

“Decida” ter uma Vida Melhor

Jamais se falou tanto sobre Saúde Mental como nesses últimos anos, principalmente com o surgimento da pandemia do COVID-19.

Apesar de ser um assunto bastante importante, a Saúde Mental nunca teve o devido destaque ou relevância, pois sempre esteve relacionado a aspectos negativos, como “perda da razão” ou “personalidade fraca”. Seja no núcleo familiar ou dentro das empresas, a reação mais comum das pessoas frente a algum problema emocional de um indivíduo é, no geral, de desdém, de desconfiança, acompanhada de um “isso é mimimi”.

É preciso reconhecer o esforço de inúmeras entidades e empresas para que a sociedade dê a devida atenção ao tema, mas o assunto está longe de deixar de ser um tabu.

Há anos, a preocupação com o corpo ainda é o que atrai a maior atenção das pessoas. No entanto, apesar dos efeitos benéficos que os cuidados com corpo trazem à saúde mental, a máxima: “corpo são, mente sã”, não é totalmente verdadeira. O que a realidade mostra é que dentro de um corpo sadio pode haver uma mente doente, que está sofrendo com a depressão, a ansiedade ou o pânico. E tudo isso tem o poder de incapacitar até mesmo os mais “fit”!

Todo aquele que quiser ter domínio sobre suas decisões para conseguir ter uma vida pessoal ou profissional mais equilibrada, mais feliz e mais próspera, deveria dar muito mais atenção à sua saúde mental e, para isso, começar a estabelecer para si momentos de lazer, prazer, descanso e aprendizado, principalmente, o autoconhecimento.

Você é muito mais que um ser pensante. Você é um conjunto de “processos decisórios ambulantes”, ou seja, está a todo momento fazendo escolhas. E a má notícia é que, se você não se conhecer verdadeiramente e não dominar suas emoções, ao tomar uma decisão nos momentos cruciais da sua vida, você aumentará suas chances de fazer alguma bobagem.

Sua mente tem muitos potenciais, como também, muitos pontos nebulosos. Se você quiser mudar a sua vida de forma que ela seja melhor, dê o primeiro passo: “decida” conhecer a sua mente e descobrir tudo o que você pode fazer com essas descobertas.