

DRA. OLIVIA REMES

Bem-estar instantâneo



50 medidas para combater
o estresse, a ansiedade e outros
estados emocionais paralisantes

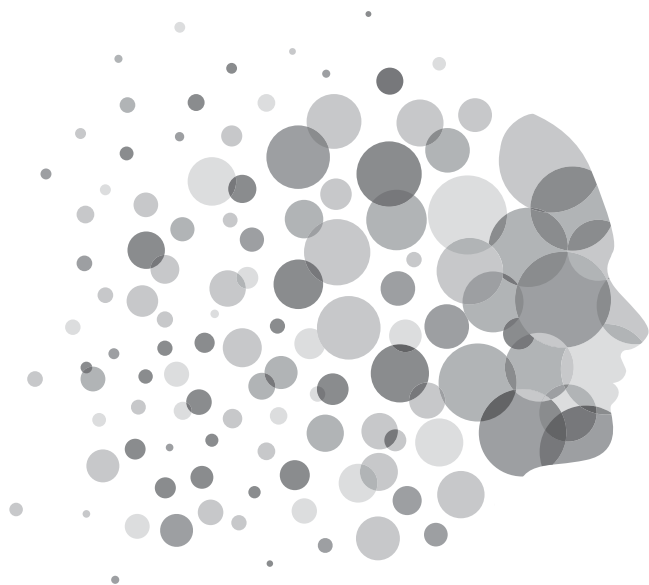


SEXTANTE

Bem-estar instantâneo

DRA. OLIVIA REMES

Bem-estar instantâneo



**50 medidas para combater
o estresse, a ansiedade e outros
estados emocionais paralisantes**



SEXTANTE

Título original: *The Instant Mood Fix*

Copyright © 2021 por Olivia Remes

Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.

Publicado originalmente como THE INSTANT MOOD FIX em 2021 por Happy Place, um selo de Ebury Publishing. Ebury Publishing é parte do grupo de empresas Penguin Random House.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Nina Lua

preparo de originais: Pedro Staite

revisão: Hermínia Totti e Suelen Lopes

diagramação: Ana Paula Daudt Brandão

imagens de miolo: Gwens Graphic Studio / iStock (relógio); RomanYa / Shutterstock (cérebro); Alexander Ryabintsev / Shutterstock (lâmpada)

capa: Natali Nabekura

imagem de capa: Medesulda / iStock

impressão e acabamento: Lis Gráfica e Editora Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

R323b

Remes, Olivia

Bem-estar instantâneo / Olivia Remes ; tradução Nina Lua. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2023.

160 p. ; 21 cm.

Tradução de: *The instant mood fix*

ISBN 978-65-5564-651-1

1. Motivação (Psicologia). 2. Saúde mental. 3. Técnica de autoajuda. I. Lua, Nina.

II. Título.

23-83516

CDD: 158.1

CDU: 159.947



Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

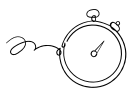
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br

Dedico este livro à minha mãe, que não apenas sobreviveu a algumas das maiores dificuldades que a vida pode trazer como também é o exemplo perfeito de alguém capaz de dar a volta por cima apesar de tudo. Ela é a luz que guia minha vida.

Todos os capítulos são estruturados da seguinte forma:



Seção 1: Leia em caso de emergência. Uma leitura rápida, de no máximo 2 minutos, que ajudará você a sair de um momento difícil.



Seção 2: Um pouco de ciência. As informações básicas por trás da psicologia de humores, sentimentos e emoções em questão. Um breve resumo sobre o que acontece na sua mente e sobre como outras pessoas também são afetadas por essas emoções.



Seção 3: Como lidar. Estratégias de longo prazo para enfrentar determinado estado emocional. Este é um plano de desenvolvimento aprofundado para que você aumente seu nível de resiliência e aprenda a lidar melhor com as dificuldades.

Quaisquer que sejam as circunstâncias,
você encontrará soluções criativas,
testadas, aprovadas e viáveis.

MINHA PRÓPRIA EXPERIÊNCIA

No verão passado, quando o câncer da minha mãe voltou, senti uma das emoções sobre as quais vou falar neste livro: sobre-

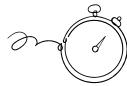
carga. Eu não sabia para onde ir. De repente, a vida pareceu não fazer mais sentido, e fiquei me sentindo desconectada do mundo. Recorri às 10 estratégias curtas e passei a praticá-las sempre que estava mal. Aos poucos, percebi minha força interna aumentar. A sensação foi de que eu tinha sido reerguida por mãos invisíveis e que podia retomar as rédeas da minha vida. Escrevi este livro para mostrar que há formas simples e eficazes de lidar com estados emocionais desafiadores e devolver a você o controle da sua vida.

