

Bio Stress

Novos caminhos para o
equilíbrio e a saúde

Cyro Masci

Biostress: Novos caminhos para o Equilíbrio e a Saúde

Está estressado? Com cansaço físico e emocional? Percebendo queda na produtividade? Saiba que é possível equilibrar o stress, necessário para enfrentar as pressões diárias, sem consequências para nosso organismo ou comprometendo a qualidade de vida com novas descobertas da ciência. É exatamente este o tema deste livro. A obra baseia-se em pesquisas e evidências científicas que possibilitaram a descoberta de uma nova abordagem em relação ao antigo problema do stress. Ou seja, melhores recursos para enfrentá-lo e usá-lo a seu favor. Para compreender essa nova abordagem, imagine alguém andando de bicicleta. Um ciclista está equilibrado? Sim ou não? Na verdade, sim, e, ao mesmo tempo, não. Trocando em miúdos, o ciclista está em estado de equilíbrio, do contrário cairia. Por outro lado, ele se mantém em movimento e precisa corrigir sua postura o tempo todo para não se estatelar no chão. Seu equilíbrio, então, é provisório; seu movimento e postura devem ser alterados continuamente. É bem assim que a nossa vida se mantém em equilíbrio. Trata-se de um equilíbrio dinâmico, provisório, que necessita de reações e correções, ainda que mínimas, a cada segundo. A palavra BioStress é formada pela união dos termos Bio e Stress. Bio significa Vida, ou, de modo mais amplo, em harmonia com os princípios que regem a Vida. Esses princípios giram em torno do estado de equilíbrio obtido por meio de mudanças e ajustes. Já Stress é o nome disseminado para o conjunto de reações que nosso organismo lança mão a fim de enfrentar as ameaças e pressões. A visão clássica de stress era estática e, como consequência, os objetivos de prevenção, tratamento e recuperação visavam basicamente o retorno a um estado anterior. Pois bem, Cyro Masci orienta a abordagem denominada BioStress a partir de uma visão dinâmica, com capacidade potencial de nos fazer retornar a um estado anterior e também de ampliar e readequar nossos limites. "Biostress: Novos Caminhos para o Equilíbrio e a Saúde", portanto, não é apenas mais uma simples troca de nome. Os recentes conhecimentos possibilitaram a descoberta de novos recursos para enfrentar um velho problema. São exatamente essas novas descobertas que o livro aborda com uma linguagem clara e objetiva,

wikilivros

oferecendo exemplos práticos para serem aplicados na nossa rotina.

[Clique aqui para obter este livro](#)