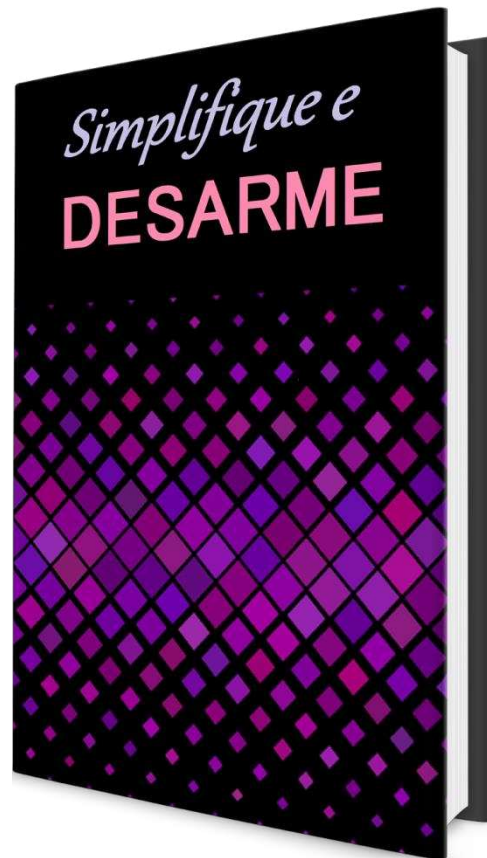


# **Simplifique e Desarme**



**Oferecido por:**  
**Marketing Digital Top**

## **Termos e Condições**

### **Aviso Legal**

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal, de negócios ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais, de negócios e finanças.

## **Índice**

Prefácio.....	4
Capítulo 1: O básico .....	6
Capítulo 2: Por que ficamos estressados .....	12
Capítulo 3: Como lidar e simplificar .....	20
Capítulo 4: Mexa-se.....	37
Capítulo 5: Mais dicas para simplificar.....	41
Conclusão.....	49

## **Prefácio**

Você já se sentiu triste, estressado ou ansioso? Milhões de americanos enfrentam problemas de estresse, ansiedade ou humor. Eles podem desgastar seu corpo, deixando-o cansado, drenado e vazio por dentro.

Com o tempo, o estresse e a ansiedade podem aumentar, fazendo com que você seja menos produtivo, ansioso, tenso e até infeliz. Um mau humor pode deixá-lo irritado, impaciente e prejudicar seus relacionamentos. Você pode achar difícil se concentrar, permanecer motivado ou realizar tarefas.

Seu humor e bem-estar mental afetam cada parte da sua vida para melhor ou para pior. Embora sentimentos ruins possam afetar negativamente suas atividades, relacionamentos e trabalho. Um clima equilibrado e feliz oferece as ferramentas necessárias para você ter sucesso e aproveitar a vida.

Ganhar e manter um humor positivo pode ser difícil. Até recentemente, havia poucas opções para quem procura melhorar o humor. Algumas pessoas sugerem exercícios, rotinas respiratórias ou dietas cuidadosas.

### *Simplifique e desarme*

Mudando seus hábitos para reduzir o estresse e ser mais feliz

## Capítulo 1: O básico

É possível existir sem estresse? Não! Pensar no estresse em termos de "derrotar" é derrotar a fera com o bastão errado. O estresse é frequentemente tratado como um hóspede indesejável. Vamos esclarecer as coisas. O estresse é uma parte inseparável da vida.

Simplificar algumas vezes pode ser esmagador. A soma de coisas que você tem em sua vida e a soma de coisas que você deve fazer pode ser uma montanha enorme para ser realizada.

No entanto, você não precisa simplificar tudo de uma vez. Faça um assunto de cada vez e dê pequenos passos. Você chegará lá e se divertirá fazendo isso.

De fato, você é capaz de fazer coisas pequenas, mas importantes hoje, para começar a viver a vida simples.