CAPÍTULO 1

Sentindo-se indeciso?

Como tomar decisões

Este capítulo vai lhe ensinar a tomar decisões com mais facilidade. Seja qual for sua dificuldade – resolver a qual emprego se candidatar, para onde se mudar ou qual sapato comprar –, você vai conseguir se livrar do medo que o paralisa e parar de recorrer a outras pessoas para validar suas decisões ou para escolher por você. Tudo é uma questão de como assumir o controle da sua vida e viver com propósito.



LEIA EM CASO DE EMERGÊNCIA

- **Siga seu primeiro instinto diante de decisões complexas.** Pesquisadores da Universidade de Amsterdã mostraram que quanto mais complexa a decisão, mais as pessoas recorrem à sua primeira reação instintiva. Se a escolha envolver algo simples, como a compra de uma toalha, por exemplo, pesar os prós e contras pode ajudar.

Mas, paradoxalmente, quanto mais complexa a decisão – Vale a pena mudar de país? E ter um filho? –, mais recomendável é deixar seu inconsciente guiar você. E confiar na sua intuição.^{1,2}



A CIÊNCIA DA TOMADA DE DECISÕES

Tempo de leitura: 🕒 10 minutos

A indecisão deixa qualquer um frustrado. Se isso acontecer com você regularmente, pode ser um obstáculo significativo na sua vida e um empecilho em diversos aspectos.

Às vezes, as pessoas levam horas e horas para tomar uma decisão: tentando encontrar o melhor produto, deixando os e-mails perfeitos ou decidindo o que comer. De vez em quando, mesmo depois de fazer a escolha elas continuam insatisfeitas, perguntando-se se deveriam ter optado por outra coisa.

A maneira como você toma decisões pode causar um impacto significativo na sua vida e determinar se você consegue realizar suas tarefas ou se fica paralisado. Pode ser a diferença entre aproveitar ou não uma oportunidade. Este capítulo examina como nossa mente nos protege de sofrer demais quando tomamos decisões “ruins”. Se você se encontra há muito tempo em um estado de indecisão, existem estratégias eficientes para decidir com mais facilidade e desenvolver um senso de propósito maior na vida. Este capítulo mostrará como fazer isso.

M&S: maximizadores X satisfacientes

O psicólogo Barry Schwartz agrupa as pessoas de duas maneiras no que diz respeito aos estilos de tomada de decisão: alguns indivíduos são maximizadores, enquanto outros são satisfacientes.³

É provável que você já tenha conhecido maximizadores, ou talvez acredite ser um. Eles tomam decisões depois de obter todas as informações e analisar tudo que for possível. Quando precisam comprar um casaco, procuram em diversas lojas e experimentam todas as peças que conseguem antes de fazer uma escolha. São movidos pelo objetivo de encontrar “o melhor”, seja um casaco, um computador ou até um parceiro. Se você é um maximizador e algo quebra na sua casa, talvez você chame um técnico. No entanto, costuma ser difícil e demorado encontrar um: você pesquisa todos os técnicos na sua região, lê todas as avaliações que pode e passa horas na internet até tomar uma decisão. Isso consome tempo e pode drenar sua energia. Por terem uma natureza meticulosa, os maximizadores muitas vezes adiam a tomada de decisão e a ação. Isso porque o processo de escolha e de análise de todas as possibilidades é muito assustador. Sim, os maximizadores topam com verdadeiros achados em suas pesquisas minuciosas, mas, quando isso acontece, já estão exaustos e nem conseguem aproveitar aquilo, porque sua energia se esgotou.

Os satisfacientes são o contrário: se precisam comprar algo, olham poucas opções e, quando encontram alguma que corresponde mais ou menos ao que buscam, ficam com ela. Por não serem movidos pela necessidade de perfeição, tendem a ter uma vida mais relaxada. São guiados por uma regra importante que os ajuda a tomar decisões: *bom o suficiente*. Como

não buscam o “perfeito”, não ficam mal quando descobrem uma opção melhor depois de terem feito sua escolha. Os maximizadores, por outro lado, costumam adiar decisões, sobretudo quando sabem que não podem voltar atrás e mudar de ideia – afinal, e se aparecer uma opção que supere as disponíveis hoje? Dessa forma, estão sempre procurando algo melhor. E isso pode ser um obstáculo à felicidade.

