

Guia Prático para Manter o

Equilíbrio Emocional

17 atitudes terapêuticas, que com certeza,
podem te ajudar a gerenciar suas emoções.

Por Thanya Jacob / Psicóloga / Psicoterapeuta (CRP-08-1530)

Para assimilar o impacto causado por momento de crise e manter seu equilíbrio vai precisar se conectar com você mesmo para estabelecer uma parceria entre a razão e as emoções. Ao fazer isto, a mente “tem a chance” de fazer uma interpretação correta da realidade e não corre o risco de gerar sentimentos negativos, distorcidos e destrutivos, que são gatilhos para angústia e ansiedade.

O guia propõe 17 atitudes, que vão te ajudar a descobrir o que precisa fazer para acessar sua potência e então gerenciar suas emoções para conquistar o equilíbrio emocional.

Atitudes simples que podem surpreender.

1. Se Pergunte

Como é conviver diariamente com este clima de ameaças e incertezas no ar? O que isto gera e que produz em você? Descubra qual é o seu medo e o que pode fazer para se proteger da ameaça que vem com ele.

Aquilo que você conhece,
com certeza, te assusta menos.

2. Perceba

Como é ser forçado a adotar um estilo de vida totalmente diferente do que está habituado. Vai precisar mudar e isto exige capacidade de adaptação, então descubra como é seu jeito de lidar com mudanças.

Vai poder saber o que é preciso fazer, para ter flexibilidade e ser capaz de se adaptar a nova ordem.

3. Avalie

Como é estar vivendo em um tempo onde as coisas mudam a cada instante, numa velocidade difícil de acompanhar. Descubra como isto te afeta, repare em suas ações, no que anda fazendo, pois elas são reveladoras.

Se conhecer melhor traz
autoconfiança.

4.Observe

Como é ser obrigado a fazer e viver coisas que não gosta e não quer. Repare que tipo de efeito isto causa em você, que tipo de sentimentos aparecem por aí.

Lembre que tão importante quanto o que sente, é o que faz com o que sente.

5. Descubra

Tente imaginar ver até onde o seu medo te leva, tente imaginar o que de pior pode acontecer. Poderá saber, até onde sua fantasia e sua imaginação conseguem chegar.

Te permite ter a real noção do que pode fazer para encarar o medo de frente.

6. Acredite

Vai precisar se empenhar para viver um dia de cada vez e não ficar antecipando o que virá. Isto gera ansiedade! Ao perceber que a mente acelera, conte a si mesmo que ainda esta vivendo o hoje e se lembre que “tudo muda o tempo todo no mundo”.

Estar no presente, no aqui/agora,
baixa a ansiedade.

7. Experimente

Faça diferente! Mude um hábito, tente reagir de um outro jeito frente as situações.

Estimular e treinar sua mobilidade, sua flexibilidade, sua capacidade de adaptação é tudo o que precisa neste momento. Pode pegar leve e se divertir um pouco (fazer diferente pode ser engraçado).

8. Avalie

Veja como tem agido e reagido frente a esta avalanche de informações. Lembre que é importante se informar, mas é desastroso a overdose de notícias.

Nenhum tipo de overdose é bom!

9. Entenda

Pode ser que a fantasia comece a correr solta e “desperte” fantasmas dentro de você. Ao primeiro sinal de “fantasma à vista aja rápido! Tente separar o que é fantasia e imaginação do que é real, se dê dados de realidade. Contra o real não tem argumento, está ali, só não vê quem não pode ou não quer.

Os dados de realidade, te tiram da armadilha que vai sendo criada pelos fantasmas e baixa sua ansiedade. Experimente tirar os sapatos e esfregar os pés no chão. Ajuda!

10. Saiba

Que abrir espaço para fazer o que gosta, que traga prazer, que alivie a tensão ajuda a manter seu humor em alta.

O estado de humor tem influência direta no seu equilíbrio emocional.

11. Garanta

Que terá um momento do seu dia, para fazer a algo que aquiete sua mente e tranquilize seu coração (uma música, um filme, uma série, dançar, jogos eletrônicos e, até mesmo fazer uma piada).

Pode e precisa descontraír, o que não pode é negligenciar.

12. Resgate

Como a impotência está super presente, fazer algo (seja lá o que for) é colocar sua potência em ação. Se conecte nesta onda de solidariedade e tente descobrir o que gosta fazer e ofereça ao outro. Assim que descobrir faça, não deixe para depois, já sabe que está vivendo num tempo veloz e mutante. O que vale é fazer tudo que pode, cuide para não ficar prisioneiro daquilo que gostaria de fazer, pois pode acabar não fazendo nada.

A garantia e a certeza de que fez tudo que pode, te coloca em conexão direta com sua potência, com sua força. Aquece o coração e resgata sua autoconfiança.

13. Pense

Que tipo de riscos que vale a pena correr, que escolhas vai fazer, que atitudes vai tomar e que realidade vai viver.

Você tem o poder de escolha e a responsabilidade é sua!

14. Saiba

Que nada dura para sempre, nem
a calmaria e nem a tormenta.
Tenha isto em mente!

Acredite! Vai passar, tudo passa.

15.Use

Técnicas de respiração do ioga,
os pranayamas
(tem vários vídeos na internet).

Eles ajudam a controlar a ansiedade, a
manter o equilíbrio, a pegar no sono e
trazem tantos outros benefícios.

16. Faça

Atividade física pois vai precisar estar saudável e forte.

Aumenta sua resistência, que é fundamental para manter imunidade em alta.

17. Pratique

Agradeça diariamente. Antes de dormir faça uma lista de 5 coisas que agradece pelo seu dia. Repita até o final do isolamento.

Saber que tem coisas a agradecer e ter a atitude de agradecer, mesmo em momentos de crise, te conecta com a energia divina do amor. Aquece o coração e alimenta alma pois traz esperança.

A grande dica é:

Desperte a curiosidade sobre voce mesmo. Se conhecer melhor te permite saber, com que tipo de recursos e ferramentas pode contar para lidar com este momento e garantir a conquista do seu equilíbrio emocional.

Caso sua ansiedade atinja patamares insustentáveis, procure a ajuda de um profissional.

Guia Prático para Manter o

Equilíbrio Emocional



@thanyajacobpsi



thsjacob@icloud.com