



E-book gratuito

O ESTRESSE MENTAL E SUAS BARREIRAS PARA A FELICIDADE



SERHARMÔNICO

E-book gratuito

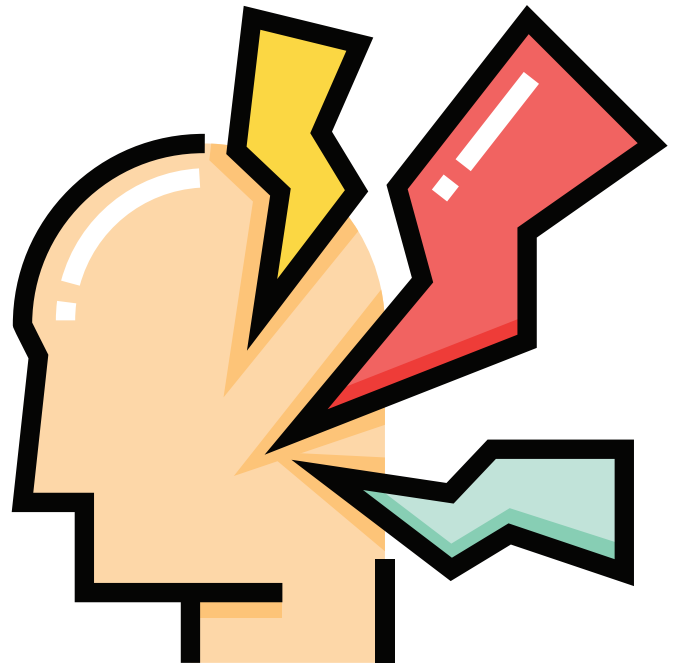
O ESTRESSE MENTAL E SUAS BARREIRAS PARA A FELICIDADE



Receba Mais Ebooks Gratuitos

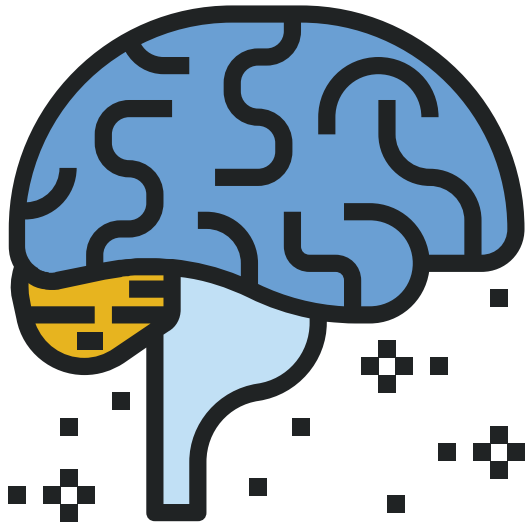
SERHARMONICO.COM.BR

O que é o estresse mental?



O estresse mental é um constante estado de tensão do cérebro devido a fatores externos ou internos. O nosso cérebro passa a ficar mais cansado e outros sintomas acabam aparecendo, como desânimo, falta de sono e irritabilidade emocional.

O estresse faz com que a mente passe a trabalhar de forma negativa, enxergando fatos e acontecimentos por um ângulo ruim, causando inúmeros problemas psicológicos e sociais.

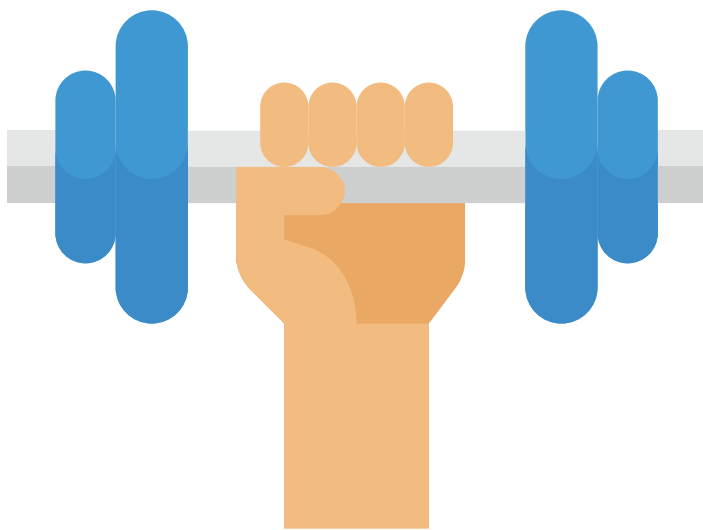


O estresse mental como barreira para a felicidade

Todos conhecemos um pouco dos efeitos do estresse no dia-a-dia e o quanto ele nos prejudica na vida. Quando estamos estressados, as coisas perdem o gosto e as atividades passam a ser difíceis de serem realizadas.

Uma vida com estresse pode prejudicar relações, diminuir a produtividade e causar depressão.

Seguem algumas dicas valiosas para a diminuição do estresse mental no dia-a-dia



Faça atividades físicas:

Esta dica parece clichê mas é essencial. A atividade física estimula a produção de serotonina, o chamado hormônio para a felicidade, capaz de diminuir a ansiedade e os níveis de estresse mental. Uma hora de exercícios diários podem fazer milagres!



Coma alimentos saudáveis:

Um corpo bem nutrido reage melhor às adversidades da rotina. Opte por alimentos saudáveis, como verduras, frutas e comidas feitas em casa. Isso fará com seu cérebro produza mais e aguente os períodos em que o trabalho excede o limite.



Trabalhe menos:

Sempre tente manter os horários de trabalho, evitando passar das oito horas diárias. Nem sempre isso é possível, mas é necessário um esforço contínuo para que o trabalho não prejudique a vida pessoal.



Aproveite as horas de lazer:

Fazer atividades que lhe dão prazer é um ato de amor com seu próprio corpo. Além das atividades físicas, é importante dar ênfase naquilo que lhe faz bem, como ler um livro ou tomar um banho demorado, por exemplo. Tire uns minutinhos do dia para focar em você.



Esteja perto de quem você ama:

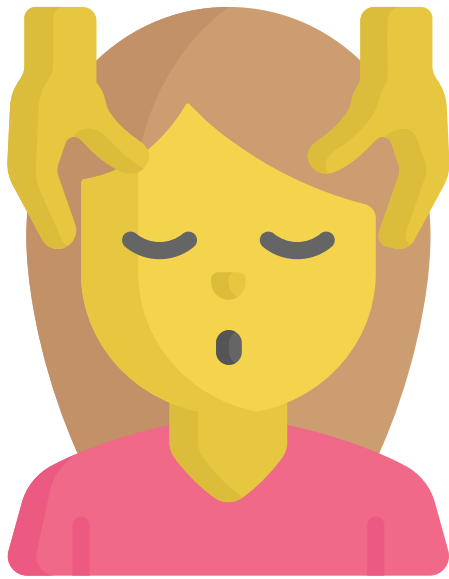
Não deixe de dar atenção aos filhos, ao parceiro ou ao cachorro. Estar perto de quem amamos reduz os níveis de estresse mental e é a chave para um vida mais feliz.



Faça massagens relaxantes:

A massagem nutre o seu corpo e nossos corpos adoram um mimo e um toque.

Faça massagens semanais e experimentarás mais leveza.



Corra suas Barras de Access:

Agende uma sessão semanal e perceba a leveza do seu ser dissipando as energias que te limitam.

Se você já fez o curso de Barras de Access procure um outro colega e façam trocas semanais para trazer mais clareza para a sua vida. Quanto mais sessões fizer, mais leveza, facilidade, alegria e glória alcançará.



Receba Mais Ebooks Gratuitos

SERHARMONICO.COM.BR