O mundo das escolhas

Se você for um maximizador, pode ser difícil viver neste mundo materialista e em constante mudança. Hoje, temos mais escolhas que nunca. É só entrar na internet para ver a profusão de alimentos, programas de TV, jogos de videogame e lugares para visitar. Como avaliar todas essas opções?

Isso nos traz a um ponto importante: diante de possibilidades em excesso, as pessoas tendem a se sair pior. Em um experimento, participantes que receberam uma gama menor de chocolates – seis tipos – tiveram mais probabilidade de comprar algum do que quando receberam 30 opções.⁴ Quando as escolhas são limitadas, as pessoas também ficam mais satisfeitas com o que compram.

Da mesma forma, vemos isso acontecer com o trabalho. Estudantes que precisam escrever uma redação e recebem menos opções de temas têm notas melhores do que aqueles que podem escolher entre mais assuntos.⁵ Como podemos perceber, menos *é mais*. Quando estamos cercados de menos coisas, é mais fácil escolher. Ficamos mais satisfeitos com nossas escolhas. Talvez isso tenha a ver com uma vida mais simples, com menos excessos, uma existência mais feliz em que compramos apenas o necessário e aproveitamos mais o que temos.

É por isso que, nessa vida de compras on-line e uma infinidade de rostos em aplicativos de relacionamento, talvez seja melhor seguir a regra do “bom o suficiente”.⁶ Num mundo em constante transformação, em que dispositivos maiores e melhores surgem a cada momento e as pessoas terminam relacionamentos com uma frequência cada vez maior, mirar no “perfeito” é como correr rumo a uma linha de chegada inalcançável, que se afasta a cada passo dado. O produto “perfeito”, a casa “perfeita”, a carreira “perfeita”, etc., não existem, porque algo novo e melhor pode surgir a qualquer momento. É por isso que pensar em “bom o suficiente” pode nos salvar de uma vida de busca constante por algo que nem sequer existe.

O sistema imune psicológico

Às vezes, as pessoas adiam decisões por medo. Temem os riscos envolvidos na escolha, especialmente se ela for definitiva. Ficam preocupadas com a possibilidade de serem afetadas por muito tempo caso a decisão não acarrete o resultado esperado. Mas o que muitas vezes elas não percebem é que temos uma tendência a superestimar nossos sentimentos negativos caso algo contrarie nossas expectativas. Na verdade, nossa capacidade de recuperação é maior do que imaginamos.

Por que não temos como mensurar a intensidade do nosso sofrimento futuro? Há dois motivos.

O primeiro é que, quando pensamos em quanto ficaremos chateados com uma experiência negativa, não nos ocorre que outros eventos acontecerão em nossa vida *ao mesmo tempo*.⁷ Esses eventos vão competir por nossa atenção e nossas emoções. Se, por exemplo, você tentar estimar quanto sofreria caso o seu parceiro terminasse o namoro daqui a um mês, pode ser

Opte pelo
"bom o
suficiente"
e não pelo
"melhor".

que a sua previsão seja de muita tristeza. Se vocês estiverem juntos há anos e viverem um bom relacionamento, talvez você ache que vai passar um bom tempo sem conseguir sorrir após o término. Ou, se perder alguém próximo, você pode achar que ficará deprimido e triste por anos a fio. Mas vamos supor que uma destas coisas aconteça: seu relacionamento acaba ou você perde alguém. Não há dúvida de que passar por essas situações pode ser extremamente difícil, mas pesquisas mostram que a intensidade das nossas emoções não é tão alta quanto às vezes imaginamos.⁸ *Com frequência esperamos sentir emoções negativas mais fortes do que de fato sentimos quando enfrentamos adversidades.*

Isso porque, durante o período difícil em questão, acontecem muitas outras coisas que podem nos fazer sorrir. Talvez você fale ao telefone com um amigo, tome uma bebida refrescante em um dia quente de verão, se prepare para um evento de trabalho. Tudo isso ocupa seu espaço mental e, às vezes, pode até proporcionar pequenas doses de alegria. Quando recebem a tarefa de imaginar como se sentirão em face de acontecimentos ruins, as pessoas costumam prever *estados mentais negativos duradouros*. Elas não consideram todas as outras coisas que podem acontecer ao mesmo tempo e que têm o potencial de melhorar seu ânimo. É uma falácia humana: nós nos concentramos apenas no término ou na perda, bem como nos nossos sentimentos a respeito disso, esquecendo todo o resto. Isso pode deixar você paralisado e impedi-lo de tomar decisões e arriscar.

