

Relaxar

o Coração

Relaxar

o Coração

GERIR

O STRESSE

Pfizer
NEUROSCIENCE

Dicas para gerir

O stress

**O bater do coração
varia como estado de alma**

Valorize as emoções e partilhe - Descubra a inteligência emocional. Desabafe as preocupações. Os outros podem ajudá-lo a relativizar os problemas e a encontrar soluções. Quebre o isolamento.

Conheça os seus limites - Não se pode controlar tudo, ninguém é super homem/mulher.

Organize as suas tarefas - Dê prioridade àquilo que é mesmo importante e que consegue resolver.

Delegue - Nem tudo depende unicamente de si. Os colegas existem para cooperar.

Gira o tempo - Seja pontual. Não desperdice tempo. Reserve tempo para si.

Seja flexível - o mundo não é perfeito, todos os seres têm qualidade e defeitos, aceite-os.

Participe - Ajude-se ajudando os outros. Envolver-se na sua comunidade e irá gostar mais de si.

Divirta-se - Pratique o bom humor, quebre as rotinas, seja criativo e optimista.

Mantenha um hobbie - desenvolva um projecto pessoal distinto do seu trabalho.

Seja fisicamente activo - 30m diários de actividade regular são vitais.

Opte por um estilo de vida saudável - assegure dormir 6 a 8h por noite, uma alimentação cuidada e o uso limitado de álcool e caféina. Recuse tóxicos e auto-medicações. Cuide-se, valorize-se.

A calma é amiga do coração

A arte da Relaxação

A arte da
Relaxação

Pense nos músculos das suas mãos, braços, ombros, pescoço, face, tórax, costas, abdómen, pernas e pés. Estão retesados, doridos? Isso é tensão mas pode relaxar.

Como vai o seu pensar?
Negativo, caótico, angustiado?
Isso é tensão, mas pode relaxar.

AMBIENTE CALMO

Prepare o local para o relaxamento. Corra persianas, baixe as luzes, minimize todos os distractores. Pode ligar uma música tranquila.

Vista roupa confortável, larga.

Descalce-se.

Opte por deitar-se ou sentar-se num sofá.

Coloque as pernas paralelas e os braços ao longo do corpo.

RESPIRAÇÃO

Pense nos bebés que dormem. A respiração é livre e abdominal.

Concentre-se na sua respiração, verifique como respira normalmente.

Agora tente que o tórax se mantenha quieto e que seja o abdómen a mover-se.

Devagar tome consciência do ar a entrar, a percorrer as vias respiratórias e do abdómen a dilatar-se e contrair-se, sem esforço.

Deixe-se respirar.

VISUALIZAÇÃO

Imagine, com todos os pormenores visuais, acústicos, olfactivos, térmicos, tácteis uma cena agradável, sossegada.

Mergulhe na imaginação. Este é um momento só seu.

Disfrute dele.

Relaxamento

Progressivo

Progressivo

** Ordem dos grupos musculares:
mão direita, antebraço e braço direito,
mão esquerda, antebraço e braço esquerdo,
ombros, pescoço, face,
torax, costas, abdómen,
pé direito, perna e coxa direita,
pé esquerdo, perna e coxa esquerda.*

Feche os olhos. Concentre-se na sua respiração...o ar flui lenta e profundamente. Sinta a calma no respirar.

Pense nos músculos de * (1 local de cada vez, pela ordem indicada, e por 3 vezes seguidas) e repita para si as seguintes instruções para cada grupo muscular "os músculos de * estão soltos...descontraídos... relaxados.

Todo o(a) meu(mínha) está livre de qualquer tensão... sinto-me bem."*

Depois de percorrer todo o corpo com as auto sugestões anteriores vai aprofundar o relaxamento.

Nesta fase vai imaginar que todo o seu corpo, a partir dos membros inferiores até ao pescoço, vai sendo envolvido por uma serena e confortável onda de peso e calor ascendente. Repita para si, por 3 vezes, as seguintes instruções "Os meus pés (e progressivamente as pernas, as coxas, todas as zonas do corpo numa sequência ascendente) tomam-se pesados, quentes e pesados, cada vez mais pesados e agradavelmente quentes". Concentre-se na sensação de peso e calor.

Tire prazer dessa sensação.

Concentre-se em todo o seu corpo. Este agora é uma unidade quente e pesada. Sinta que todo o seu corpo se afunda contra a cama ou o sofá. As pálpebras relaxam contra os olhos. Diga "Todo o meu corpo está pesado, quente e pesado, desde os pés até à nuca tudo está pesado, cada vez mais pesado, confortavelmente quente. O meu corpo totalmente relaxado como que flutua. Flutua na calma.

*"Flutua na serenidade. Relaxado... completamente relaxado."
Disfrute da calma.*

Conte com 20 minutos para o relaxamento.

Regresse lentamente à realidade. Comece por movimentar devagar os músculos das mãos e pés, e progressivamente o resto do corpo, só depois abrirá os olhos. Espreguice-se. Permaneça no local mais uns minutos e procure registar os aspectos positivos do relaxamento.

Pratique diariamente.