



O meu artigo,
A saúde e a
notoriedade
no digital. Leia!



CX

Saúde

Ter Saúde no mundo da ambição pela notoriedade digital

O mundo vive acelerado, as pessoas andam atarefadas, a exigência da sociedade é tão grande que leva o ser humano a desfocar-se do presente. A mente entra em autogestão e a hiperatividade de pensamentos e emoções, começam a instalar-se no corpo. É importante ouvir e sentir o corpo para garantir a saúde física, mental, emocional e espiritual!

Por **Carina Xavier**



Saúde

Na vida atual, a pressa e correria para chegar a todo lado e a todas as pessoas pode levá-lo a esquecer de si próprio.

A fama pode surgir de forma inesperada ou intencionada, em ambos os casos, as pessoas estão sujeitas ao escrutínio público e na era que vivemos de consumo desenfreado de tecnologias de informação e comunicação, como é o caso das redes sociais, pode facilmente colocar em causa a saúde, sobretudo a saúde mental, que mais tarde se refletirá na saúde física. As pessoas digitalmente transmitem o que o coração sente mas a maioria das vezes o que EGO determina, escrevem à distância, o que pessoalmente não seriam capazes de dizer.

Quem tem protagonismo e é acarinhado pela sociedade também tem o reverso da medalha e está sujeito a opiniões avassaladoras e cruéis. É imprescindível estar-se equilibrado holisticamente de forma a minimizar o impacto que essa comunicação tem no seu ser, e na sua saúde.

Saúde

Um estudo realizado por pesquisadores, professores da faculdade de medicina da universidade de Queensland, na Austrália, mostra que as pressões psicológicas e familiares de ter uma vida pública bem sucedida levam a tendências autodestrutivas ao longo de suas vidas.

Quando o protagonismo e fama chegam à sua vida, diversos fatores, podem levá-lo a desconectar-se de si, e perder o "controlo" da sua vida, no limite passando a viver num mundo irreal, que é o esperado pela sociedade. Pode surgir a dificuldade em gerir os pensamentos que aliados a emoções, irão refletir-se no seu corpo e poderão colocar em causa a saúde.

A fama pode gerar dor, expectativas frustradas, num mundo onde todas as pessoas têm voz e expressam a sua opinião por vezes de forma violenta e castradora. As críticas podem muitas vezes ser devastadoras para quem tem sucesso e visibilidade exterior.

Saúde

Ser alvo de críticas significa que aquilo que faz atrai a atenção dos outros. Não desista perante as críticas, aprenda a colocar de lado o que as pessoas que não o conhecem têm para lhe dizer. Continue no seu caminho, cultivando a autocompaixão e respeitando o que o seu coração sente.

Deixar que os outros tenham as suas próprias opiniões, uma vez que têm direito a elas, é permitir que sejam eles próprios. Encontrará a sua liberdade, ao conceder liberdade aos outros.

Quando acordar, experimente ficar em silêncio por uns minutos, respirar lenta e profundamente e perguntar-se de que forma o seu trabalho ajuda os outros, seja de forma direta, indireta ou mesmo insignificante. À medida que se concentra mais em si e na sua intenção para com os outros reconectar-se-á ao significado e sentido do seu trabalho.

Saúde

Conhecemos o mundo através da "porta" da nossa mente, por isso quando a nossa mente está ruidosa e veloz, o mundo também está, porém quando a nossa mente está calma, o mundo também estará. Assim, é tão importante conhecer e aquietar a nossa mente por forma a manter a saúde mental.

Abrande, mesmo que seja apenas por uns segundos, respire profundamente e traga toda a atenção para o seu corpo e para o momento presente. Oriente a sua atenção para o aqui e o agora. Observe que os seus pensamentos se aquietam quando se concentra no presente.

Quando abrandamos o ritmo acelerado da vida, temos a oportunidade de observar e sentir os nossos pensamentos, a nossa dor, os nossos relacionamentos com as outras pessoas.

Saúde

A maioria dos relacionamentos humanos são mentes a interagir umas com as outras, invés de seres humanos a comunicar, a entrar em harmonia. Quando é a mente que orienta a sua vida, são inevitáveis as discussões, os conflitos e os problemas. Estar centrado, em contacto com o seu corpo interior, cria espaço para a ausência da mente, permitindo o crescimento de relacionamentos de qualidade.

"Chocar" constantemente com alguém pode ser a forma de o mundo lhe pedir para observar-se intimamente. Se não gosta de alguém, pode tentar perceber do que não gosta especificamente e observe se tem um defeito semelhante. Tomar a consciência que cada corpo carrega as suas feridas e que dentro está um ser de luz perfeito, vai ajudar a perdoar os outros e a si próprio.

É fundamental o autoconhecimento e a tomada de consciência para viver em pleno quando o mundo espera o melhor de si.

Saúde

A importância de parar, ouvir-se, sentir-se, aceitar-se por completo, respeitar-se, e cuidar-se é essencial para garantir a saúde e bem-estar físico, mental, emocional e espiritual.

Atualmente, existem cada vez mais terapias que ajudam e elevam o ser humano a nível mental, emocional, físico e espiritual. Recorrer a ajuda, para prevenção da saúde é fundamental para garantir o sucesso no futuro.

Viva a vida respeitando o que o seu coração sente e deseja.