

Objetivo	abordar a importância de uma vida saudável, com exercícios físicos e equilíbrio emocional no trabalho.
Palavras-chave	saúde, qualidade de vida.
Tempo estimado	7 minutos

Vida com equilíbrio e qualidade

*Gilclér Regina
Administrador, Consultor,
Escritor e Palestrante*

Você vai ler:

- ▶ Uma nova atitude em relação à vida e o trabalho.
- ▶ O trabalho como fonte de prazer.
- ▶ O equilíbrio e a busca por resultados.



O melhor que podemos fazer para diminuir o nível de estresse e melhorar a qualidade de vida é nos mantermos em ação. Aprendemos em latim "mens sana in corpore sano", ou seja, uma mente sadia em um corpo sadio. Nessa expressão está inserido um sentimento de viver melhor e a real possibilidade de uma mudança de paradigmas quanto à vida e o trabalho.

Quando há um foco de atenção, existe maior envolvimento com tudo o que acontece e, conseqüentemente, busca-se mais ações e resultados. A vida não é uma coincidência, mas uma conseqüência. Se permanecem **sedentárias**, as pessoas enferrujam e atrofiam.

Busque uma atividade física adequada ao seu corpo e à sua idade. É importante não render-se ao sedentarismo.

Por isso, é fundamental ter consciência da importância da atividade física regular, em qualquer idade. A consequência é uma vida melhor. Quando se encara o trabalho como fonte de prazer, a vida é uma alegria. Porém, quando se entende o trabalho como dever, a vida é uma verdadeira escravidão.

Algumas empresas têm tomado iniciativas de apoio ao lazer, tratamentos individuais, aconselhamento familiar, correção de procedimentos, palestras internas de motivação, entre outras. Todas essas ações constroem uma empresa mais humana e feliz.

A principal causa do estresse é a pressão por resultados aliada a um ambiente de trabalho carregado. As pessoas tornam-se muito vulneráveis, perdem a confiança e colocam tudo a perder porque o seu foco de atenção permanece no problema e não na sua solução.

O interessante é que o problema nunca é o problema, mas a atitude que temos diante dele, e o medo do problema é pior que o próprio. Essas questões poderiam ser resolvidas com uma gestão mais próxima e mais humana.

Quando não há esse equilíbrio, o perigo é iminente e pode-se adquirir a depressão, que é uma doença grave. A consequência disso é vida pessoal arrasada e produtividade abaixo da expectativa.

O estresse é gerado em função do relógio, dos prazos, das reuniões, das viagens, das responsabilidades por metas, da necessidade de estar o tempo todo se atualizando etc. Até certo ponto, ele é bom. O perigo é que ultrapasse a linha limite e destrua o equilíbrio. Assim, perde-se o foco de atenção e tudo vai para o espaço!

A vida é feita de resultados e nós temos que chegar às nossas metas, mas chegar inteiros. Amanhã, ao despertarmos, ficaremos felizes com o nascer do sol e a vida terá um colorido especial.

Lembre-se:

- ✓ É importante fazer, regularmente, alguma atividade física.
- ✓ Seu trabalho deve gerar prazer.
- ✓ Aprenda a lidar com o estresse através do equilíbrio.



E você...

- ❖ Que tipo de exercício o deixa mais disposto?
- ❖ Como contribui para construir um espaço de prazer no trabalho?
- ❖ O que faz para dosar energias e obter resultados sem desespero?

