



Anti-Stress



TIRA UNS MOMENTOS PARA RESPONDERES ÀS SEGUINTEs QUESTÕES:

Identifica o Stress

Escreve neste espaço aquilo que te lembras e vês como uma fonte de stress na tua vida.

Tendo em conta as diferentes áreas da tua vida, classifica a tua satisfação de 0 a 10, sendo 0 completamente insatisfeita, 5 neutra e 10 muito satisfeita.

TRABALHO/CARREIRA -	FAMÍLIA -
AMIGOS -	AMOR -
DINHEIRO -	PROPÓSITO -
ESPIRITUALIDADE/FÉ -	IMAGEM CORPORAL -
SAÚDE FÍSICA/EMOCIONAL -	ALIMENTAÇÃO -
SONHOS/OBJECTIVOS -	LAZER -
OUTRO -	

Escolhe uma ou duas categorias que achas que têm maior impacto nos teus níveis de stress e/ou satisfação e escreve a razão, identificando crenças e emoções.

Exemplo:

1) **IMAGEM CORPORAL** - "Nunca consegui emagrecer, por mais que tente, não vou conseguir." **Emoção/Crença** - frustração, derrotada, triste, insatisfeita, zangada. Acho que tenho pouca força ou algum distúrbio.

2) **DINHEIRO** - "Nunca tenho dinheiro para o que quero." **Emoção/Crença** - Deprimida e com inveja de quem possui mais. Acho que estou presa num trabalho que não gosto e não tenho capacidade de arranjar outra coisa.

<u>Categoria 1</u>	<u>Categoria 2</u>	<u>Categoria 3</u>

Na tabela seguinte, escreve afirmações construtivas e soluções práticas para o que identificaste acima.

Exemplo:

1) **IMAGEM CORPORAL** - "Eu sou capaz de emagrecer de forma saudável"; "Eu confio em mim e no meu corpo"; "Eu adoro comida saudável e nutritiva". **Solução:** Vou procurar um profissional ou um programa com que me identifico e acho que me vai ajudar nos meus maiores obstáculos.

2) **DINHEIRO** - "Eu sei gerir o meu dinheiro"; "Eu mereço prosperidade e confio que recebo tudo o que preciso e desejo." **Solução:** Vou escrever os meus gastos este mês para gerir melhor. Vou candidatar-me a outros trabalhos. Vou começar a fazer aquilo que gosto mesmo.

***Nota** - Mesmo que não consigas pensar em nenhuma solução no momento, foca-te nas afirmações, mantêm-nas presentes e acredita que irás encontrar solução! Não ponhas de parte o assunto nem te deixes cair em afirmações negativas por muito tempo. Por vezes, acontece, mas assim que deres por ti nesse estado, está nas tuas mãos voltar a afirmar o que desejas.

<u>Categoria 1</u>	<u>Categoria 2</u>	<u>Categoria 3</u>
--------------------	--------------------	--------------------

Ferramentas

RESPIRAÇÃO QUADRADA INSPIRA contando até 4, RETÊM a respiração contando até 4, EXPIRA em 4, SUSTÊM sem ar até 4. Repete o tempo que quiseres. Experimenta durante 4 minutos! (não forces a retenção se te sentires pior)	VISUALIZAÇÃO Podes encontrar guidadas na internet, ou simplesmente fechar os olhos, relaxar o corpo e visualizes algo ou alguém que te traz paz e segurança OU aquilo que queres ver acontecer na tua vida.
EXPIRAÇÃO LONGA Inspira contando até 3 e expira até 6. Se te sentires confortável podes aumentar a contagem, sempre mantendo a expiração mais longa.	SORRIR Não preciso dizer mais nada, pos não? Se tiver de ser, vê uns videos divertidos na internet, mas, melhor seria rir e sorrir com alguém.
ALONGAMENTOS/YOGA Alongar o corpo sem pressa e com atenção, respirando profundamente.	RESPEITA OS TEUS LIMITES É importante saber quando já deste/trabalhaste/ajudaste o suficiente. É importante saber parar e descansar, assim como é MUITO importante dizer não às

	<p>coisas que te tiram o sono, a paz, a alegria - pelo menos algumas delas, sei que podes deixar. Horários, pessoas, trabalho, o teu próprio ritmo... onde estás a gastar energia em excesso?</p>
<p>MEDITAÇÃO</p> <p>Se não costumavas meditar, começar com 5 minutos por dia. Presta a atenção à tua respiração, deixando ir os pensamentos.</p>	<p>ABRAÇOS/CONEXÃO</p> <p>Pessoas e animais e a própria natureza. Toca, abraça, beija. Demora-te nesse toque e nesse abraço.</p>

Coaching Holístico

Se desejares sessões que te ajudem a conquistar os teus sonhos e objectivos, não hesites em enviar um e-mail para marcações ou esclarecimentos. Entretanto, aproveita o nosso site para te inspirares no mundo do bem-estar holístico e das plantas medicinais!

<p><i>Herbalismo Holístico</i> Plantas Medicinais</p>	<p>SITE: www.herbalismoholistico.com</p>	<p>E-MAIL: geral@herbalismoholistico.com</p>
---	--	--