



SAÚDE DO CORPO E DA MENTE

Fala-se muito em qualidade de vida e bem-estar no dia a dia. As pessoas buscam receitas e orientações para seguir, como se isso fosse fazer com que elas saíssem da rotina cansativa do trabalho, do trânsito, das atividades caseiras, entre outras. Mas tais receitas e orientações podem manipular o indivíduo a fazer coisas que não querem ou que não satisfaçam suas necessidades.

Não existem fórmulas milagrosas para viver bem e constantemente satisfeito. O ser humano difere um do outro em desejos e aspirações, por isso tão importante quanto manter a saúde do corpo é manter a saúde da mente. Refletir sobre o que o seu corpo precisa e que ações são agradáveis para nutrir as habilidades físicas e mentais.

"SAÚDE É ATIVIDADE, OU SEJA, SEMPRE QUE CONSEGUIMOS TRANSFORMAR A REALIDADE E SENTIMOS QUE SOMOS RESPONSÁVEIS POR TAL TRANSFORMAÇÃO."

PEDRO F. BENDASSOLI - Doutor em Psicologia Social pela USP.

De todos os ambientes sociais, no trabalho é onde o sujeito mais desarticula esse equilíbrio entre corpo e mente. As cobranças e regras tornam a rotina cansativa e estressante, e desestimula as habilidades criativas e inovadoras. O mercado de trabalho está arraigado em uma concepção tecnicista, embora grandes empresas já adotem medidas



Fonte: www.imec-consciencia.com.br



Fonte: eusoueuthenhoequero.blogspot.com

humanísticas sustentáveis para estimular a mente e relaxar a tensão física dos funcionários. Já não é novidade que a alimentação saudável e a prática de atividades físicas são imprescindíveis para viver bem. O que falta é o exercício da consciência. Consciência de que comer alimentos naturais e saudáveis irá beneficiar seu organismo, mas umas calorias sem exageros de vez em quando não é sinônimo de fraqueza. Consciência de que caminhar ao ar livre é agradável, e dormir um pouco mais no domingo é fundamental.

Consciência de que o outro tem necessidades e condições diferentes de você, e mesmo assim, vocês podem viver em harmonia. Consciência de que a mente e o corpo trabalham juntos.

Seja no trabalho, em casa, no trânsito, em qualquer lugar, é vital perpetrar as boas escolhas, para que elas possam tornar-se naturais com o passar do tempo. Viver bem não significa apenas seguir certa rotina, com boa alimentação, bom trabalho, boas atividades, significa também relacionar-se conscientemente com o ambiente ao redor, e principalmente com o próximo.