

Projeto você mais leve

8 TÉCNICAS DE RELAXAMENTO PARA ACALMAR A MENTE E A ANSIEDADE

Minha Nova Meta Oficial

01

O Poder da Declaração

02

O Poder da Gratidão

03

Processo de MUDANÇA

04

Momento Relax: Música

ÍNDICE



05

Momento Relax: Exercícios físicos

06

Momento Relax: Leitura

07

Momento Relax: Aromaterapia

08

Momento Relax:
Meditação

ÍNDICE

09

Momento Relax: Faça você mesma

10

Momento Relax: Beba um Chá

11

Momento Relax: Viagem

ÍNDICE

"A SAÚDE É O
RESULTADO
NÃO SÓ DE
NOSSOS ATOS
COMO TAMBÉM
DE NOSSOS
PENSAMENTOS"



VOCÊ É O MAIOR RESPONSÁVEL PELA SUA VIDA



Todo o processo de mudança pode ser difícil no começo, mas quando temos uma determinação, quebramos qualquer barreira e lutamos até o fim.

Vou te ajudar a enfrentar seus problemas com soluções fáceis que você deverá por em prática assim que finalizar a leitura desse e-book. Desejo do fundo do meu coração maior sucesso a você.

Você **acredita em você**? Se sim, você está no lugar certo.

PARÁBENS!!!!



Neste material você não vai se arrepender de todas as dicas que serão entregues a você, criamos com muito carinho e dedicação para que você tenha uma vida que sempre sonhou, **mudando seus hábitos** e tendo um novo estilo de vida tudo se torna mais fácil (EU GARANTO).

... O projeto minha nova meta oficial foi criada com o intuito de ajudar pessoas como você a seguir em frente, **mostrando as melhores técnicas de auto ajuda.**

São 11 módulos de puro conteúdo onde mostro exatamente o que e como você deve fazer acontecer...

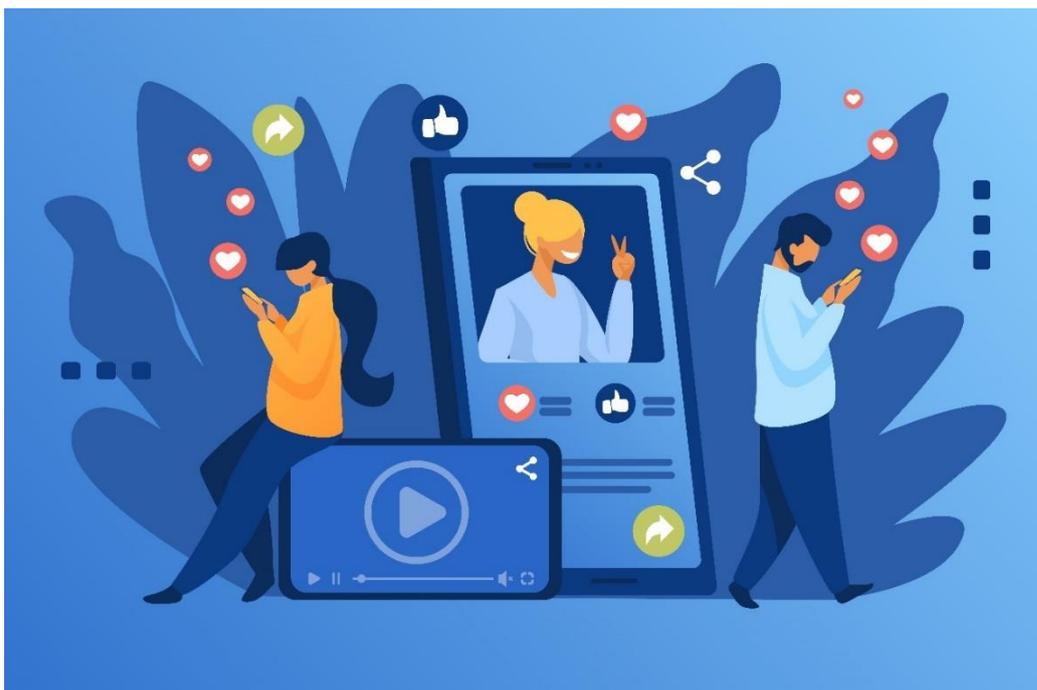
... O projeto **Minha Nova Meta** foi criado em 2020 com o intuito de ajudar pessoas como você a seguir em frente, mostrando as melhores matérias de saúde, beleza e bem estar.

Quem sou?

Dra. Patrícia Helena Zúcolo, graduada pela Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP) em 2006 com 16 anos de experiência na área magistral, ajudando vários pacientes a terem um melhor estilo de vida através da fitoterapia, florais de Bach e produtos naturais. Onde participei de vários projetos com equipes multidisciplinares trazendo a melhoria no estilo de vida ao paciente, com orientações farmacológicas e atendimento individualizado.

... Então, não perca mais tempo e junte-se a nossa comunidade nas redes sociais e compartilhe suas experiências...

