



Dicas para a sua Saúde Mental

Conheça
algumas
ferramentas
para ter uma
saúde
emocional e
controlar a
ansiedade



O vírus que parou o mundo e nos leva para uma Consciência da nossa Existência.

“Criatividade em Momentos de Crise.”

Em tempo de COVID-19, de isolamento e distanciamento social que para muitos é insuportável e pode levar a pensamentos e emoções negativas, é necessário que saiba manter um equilíbrio emocional e saúde mental. Aproveitar para quebrar crenças negativas e emoções nocivas, como o medo, a tristeza e a angústia, bem como evitar sentir solidão, pânico, desespero, e outros sentimentos depressivos.

Estar e sentir-se emocionalmente saudável é fundamental para que se sinta de bem com a vida e, conseqüentemente, passar este momento de isolamento de forma tranquila e equilibrada. Saber estar distanciado socialmente, mas não se sentir isolado, mesmo que acompanhado, conviver com sabedoria, para que a palavra de ordem seja: vamos confiar e acreditar que tudo vai passar e ficar bem.

Em primeiro lugar, deve aceitar e compreender que não está no seu controle, que nada pode fazer para mudar, ou melhor, pode sim, ficar em casa e em isolamento social. Esse sentimento já ajuda a diminuir a ansiedade e a angústia que o momento em que vivemos naturalmente pode provocar; este é o seu presente **propósito**. Outro dos sentimentos que vão ajudar a manter uma saúde mental equilibrada e a manter uma frequência vibracional elevada é a **gratidão**, seja grato pela sua vida, e por tudo, isso porque a gratidão produz ansiolíticos naturais e cria neurotransmissores do bem-estar, a Serotonina e a Dopamina.

Estando também eu em isolamento, tenho posto em prática e aplicado e testado em mim todas as ferramentas e técnicas que aprendi nos últimos 10 anos de estudo e dedicação a esta minha paixão pelo comportamento Humano, inicialmente com a Psicologia, o Coaching, e ultimamente dedicada às Terapias, sejam elas comportamentais, cognitivas, espirituais, energéticas e quânticas, tendo obtido resultados muito positivos. Hoje, nesta situação de total isolamento social, sinto-me emocionalmente saudável e alinhada com mente, corpo e espírito.

Partilho alguns dos meus princípios básicos, primeiro escolho **aceitar**, tentar ver pelo lado positivo, que o isolamento vai fazer com que haja menos propagação e a comunidade científica ganhe vantagem sobre o inimigo do momento. Já que não está no meu controle mudar a situação, escolho **nunca reclamar**, escolho **agradecer**, aceitar e viver da melhor forma o presente, porque aprendi que **A VIDA É AGORA**, o passado já não existe, o futuro não chegou e por isso eu vivo, sinto e aceito o aqui e o agora.

Exerça o poder do controle do pensamento, porque esse você tem, **o Poder do Agora**.

O importante é sabermos manter o equilíbrio, boa saúde mental e uma frequência energética elevada. Mas é preciso saber manter um alinhamento vibracional com o mundo ou com o universo, que passa pelas emoções positivas, frequências elevadas, condicionamento mental e a qualidade dos seus pensamentos.

Basta pensar que o Vírus acontece lá fora e que pode optar por não se deixar contaminar, cuidando dos seus pensamentos e, conseqüentemente, das emoções que deles advêm, e essa mudança começa com a sua vibração interna, de saúde, bem-estar, alegria e amor. Acredite que o que é externo não interfere em nada daquilo que possa sentir, experimentar, visualizar e vivenciar dentro de si, basta ter esse conhecimento. Além de que tudo o que não controla, não vale a pena stressar tentando modificar ou revoltar-se com algo que não está na sua mão, evite preocupação e conseqüentemente ansiedade.

Hoje tenho a consciência de que as minhas emoções e o meu mundo interior refletem a minha realidade, mas nem sempre foi assim, já tive muitos bloqueios, e foi com as terapias que consegui identificar quais as minhas emoções bloqueadoras.

