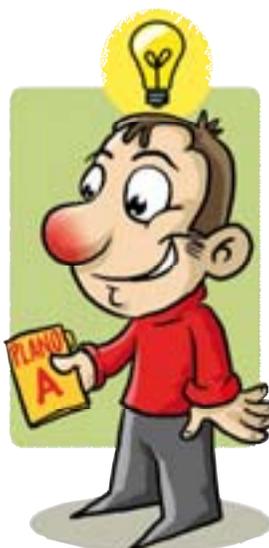
■ Tenha flexibilidade para trocar de plano caso as ações adotadas para alcançar determinado objetivo não estiverem dando certo. Use a criatividade para gerar novas opções.

ESTABELEÇA OBJETIVOS

■ Qual é o seu objetivo neste final de ano? Se quer terminar 2009 tranquilo, estabeleça prioridades. Isso corta inúmeros aborrecimentos e perda de tempo com questões que pode ficar para 2010.

TRACE UM PLANO DE AÇÃO

■ Para que sua lista de objetivos se realize, é preciso criar um plano. Se a intenção é promover uma festa de Natal em casa para 30 pessoas e presentear a todos, não deixe para comprar as lembranças e os ingredientes para a ceia na última hora.



SEM OBRIGAÇÃO DE SER FELIZ

■ Os brasileiros têm o hábito de pensar no final de ano como uma época feliz, de celebração. Isso é muito bom. Mas ninguém deve essa celebração a ninguém. Se está passando por uma fase complicada e sem ânimo para festejar, permita-se viver esse momento com serenidade. Não é preciso fingir alegria. O próximo ano pode ser melhor.