O básico

É possível existir sem estresse? Não! Pensar no estresse em termos de "derrotar" é derrotar a fera com o bastão errado. O estresse é frequentemente tratado como um hóspede indesejável. Vamos esclarecer as coisas. O estresse é uma parte inseparável da vida.

Estresse é o que te move. O estresse dá esse impulso e motivação quando, digamos, você está se preparando para um exame importante, ou trabalhando em um projeto vital, ou fazendo uma apresentação significativa ou se preparando para aparecer em uma entrevista de emprego.

O estresse, por si só, não é ruim. Acontece que é bom ou ruim, dependendo de como você o percebe e de quão adequado você pensa que é para lidar com isso. Enfrentar o estresse é uma habilidade e uma arte. Se você prefere viver uma vida feliz e produtiva, precisa aprender a lidar com isso.

### Fatos sobre o estresse

Estresse é energia: se você não processá-lo da maneira correta, ele o devorará. Lidar com o estresse é uma ciência.

Quem prefere viver uma vida feliz e rica precisa aprender. Vale a pena dedicar algum tempo e esforço para controlar algo que tem tantas conseqüências extensas para o tom de nossas vidas.

Acompanhe-me nesta jornada energizante, que pode trazer uma modificação em sua vida, e determine como você também pode tornar sua vida livre de estresse ou com muito menos estresse.

Vamos começar!

Como o estresse acontece?

A tensão é uma parte inevitável da vida. Seu estresse pode se desenvolver a partir de uma das três emoções a seguir:

1. Frustração - é um estado de insatisfação resultante de necessidades não realizadas ou problemas não resolvidos. É caracterizada por sentimentos de tensão ou ansiedade.



Por exemplo, você pode ficar frustrado devido à promoção muito merecida que não recebeu, um desacordo com seu chefe, dívidas acumuladas ou algo tão simples como chegar atrasado ao escritório. Além de circunstâncias externas, as frustrações podem ser devidas a alguns traços de personalidade, como expectativas irrealistas, falta de vontade de mudar, talvez seja ou falta de realizações.

2. Conflitos - Esta é uma circunstância em que você é pego entre desejos adequados, mas incompatíveis. Por exemplo, você deseja avançar no local de trabalho, mas não está disposto a se mudar para uma cidade nova e fresca; você deseja uma cobertura, mas precisa se livrar de outros luxos que é capaz de saborear agora.

3. Pressão - Este é o requisito que os negócios da vida chegam até você e é definitivamente inevitável. Trabalho exige mais tempo, crianças precisa de mais dinheiro e sua esposa precisa de mais atenção. Parece familiar, não é?

Uma grande porcentagem de nosso uso de energia vem do gás que utilizamos para dirigir nossos carros. Com os preços do gás subindo mais a cada dia, a condução é cara não apenas em termos de utilização de energia, mas também em orçamentos pessoais e familiares.

O ciclismo é uma alternativa simples e saudável à direção e pode ajudar a economizar energia, o que não apenas melhora o problema de uso de energia do nosso país, mas também pode ajudá-lo a manter sua renda por uma pechincha.

Decida quais tarefas você executa perto de casa. Muitas das nossas tarefas diárias ocorrem a algumas milhas para assuntos como compras de supermercado, lavagem a seco e serviços bancários. Você é capaz de executar essas tarefas facilmente de bicicleta, em vez de utilizar um carro, o que preservará energia e acrescentará um pouco de ar fresco e esforço físico à sua vida por uma pechincha.

Você pode andar de bicicleta para o trabalho. Se você mora a uma distância de bicicleta da sua linha de trabalho, as vantagens podem ser tremendas. Você é capaz de evitar a tensão das vias expressas e oferecer uma boa oportunidade para melhorar sua saúde. Além disso, o americano médio cai US \$ 3.000 por ano para dirigir e manter o carro. Você pode economizar com essas despesas de bicicleta no seu trabalho.