É com conhecimento, aplicação de técnicas e treino, que se aprende a silenciar a mente e a saber manter um alto nível de concentração, a reverter qualquer situação desagradável e a dominar as ações.

Reclamo para mim mesma o bem-estar emocional em todos os momentos. Eu sou a minha melhor amiga e gosto de viver comigo própria. Eu amo-me!

As experiências vão e vêm, os medos, os desgostos, as dores, fazem parte e ajudaram-me a chegar até onde estou e a ser quem hoje sou.

Eu escolho ter apenas pensamentos tranquilos, bons, alegres e elevados. Avanço ao longo da vida com tranquilidade, segurança e paz.

Hoje afirmo para mim mesma que amo a vida, e tudo está bem no meu coração e mente, sinto-me em total harmonia, paz e equilíbrio, apesar de saber do caos lá fora, eu é que escolho os meus pensamentos, pensamentos e emoções positivas atraem coisas positivas, eu mantenho-me nessa frequência, que é onde encontro o meu equilíbrio emocional, a paz e a harmonia.

Aproveitem este período para uma profunda reflexão e introspecção. Este é o momento, e acredito que ele veio justamente para demonstrar que temos de encarar os nossos conflitos agora. Vamos aproveitar este tempo para melhorar, olhar para dentro, mudar, refletir e perceber qual o real motivo da nossa existência.

Dicas para manter a saúde mental e elevar a sua vibração Emocional:

1. Mantenha uma rotina;
2. Durma pelo menos 7 a 8 horas por dia, o sono é fundamental para a qualidade de vida, se quer ter uma emoção saudável e controlar a ansiedade, precisa ter uma boa noite de sono;
3. Não utilize gadget nem veja televisão no quarto;
4. Procure falar só com pessoas que sejam positivas, não se deixe contaminar por emoções negativas;
5. Selecione o tipo de notícias e escolha fontes fidedignas;
6. Leia o livro que está à espera de ser lido na sua estante, e leia de novo um livro que já tenha lido anteriormente;
7. Pratique exercício físico, ele produz Dopamina e Serotonina no cérebro, que são hormonas do foco, da atenção, da concentração, do bem-estar e do bom humor;
8. Reduza o consumo de açúcares e alimentos processados, aumente o consumo de frutas e vegetais e beba água, lembre-se que muito daquilo que comemos tem tudo a ver com a qualidade de vida que vamos ter, inclusive mental.
9. Adote a *prática da respiração*, pratique um exercício de respiração que vai diminuir a ansiedade no mesmo instante, e reduz os feitos negativos que estes momentos podem causar.

Técnica da Respiração em 4 fases: Inspire pelo nariz contando até 4 segundos, segure o ar dentro dos pulmões por 4 segundos novamente, e solte contando também até 4, expirando pela boca contando 4 segundos, e mantenha os pulmões vazios por 4 segundos, repetir por alguns minutos.

10. E por último, eu quero falar de uma ferramenta importantíssima que eu aplico na minha vida e que tem feito toda a diferença, que é a GRATIDÃO. Uma pessoa grata tem mais autoestima, não se sente vítima, tal como o exercício físico dá foco e atenção, felicidade, baixa a ansiedade e as suas atitudes vão ser mais inteligentes, e vai ter uma emoção mais inteligente, relacionamentos mais felizes e uma auto estima mais sólida e, conseqüentemente, uma saúde mental e equilíbrio emocional.

Se deseja ter saúde emocional e controlar a ansiedade, ponha em prática estas ferramentas, que tenho a certeza de que farão toda a diferença na sua vida.

Sou a Regina Martins, Coach e Terapeuta Cognitivo-Comportamental, cujo objetivo é ajudar as pessoas que queiram alcançar a mudança desejada na forma de pensar, sentir e comportar-se.