

# Motivação & Sucesso



Luiz Marins

A ansiedade é uma resposta natural do corpo a situações de estresse, mas, nos tempos atuais, ela se manifesta de maneiras complexas e intensas.

Com o advento das redes sociais e do acesso constante a informações, muitos indivíduos se sentem pressionados a se envolver em causas sociais e políticas. Esse ativismo, muitas vezes positivo, pode, no entanto, se transformar em um ativismo exagerado, exacerbando a ansiedade e criando um ciclo difícil de romper, com efeitos na vida profissional e pessoal das pessoas.

O ativismo é, sem dúvida, uma ferramenta poderosa para a mudança social e a conscientização. Ele permite que as vozes sejam ouvidas e que injustiças sejam confrontadas.

No entanto, quando essa prática

se torna excessiva, pode levar a um estado de constante vigilância e estresse. O ativista sente a necessidade de estar sempre presente, sempre informado e sempre engajado. Essa pressão pode resultar em uma sobrecarga emocional, onde a linha entre o ativismo saudável e o ativismo obsessivo se torna tênue.

A ansiedade gerada por esse ativismo exagerado pode manifestar-se de várias maneiras: insônia, irritabilidade, sensação de impotência e até depressão, influenciando o seu desempenho profissional e a produtividade das empresas e organizações.

O indivíduo começa sentir que, independentemente de seus esforços, as mudanças desejadas estão sempre fora de alcance, levando a um sentimento de frustração e desânimo. Além disso, a comparação constante com outros ativistas nas redes sociais pode alimentar um

ciclo de insegurança e auto-crítica, intensificando ainda mais a ansiedade.

É fundamental, portanto, que as pessoas reconheçam a importância de cuidar de sua saúde mental. O ativismo não deve ser uma corrida sem fim, mas sim um compromisso equilibrado com a causa que se defende. Práticas como a autorreflexão, o autocuidado e a desconexão das redes sociais em momentos de sobrecarga são essenciais para manter um estado mental saudável.

Assim, é preciso ter em conta que o ativismo é uma parte vital da construção de um mundo melhor, mas deve ser praticado de forma sustentável. Equilibrar a paixão pela mudança com o cuidado próprio é fundamental para garantir que a luta por justiça não se transforme em um fardo insustentável. Ao cultivar uma abordagem equilibrada, as pessoas podem continuar a lutar por suas causas de maneira eficaz, sem sacrificar sua saúde mental no processo.

Pense nisso. Sucesso!