- Instagram: @eu.patriciahelena
- Pinterest: Minha Nova Meta
- Canal Youtube: Minha Nova Meta
- Canal Vip Telegram: Saúde sem Frescura



"Um mundo melhor começa com um "eu" melhor. Nenhuma mudança verdadeira acontece de fora para dentro, mas de dentro para fora."

Boa leitura, e lembre-se... a **prática faz a perfeição!**

1. Novo EU

O comportamento de hoje está relacionado com o Poder das declarações **em voz alta**.

Rodrigo Cardoso, Coach diz: Isso mesmo, talvez eu não seja nem primeiro e nem o ultimo escritor e palestrante que aborda essa questão. A força que existe ao fazermos declarações, para nós mesmos, todos os dias pela manhã.

Declarações positivas - é claro!

Segundo o [Coach Rodrigo Cardoso](#) – “Essas declarações, para alguns de vocês, podem parecer uma bobagem, coisa de criança. Eu mesmo pensei isso antes de tentar pela primeira vez. Porém fiquei impressionado com os resultados”. Se você é tão cético quanto eu era em relação a essa questão, escute o trecho do livro:

[Os segredos da Mente Milionária de Harv Eker](#):

Ele diz:

“Devo admitir que quando ouvi esse negócio de declaração pela primeira vez, achei isso tudo muito artificial, mas como na época eu estava duro, quebrado e sem dinheiro, pensei: Ah, não custa nada tentar, isso não vai doer”.

...Então fui em frente.

Como agora estou rico, disse o autor, não me surpreende que eu acredite totalmente no poder das declarações. Elas funcionam de verdade!

De qualquer forma, prefiro ser absolutamente crédulo e ser rico do que ser absolutamente incrédulo e duro. E você??

Pense nisso, crie suas declarações fortalecedoras hoje!

E sinta os resultados por si só.

Repita todos os dias esse texto ao acordar em voz alta (Sugestão: Imprima este texto e deixe em algum local visível, para que possa ler diariamente)

O PODER DA DECLARAÇÃO



Eu, [FALE SEU NOME] sou uma pessoa íntegra, adoto boas atitudes e metas específicas. Tenho alto nível de energia, sou entusiástica, orgulho-me de minha aparência e do que faço, tenho senso de humor, sabedoria, visão, empatia e coragem de usar eficazmente os meus talentos.

Tenho caráter e sou bem informada(o). Minhas convicções são fortes e tenho uma auto-imagem sadia, paixão pelo que é correto e sólida esperança no meu futuro. Sou honesta(o), sincera(o), trabalhadora(or). Sou dura(o), mas justa(o) e sensível. Sou disciplinada(o), motivada(o) e concentrada(o). Sou ouvinte bom e paciente, mas ajo com determinação. Sou audaciosa(o), autorizada(o) e confiante, mas também humilde.

Encorajo, procuro o bem, sou uma excelente comunicadora(or) e estou desenvolvendo os hábitos da vencedora que eu nasci para ser. Sou aluna(o), mestre e pessoa de iniciativa. Sou obediente, leal, responsável, confiante e rápida na ação.

Tenho coração de servidora(or), sou ambiciosa(o) e boa(bom) jogadora(o) de equipe. Sou estimável, otimista e organizada(o). Sou coerente, atenciosa(o) e fértil em recursos. Sou inteligente, competente, persistente e criativa(o).

Tenho consciência de saúde, "equilibrada(o)", e sóbria(o). Sou flexível, pontual e econômica(o). Sou uma pessoa honrada e realmente grata(o) pela oportunidade que a vida me deu. Essas são as maravilhosas qualidades da vencedora que nasci para ser.

Hoje é o primeiro dia do resto de minha vida e ele é maravilhoso!

Texto escrito por Zig Ziglar, auto do livro ["Além do Topo"](#)

.

2.0 poder da gratidão



"Tempo e saúde são dois bens preciosos que não reconhecemos e apreciamos até que tenham sido esgotados."

Denis Waitley

Quando sua infelicidade está corroendo sua alma, e você acha que tudo o que você tem vai desperdiçar, pense novamente.

Olhe a sua volta. O que você vê? O que você cheira? O que você ouve? Quando foi a última vez que você olhou para o céu? Tipo, realmente olhou para isso?

