

Faça 2010 acontecer

Ninguém parece levar muito a sério a lista de resoluções de Ano-Novo. A maioria faz apenas por ser uma tradição ou porque é estimulante sonhar com uma vida melhor, com saúde, sorte no amor, felicidade em família e realização profissional. Entretanto, apenas 19% cumprem as promessas feitas na empolgação da virada de ano, segundo uma pesquisa da International Stress Management Association (Isma-BR). Cerca de 30% esquecem da lista ainda nas primeiras semanas de janeiro e,

até o Carnaval, 51% voltam aos bons e maus hábitos de sempre.

Mas é possível, sim, mudar de vida em 2010. Basta traçar metas realistas e ter um bom plano de ação. A pedido do Vida Saudável, o médico Alberto Ogata, presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV), e a psicóloga Sâmia Aguiar Brandão Simurro, especialista em estresse e saúde mental da ABQV, dão dicas para conquistar hábitos melhores e escrever uma nova história neste ano ainda em branco.

PLANO DE AÇÃO

1. Inclua na sua lista de desejos os benefícios que obterá se tornar reais os seus sonhos. Isso servirá de motivação para agir.
2. Estabeleça metas realistas e atingíveis. Pessoas que estabelecem um plano têm 50% mais de chances de chegar onde querem.
3. Pense sobre estratégias para atingir seus objetivos. Por exemplo: matricular-se em uma academia de ginástica, praticar um esporte.
4. Identifique os obs-



táculos que poderá encontrar no caminho e como superá-los. Por exemplo: falta de tempo, compromissos, problemas de deslocamento e transporte, preguiça etc.

5. Busque apoio, parceria e cumplicidade

de amigos, familiares e colegas.

6. Prepare um diário e anote os avanços, as dificuldades e o passo a passo da mudança. Se recair em velhos e maus hábitos, não esmoreça. Retome o plano de ação.

A FÓRMULA DA FELICIDADE

Se o seu maior desejo em 2010 é ser feliz, preste atenção à explicação de Alberto Ogata:

▼ A felicidade é determinada por três fatores. O primeiro é o hereditário. A maneira como a pessoa enxerga o mundo corresponde a 50% da felicidade.

▼ Outros 40% da felicidade provêm de aspectos pessoais, internos, que podem ser melhorados, como sentimentos e atitudes.

▼ Circunstâncias, como dinheiro, representam apenas 10% da felicidade.

— O problema é que muitas pessoas querem ser felizes só com os 10% das circunstâncias. Aturam um casamento que é um porre, um emprego ruim, e acreditam que o carro novo, a casa na praia, as fará felizes. Se não cultivarem os 40% pessoais, dificilmente alcançarão a felicidade — alerta Ogata.



COMPORTAMENTO

12 PASSOS PARA UM ANO COM QUALIDADE DE VIDA

Mexa-se!

São inúmeros os benefícios da atividade física para o corpo e a mente. Comece por pequenas mudanças. Suba escadas, estacione mais longe, limpe a casa com mais vigor ou caminhe um pouco depois do jantar.

Alimente-se bem

Uma alimentação balanceada mantém o nível de energia alto por todo o dia. Faça seis refeições ao dia. Procure comer cinco porções diárias de frutas, legumes, vegetais, grãos, cereais e fibras. Beba bastante água e evite consumir gordura saturada e trans.

Durma bem

Uma boa noite de sono repousa o corpo e contribui para o bem-estar físico e emocional. Respeite o seu horário de sono. Procure dormir entre sete e oito horas por dia. Um sono saudável torna a pessoa mais produtiva e criativa em suas responsabilidades diárias.

Livre-se de maus hábitos

Prejudiciais para você e os outros, os maus hábitos são: fumo, uso de drogas, comer em excesso, abuso do álcool e dirigir perigosamente, entre outros. Descubra o que o leva a esse comportamento (medo, depressão, ansiedade, estresse ou outra razão) e trace um plano para se livrar dele.

Seja gentil

São muitos os benefícios da gentileza. Pesquisas mostram que as pessoas gentis são menos deprimidas, mais saudáveis, vivem mais, são mais eficientes, mais bem sucedidas e mais sociáveis. Cultive carinho e respeito, procure ser honesto, ouça com atenção e encoraje as pessoas.

Socialize-se

As pessoas que têm uma boa rede de relacionamentos e de suporte social são mais felizes e vivem mais. Participe de um grupo (clube, comunidade, igreja ou organizações sociais), conheça pessoas novas e crie amizades.

Tenha atitudes positivas

O pensamento negativo a respeito

de situações cotidianas influencia na maneira como você se sente diante de cada uma delas. Uma atitude positiva faz com que você encare os problemas como uma oportunidade de aprendizagem e crescimento. Acredite na superação e mantenha o equilíbrio emocional. Nada é para sempre.

Relaxe

Procure adotar métodos práticos de meditação e relaxamento. Exercite o controle da respiração e a meditação. Faça massagens, pare por pequenos intervalos durante o dia. Saia de férias sempre que possível.

Reserve tempo ao lazer

Atividades de lazer dão prazer e ajudam no equilíbrio da mente e do corpo. Planeje um tempo e procure atividades prazerosas. Realize algum trabalho voluntário ou cultive um hobby.

Mantenha o bom humor

Pessoas alegres e bem-humoradas são mais saudáveis e têm mais capacidade para enfrentar o estresse da vida e do trabalho. Conte piadas, ria e leve uma vida mais leve. A alegria abre portas!

Preserve a espiritualidade

Pesquisas demonstram que as pessoas espiritualizadas se mantêm mais equilibradas em situações de fortes níveis de estresse. A espiritualidade não está ligada a uma religião específica mas, sim, na relação transcendental do homem com a divindade.

Aprecie a vida

Saber apreciar e ser grato pela vida é fundamental para o equilíbrio emocional. Procure se engajar em suas atividades, cultivar a esperança, encontrar sentido e significado para sua existência.

Vida Saudável

Edição: Bianka Nieckel
Textos: Nádia De Toni

Telefone: (54) 3218.1339
vidasaudavel@pioneiro.com

Agradecimentos: Fast Training Academia, Peixaria Mar Azul, Biocenter

PIONEIRO