Em segundo lugar, superestimamos o fracasso de um resultado porque o nosso sistema imune psicológico está em ação.⁹ Assim como temos um sistema imune fisiológico, que ajuda nosso corpo a combater infecções e doenças, temos um meca-

nismo de defesa para a mente. Quando algo negativo acontece, contamos com processos mentais que nos ajudam a aliviar o impacto de catástrofes.

Daniel Gilbert, da Universidade Harvard, mostrou que temos um mecanismo de defesa interno que pode nos impedir de ficar muito mal se as coisas não derem certo.¹⁰ Assim, se não conseguirmos a bolsa de estudos ou o emprego dos sonhos, podemos pensar que “não era o que eu queria mesmo” para nos sentirmos melhor. Começamos a encontrar falhas *naquilo que queríamos* para que a nossa frustração seja menor. Isso é obra do nosso sistema imune psicológico. Nossa mente pode se esforçar muito para melhorar nosso humor, sendo capaz até de distorcer a realidade. O segredo é não prestar tanta atenção nesse sistema imune psicológico. Como Gilbert diz, precisamos deixar que ele trabalhe silenciosamente, por conta própria e sem qualquer interferência da nossa parte.

Mas agora que *sabemos* desse sistema, como podemos aplicar esse conhecimento a nosso favor? Da próxima vez que precisar tomar uma decisão e estiver com medo de fazer a escolha errada, saiba que, independentemente do que acontecer e do resultado da decisão, você ficará bem – muito melhor do que talvez imagine agora. A pesquisa de Gilbert indica que somos mais capazes de suportar tempestades emocionais do que pensamos,¹¹ e devemos contar com esse aliado – nosso sistema imune psicológico. Então, se voltarmos à tomada de decisões, como fazer isso?

Em vez de basear as escolhas no medo e ficar sempre à margem, tente decidir com base no que você de fato *quer* na vida. E não olhe para trás.

Temos um
sistema imune
psicológico
que nos
protege de
sofrer muito.

Se soubessem que não se sentiriam tão mal quanto imaginam em relação às adversidades, as pessoas talvez não se esforçassem tanto. O lado bom é que podemos aproveitar esse conhecimento: se uma decisão não surtir o resultado esperado, você não sofrerá tanto quanto pensa.



COMO LIDAR: 5 ESTRATÉGIAS PARA SUPERAR A INDECISÃO

Tempo de leitura: ⌚ 5 minutos

Vimos que nosso sistema imune psicológico pode nos proteger se tomarmos uma decisão “ruim” e que devemos nos arriscar em vez de reprimir nossas escolhas. Há outras estratégias que podem ajudar você a se tornar uma pessoa mais decidida. Vamos examiná-las:

1. Aprenda a tolerar o risco

Toda decisão implica um risco. Mesmo ao decidir sobre algo aparentemente simples, como que programa ver na TV, você se arrisca: talvez não goste da escolha feita. Diante de uma decisão mais importante, como se mudar para outra cidade, há possíveis riscos ainda maiores: será que você conseguirá fazer amigos e encontrar um emprego? O essencial é não adiar nem deixar de tomar decisões, mas aprender a *tolerar os riscos intrínsecos a elas*.

Por que isso é importante? Porque o seu nível de decisão pode afetar sua autoimagem. Pessoas com indecisão crônica e que mudam de ideia com frequência podem começar a perder a confiança em si mesmas. Talvez elas tenham resolvido que, amanhã, vão dar um telefonema. Mas, quando amanhã chega, decidem adiar essa tarefa e se concentrar em um prazo que está se esgotando. Mudar de ideia e voltar atrás regularmente são duas ações que podem fazer com que você perca a confiança em si mesmo e não acredite que vai cumprir o que falou.

Por isso é bom tomar decisões e desenvolver a capacidade de tolerar os riscos inerentes a elas. Aprenda a aceitar o fato de que a vida tem um elemento de imprevisibilidade. Quanto mais rápido você aprender a conviver com isso, mais fácil será.

