VICIAR

Guai rápido para entender seu sistema de recompensa e formação de hábitos e vícios.

FE OLIVEIRA

INTRODUÇÃO

Durante grande parte da minha vida fui conduzido pela normose, vamos explicar esse fenômeno logo adiante. Essa condição me levava a uma vida infeliz justamente porque eu estava o tempo todo atrás da felicidade imediata. **Ouvi a seguinte pergunta de um mestre:**

"Quanto você está disposto a abrir mão da felicidade para ser realmente feliz?"

Quando pensei na resposta associei imediatamente aos momentos em que, buscando a felicidade imediata, eu fugia para o álcool, comidas hipercalóricas e ao vício em redes sociais.

Muitos de vocês podem estar presos nesse ciclo, onde a FELICIDADE e ALEGRIA só parecem estar presentes na sexta-feira, no barzinho, na balada enchendo cara. Mas, como é no dia seguinte? A euforia da noite anterior permanece, ou você se sente mal?

É isso que quero te mostrar!!!

FUGINDO para uma felicidade momentânea você não alcança a plenitude, prosperidade e realizações genuínas. Me poupo em aprofundar o assunto no quão prejudicial esses comportamentos são para outras áreas da sua vida como:

1. **Financeira -** quem nunca chorou olhando o extrato depois de uma noite daquelas?
2. **Relacionamentos –** brigou com a namorada/esposa e nem sabe por quê.
3. **Profissional** -no outro dia só se arrasta com tanta ressaca.
4. **Saúde -** bebeu até vomitar. Olha o sinal do seu corpo lutando para se livrar da substância.

O objetivo deste e-book é ajudá-lo a entender como escapar desse ciclo vicioso e alcançar uma vida mais saudável e feliz. Vamos explorar estratégias e ferramentas para vencer esses vícios e alcançar uma verdadeira realização. Estou aqui para te mostrar o caminho!

NORMOSE

Conceito de normose por Jean-Ives Leloup (psicólogo francês):

"um conjunto de hábitos considerados normais pelo consenso social [e] que, na realidade, são patogênicos em graus distintos e nos levam à infelicidade, à doença e à perda de sentido na vida"

É interessante observar um comportamento profundamente arraigado em nossa sociedade: a chamada 'normose'. Trata-se de comportamentos e hábitos que, sabidamente, são prejudiciais à nossa saúde, mas que, por algum tipo de consenso social, são considerados normais. Um exemplo clássico disso é o consumo de álcool. É inegável que o álcool é prejudicial à saúde, no entanto, nos dias de hoje, a pessoa que opta por não consumi-lo é vista de forma diferente. Experimente ficar sem beber entre os seus amigos atuais, e logo surgirão perguntas como: 'Está tomando remédio?' 'Está doente?' Parece que não beber é visto como algo 'anormal' e fora do comum.

O mesmo acontece quando escolhemos um prato mais saudável, com muitas verduras e saladas. As pessoas logo perguntam: 'Está de dieta?' Como se optar por alimentos mais saudáveis automaticamente nos colocasse em um programa de emagrecimento. Os valores estão completamente invertidos. Escolhas mais acertadas para o nosso corpo e nossa saúde são vistas como exceções, quando deveriam ser a regra."

Pense nisso

Fazer algo que sempre foi feito não é ruim. Fazer sem saber as reais razões que te levam a fazer, é.

ÁLCOOL E COMIDA

Sobre o prejuízo financeiro que o álcool pode causar usamos o exemplo: "quem nunca chorou olhando o extrato depois de uma noite daquelas?

Há uma espécie de "bobificação" em relação aos danos e prejuízos causados pelo álcool. No exemplo acima, muitas pessoas acham "engraçado" terem gastado uma fortuna na noite anterior. Mas qual é a graça de desperdiçar dinheiro e ficar sem depois?

Isso também se aplica ao nosso estado físico. Os homens dizem: "Essa barriga é calo sexual!" – "Essa barriga eu construí com muito chopp e picanha, não vou me livrar dela. Afinal, quem não tem barriga não tem história." – Mas qual é a graça de estar gordo e longe de ser atraente e saudável?

"Nunca fiz amigo tomando leite." E que tipo de amizades são essas? Esse grupo de amigos está te impulsionando em direção ao sucesso, ou está te mantendo ancorado, levando a mais gastos, ganho de peso e baixa autoestima?

Percebe a bobificação? Isso ocorre porque, ao fazer piada com a situação, as pessoas tentam minimizar a seriedade do problema. Com isso, a tolerância ao problema aumenta. "Tudo bem gastar uma fortuna, afinal, quem nunca fez isso, não é?" ou "Tudo bem ter essa barriga gigante, é um sinal de masculinidade." **Mas, na realidade, essas justificativas são tão absurdas quanto a própria tolerância aos problemas.**

Uma sugestão valiosa é eliminar o álcool de todas as suas justificativas banais para consumi-lo, como 'Hoje eu trabalhei tanto, preciso tomar uma.' Meu amigo(a), **o que o seu cansaço tem a ver com o consumo de álcool?** Existem inúmeros estudos que apontam a redução na qualidade do sono como resultado do consumo de álcool. Portanto, pare de se enganar! Beber não é a maneira de encontrar descanso.

É importante encarar a realidade de que o álcool não é um aliado para o seu descanso, e sim, muitas vezes, um obstáculo.