COMO LIDAR COM A PREOCUPAÇÃO

Editora YOLBOOK

ISRAEL FOGUEL

COMO LIDAR COM A PREOCUPAÇÃO

1ª EDIÇÃO

São Paulo
Edição do Autor
2020

Copyright by Israel Foguel
Editor Israel Foguel
Diagramação: Vera Lúcia de Souza Foguel

Registrado na Fundação Biblioteca Nacional
Decreto nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998

Dados para catalogação na publicação (CIP)

F656c Foguel, Israel, 1954 –

Como Lidar com a Preocupação, Israel Foguel - São Paulo: Editora YolBook, 2020.
74p.: 14,8 x 21cm il.

1.Auto ajuda I.Título

ISBN: 978-85-93232-60-2

CDD – 158.1 CDU – 159.92

Israel Foguel
Rua D. Pedro II, 1624 - Centro - Pirassununga – SP
(19) 9.9745.4131
E-mail: israel.foguel@gmail.com

INTRODUÇÃO



A palavra preocupação é um substantivo feminino que segundo o dicionário significa: perda do sossego causada pelo sentimento de responsabilidade em relação a; cuidado: preocupação com o filho; ideia fixa, permanente, dominante e antecipada que perturba o pensamento; obsessão: preocupação com o peso. Sentimento de apreensão, de inquietação; sensação de medo.

E aí nos vem à mente uma dúvida: como a preocupação excessiva pode nos afetar!

A preocupação excessiva se torna um problema quando não conseguimos controlar a preocupação que surge no dia a dia.

Estamos constantemente nos preocupando com alguma coisa, seja referente a um problema no trabalho ou com a família.

A diferença está na maneira como cada pessoa administra esta preocupação.

O mundo de hoje é de cobranças.

Somos pressionados para ser o melhor estudante, o melhor funcionário, o melhor parceiro, o melhor pai ou mãe, o melhor amigo.

A sociedade tem como foco apenas os nossos resultados. Se positivos, somos recompensados. Se negativos, outra carga de pressão para ser o melhor é jogada sobre nós.

Diante desse cenário, é de se esperar que muitas pessoas passem horas preocupadas com o futuro e,

principalmente, em como suas atitudes presentes refletirão nele.

Não podemos, no entanto, viver submersos em constante apreensão, pois este estado levará a problemas mais sérios.

E por que nos preocupamos tanto?



Primeiro de tudo, precisamos entender o mecanismo da preocupação.

Israel Foguel

É muito provável que você já tenha ouvido o termo “sofrer por antecedência”.

As nossas apreensões diárias estão, geralmente, ligadas a um evento futuro. Ou seja, algo que ainda não aconteceu, mas nos atinge como se já estivesse aqui.

É comum que as pessoas carreguem a preocupação consigo em todos os momentos de suas vidas, sempre vivendo no futuro.

Será que aquela apresentação na universidade vai dar certo? Será que conseguirei causar uma boa impressão no evento do trabalho? Será que a família do meu parceiro vai gostar de mim?

É também comum que a preocupação se manifeste enquanto avaliamos eventos passados. Será que falei algo que não deveria? Será que minhas atitudes causaram incômodo?

Pessoas que se preocupam demais analisam cada detalhe de suas interações sociais. Elas têm dificuldade para considerar suas condutas aceitáveis e dependem da aprovação alheia.

Como lidar com a Preocupação

A função da preocupação é, acima de tudo, nos distanciar do perigo. É uma resposta do nosso cérebro a ameaças potenciais.

Por exemplo, se você precisar andar à noite em uma área desconhecida, você imediatamente se preocupa com a sua segurança e traça uma rota com base no que será mais seguro.

A preocupação excessiva, no entanto, nos mantém prisioneiros neste estado de alerta.

Os níveis de adrenalina em nosso corpo se elevam, causando uma sobrecarga de estresse.

Assim, vemos perigo em todo lugar. Por conta disso, nossas respostas são exclusivamente emocionais e perdemos a habilidade de raciocinar logicamente.

É por isso que muitas pessoas relatam que, quando se preocupam demais, acontece justamente aquilo que não queriam.

Elas agem de maneira desajeitada devido à confusão mental criada pelo estado emocional perturbado.

E é sabido que atraímos tudo aquilo que pensamos. O Universo nos dá o que pensamos.

Até certo ponto, a preocupação age como um propulsor.

Ela melhora a execução de tarefas que levam à conclusão de nossos planos. Quando nos preocupamos com alguma coisa é porque nos importamos muito com ela. Logo, queremos fazer um bom trabalho ou ser um parceiro mais presente ou ajudar um parente.

Já a preocupação excessiva é paralisante.

Com a mente sempre à procura de motivos para se preocupar, não conseguimos ser eficazes em nossos afazeres diários, nos relacionar com as pessoas ou simplesmente viver.

A pessoa que se preocupa excessivamente não aproveita o presente.

Sua mente está ou tentando desvendar o futuro ou apegada demais ao passado. Ela fica nervosa, ao mesmo tempo procurando uma saída para suas preocupações e incapaz de se desfazer do hábito nocivo.