



Por uma Vida de Verdade

Saúde, bem-estar e
gerenciamento do estresse

Susan Andrews



POR UMA VIDA DE VERDADE
Saúde, bem-estar e gerenciamento do estresse
Copyright © 2015 by Susan Andrews
Direitos desta edição adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **Michelle Neris**
Tradução: **Niels Nikolaj Gudme**
Capa: **Desígnio Ecodesign**
Ilustração: **Humberto Mori**
Diagramação: **Crayon Editorial**
Impressão: **Sumago Editora Gráfica**

Editora Ágora
Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
Fax: (11) 3872-7476
<http://www.editoraagora.com.br>
e-mail: agora@editoraagora.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
Fax: (11) 3872-7476
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil



Sumário

INTRODUÇÃO.....	11
O coração tem razões.....	13
A morte pelo trabalho	16
Aprenda a respirar	21
Oxigênio contra o estresse	26
A raiva que mata	31
Fazer o bem faz bem	35
Não descarregue sua raiva	39
Como conviver com pessoas difíceis	44
Como adestrar seu marido	49
O poder do positivo	53
Moléculas de emoção	57
A nutrição do sono.....	61
Jogos da morte	65

A pergunta de Einstein	69
A doença fantasma	73
Livre de transtornos	77
A magia do toque	81
Tocar é educar	84
Os presentes dos reis magos	88
A lista de gratidão	92
Com a Mãe Terra	96
Déficit de natureza	100
Crianças ao ar livre	104
Ética com os animais	108
Serão animais coisas ou seres?	112
Vocês querem ouvir uma piada?	116
Desligue o celular ao dirigir	120
Pegadas de paz	124
Para escutar o som do silêncio	128
Um unicórnio em seu jardim	132
Você doaria um pouco de si?	136
Você mataria uma pessoa para salvar cinco?	140
O dinheiro nunca dorme	144
Não há estranhos, apenas amigos	147
Os psicopatas ao nosso redor	150
Vai uma pitada de açafão-da-terra aí?	154
O que aconteceu com nossos festivais?	158
Os melhores passos contra a depressão	161

Manter a espinha ereta para uma mente quieta	165
Aproveite as vitaminas do ar	169
Você curtiu o som do seu jantar hoje?	173
Há cura para a doença do "vapt-vupt"?	177
<i>Road rage</i> – A síndrome do trânsito	181
Onde encontrar a felicidade.	185
PIB ou FIB: as lições do Butão	188
O poeta e apaziguador que brincava	192
A pressa é inimiga da percepção	196
O papel crucial do fracasso e da imaginação	200



Introdução

Lembranças...

Talvez alguns de vocês que estão lendo estas linhas se lembrem das minhas colunas na revista *Época*, que escrevi há alguns anos. Ou quem sabe não se lembrem... Mas essa coleção de artigos está aparecendo novamente agora para nos ajudar a lembrar, em meio a esse turbilhão atual, aquilo que realmente importa na vida.

Lembrar que neste mundo de constantes *links* no espaço digital – de e-mails, mensagens de texto e de voz, *tweets*, blogs, downloads e uploads – há uma centelha vital que, em raros e preciosos momentos, salta entre dois corações que estejam em profunda conexão, e que pode mudar nossas vidas.

Lembrar que, mesmo em meio ao nosso dia a dia, sempre tentando fazer tarefas demais, processar informações

demais, responder a estímulos demais, acumular tranqueira demais à nossa volta, precisamos dar uma parada e fazer as coisas de uma forma um pouco diferente. Respirar conscientemente, com uma longa e fluida exalação. Esfregar as costas de uma criança e fazer um cafuné no cabelo dela. Andar da sua casa até o seu carro, sentindo cada pegada como uma impressão da sua paz interior. E rir descarada e frequentemente – porque o riso diminui os hormônios do estresse, melhora o sistema imunológico e até reduz a ânsia por comida.

Lembrar daquilo que é ser verdadeiramente humano.
Do que significa viver a vida plenamente, com coração.
Viver uma vida de verdade.





O coração tem razões...

Você se lembra daquela tocante história do livro *O Pequeno Príncipe*? Bom, existe uma história mais tocante ainda que aconteceu de fato com o criador do Pequeno Príncipe, o escritor francês Antoine de Saint-Exupéry.

Poucas pessoas sabem que ele lutou na Guerra Civil Espanhola, quando foi capturado pelo inimigo e levado ao cárcere para ser executado no dia seguinte. Nervoso, ele procurou em sua bolsa um cigarro, e achou um, mas suas mãos estavam tremendo tanto que ele não podia nem mesmo levá-lo à boca. Procurou fósforos, mas não tinha, porque os soldados haviam tirado todos os fósforos de sua bolsa. Ele olhou então para o carcereiro e disse: “Por favor, usted tiene fósforo?” O carcereiro olhou para ele e chegou perto para acender seu cigarro. Naquela fração de segundo, seus olhos se encontraram, e Saint-Exupéry sorriu.

Depois ele disse que não sabia por que sorriu, mas pode ser que quando se chega perto de outro ser humano seja difícil não sorrir. Naquele instante, uma chama pulou no espaço entre o coração dos dois homens e gerou um sorriso no rosto do carcereiro também. Ele acendeu o cigarro de Saint-Exupéry e ficou perto, olhando diretamente em seus olhos, e continuou sorrindo. Saint-Exupéry também continuou sorrindo para ele, vendo-o agora como pessoa e não como carcereiro.

Parece que o carcereiro também começou a olhar Saint-Exupéry como pessoa, porque lhe perguntou: “Você tem filhos?” “Sim”, Saint-Exupéry respondeu, e tirou da bolsa fotos de seus filhos. O carcereiro também mostrou fotos de seus filhos e contou todos os seus planos e esperanças para o futuro deles. Os olhos de Saint-Exupéry se encheram de lágrimas quando disse que não tinha mais planos, porque ele jamais os veria de novo. Os olhos do carcereiro se encheram de lágrimas também. E de repente, sem nenhuma palavra, ele abriu a cela, guiou Saint-Exupéry para fora do cárcere, através das sinuosas ruas, para fora da cidade, e o libertou. Sem nenhuma palavra, o carcereiro deu meia-volta e retornou por onde veio. Saint-Exupéry disse: “Minha vida foi salva por um sorriso do coração”.

O que foi aquela “chama” que pulou entre o coração desses dois homens? Tema de intensa pesquisa atualmente, os cientistas estão se dando conta de que o coração não