Fique feliz por ter conseguido se decidir,
e não por ter tomado a decisão correta.

2. Mude o foco - celebre a determinação

Se quiser se tornar uma pessoa mais decidida, é importante que você treine tomar decisões mais rapidamente. Após pesar suas opções por tempo suficiente – digamos que meia hora –, é crucial fazer uma escolha. E, depois disso, é melhor *ficar satisfeito por ter se decidido* e não por ter tomado a decisão “correta”. Quando você celebra o fato de ter agido de forma resoluta, isso pode alimentar sua motivação e incentivá-lo a agir assim de novo no futuro.

3. O que lhe dá energia?

Se estiver com dificuldade de decidir para qual emprego se candidatar ou que direção tomar na carreira, pergunte-se o que faz você vibrar. Isso pode lhe dar informações essenciais sobre o que você gosta de fazer, o que lhe dá satisfação e o que lhe parece gratificante.

4. “O que eu faria se soubesse que não posso falhar?”

Sempre que se sentir inseguro quanto a uma decisão – solicitar ou não férias ao chefe, pedir que seu parceiro passe mais tempo com você, etc. –, faça essa importante pergunta a si mesmo. A resposta talvez seja a chave para grandes reflexões que podem mudar sua vida.

5. Aperte o botão de reiniciar a sua vida

Gostaria de terminar este capítulo com uma reflexão: às vezes, quando nossas decisões não se mostram acertadas e nos

criticamos por vários motivos, vamos perdendo a energia até paralisarmos de vez. Paramos de tentar e de correr riscos. Quando isso ocorre, algo que pode ajudar você a se sentir melhor é simplesmente *apertar o botão de reiniciar a sua vida e recomeçar do zero*.

Quando cometemos um erro, nossa tendência é manter notas mentais sobre o ocorrido – não tiramos o evento da cabeça. Quanto mais atenção prestamos em “escolhas ruins”, erros e arrependimentos, mais essas notas mentais vão se acumulando. Tendemos a pensar que, se nos agarrarmos com afinco a esses registros, podemos nos sair melhor da próxima vez. Mas não é o que acontece. Em vez disso, lembrar todos os momentos de indecisão, enganos e “fracassos” suga a nossa motivação e nos faz sentir impotentes.

Então, precisamos fazer algo diferente: apertar o botão de reiniciar a nossa vida e começar do zero. Temos que pegar uma esponja, limpar nosso quadro mental e remover todas as notas. Abrir mão das coisas negativas. Precisamos começar do dia um, hoje, e, deste ponto em diante, adotar novos hábitos para iniciar nossa reconstrução. Outras oportunidades virão, encontraremos novas formas de obter sucesso.

Se a semana, o mês ou o ano passados não saíram como o planejado e as decisões não deram certo, apague toda a autocrítica e parta do início. Aperte o botão de reiniciar e dê o primeiro passo à frente.

Resumindo

Muitas pessoas têm dificuldade para tomar decisões. Geralmente isso se deve ao medo – o medo de fazer a escolha errada, de não atingir os objetivos. Mas, paradoxalmente, quanto mais

você se livrar desse medo e aprender a aceitar que, às vezes, suas decisões não surtirão o efeito esperado, mais decidido você pode se tornar. Quanto mais você praticar a tolerância aos riscos que vêm com as escolhas feitas, mais fácil será decidir.

Se você fosse testar agora uma das estratégias deste capítulo, qual delas escolheria? Se começasse a usar essa estratégia pelas próximas três semanas sempre que precisasse tomar uma decisão, como ela mudaria sua experiência? Como transformaria sua vida?

Anote a estratégia escolhida e marque toda vez que usá-la. Em seguida, escreva como seu dia mudou por causa disso.

Anote a estratégia aqui		
Dia	Usou a estratégia? Caso tenha usado, marque aqui.	O seu dia mudou? Como você se sentiu depois de usá-la: mais feliz, mais no controle ou mais relaxado? Anote quaisquer pensamentos que venham à mente.
Dia 1		
Dia 2		
Dia 3		
Dia 4		
Dia 5		
Dia 6		
Dia 7		
Dia 8		

Dia 9		
Dia 10		
Dia 11		
Dia 12		
Dia 13		
Dia 14		
Dia 15		
Dia 16		
Dia 17		
Dia 18		
Dia 19		
Dia 20		
Dia 21		

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