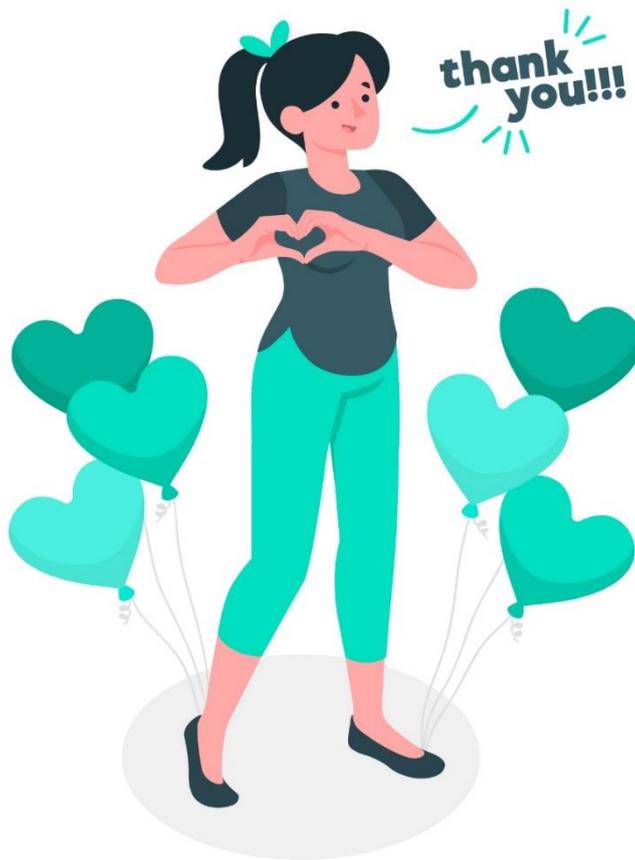
Você consegue apreciar o som das folhas farfalhando ao vento? Ou a sensação de grama em seus pés descalços?

Agora, imagine ter tudo isso tirado de você. Imagine perder sua visão, sua audição, seu senso de toque, seu paladar e seu olfato. Reserve um momento para refletir sobre o que você está perdendo.

Imagine passar o resto da sua vida sem todos os seus sentidos. É extremamente difícil, não é? Você provavelmente seria levado a terminar sua vida ali mesmo porque a vida como você sabe acabou. Sua vida nunca mais será a mesma novamente.

Felizmente, o acima é apenas um exercício. Mas um poderoso nisso. Espero que isso tenha feito você ver o quão triviais são seus problemas em comparação a ter tudo - literalmente tudo - tirado de você.

Aqui estão 10 coisas que você deve apreciar na vida



1. Vida

Todos os dias você acorda, recebe outro contrato na vida. Você tem uma nova oportunidade para começar sua vida de novo, para fazer as pazes, para causar impacto neste mundo.

Em vez de se arrastar pelo seu dia como se você estivesse carregando o peso do mundo em seus ombros, tente viver cada dia como se fosse o último. Cada dia que você vive assim vai ser o seu melhor dia de todos os tempos!

2. Família

Não importa o quão ocupado a vida seja, sempre encontre tempo para se conectar com sua família. Seus pais deram vida a você, sem eles você não será nada.

Se você tem irmãos, aprenda a apreciá-los também. Se você tem família extensa, passe tempo de qualidade com eles também. Todos na sua família ajudaram você a se tornar a pessoa que é hoje.

3. Amizade

Ter amigos com os quais você pode contar é importante. Você tem alguém para compartilhar seus pensamentos e seus sentimentos. Eles podem melhorar sua vida e, da mesma forma, você pode ajudar a enriquecê-los também. Tenha conversas significativas com seus amigos.

4. Saúde

Boa saúde muitas vezes não é reconhecida. Aprenda a cuidar bem do seu corpo. Somos lembrados apenas de sermos gratos pela nossa saúde quando a doença nos atinge. Mesmo a mais ínfima dor pode nos incomodar grandemente, doenças mais graves e críticas.

5. Amor

Seja amor romântico ou platônico, amor próprio ou desinteressado, o ditado "o amor faz o mundo girar" contém muita sabedoria

O amor te faz viver. Isso motiva você a sair da cama cedo, caminhar com uma mola em seus passos, sorrir e rir com mais frequência, e muitas outras mudanças positivas.

6. Riso

Há muitas coisas sobre as quais rir nesta vida, não importa o quão ruim você pense que se tornou. O riso tem muitos benefícios, inclusive torná-lo mais saudável.

Quando você ri, reduz seus níveis de estresse. Quando você compartilha uma risada com outra pessoa, você imediatamente sente um laço com essa pessoa.

7. Lágrimas

As lágrimas podem ser vistas negativamente, mas não é tão ruim assim. Às vezes, as lágrimas são necessárias. Isso ajuda a colocar as coisas em perspectiva. Isso ajuda você a apreciar a vida e o riso ainda mais.

8. Natureza

Embora haja menos da natureza agora do que há alguns milênios atrás, ainda há muito a ser apreciado. Mesmo se você mora em uma selva urbana, você ainda pode levar algum tempo para admirar a mãe natureza.

Aprecie o verde que as plantas e as árvores trazem. Olhe para os animais pastando na grama. Observe e fique impressionado com a forma como a natureza recupera o que é dela em lugares abandonados.

9. Tempo

Nós não temos um suprimento infinito de tempo. A verdade é que, no momento em que nascemos, nossos corpos começam a contar quanto tempo nos resta.

Não sabemos exatamente quando isso vai acabar, e é por isso que não podemos deixar problemas triviais da vida nos derrubarem. Vamos aproveitar a quantidade limitada de tempo que temos aqui neste planeta.

10. Você mesmo

Sim você. Aprenda a se apreciar. Você não é perfeito, ninguém é. Mas você percorreu um longo caminho desde que sua mãe deu à luz a você.

Pense em todos os seus sucessos e fracassos, suas esperanças e seus sonhos.

3. COMO FUNCIONA A MUDANÇA?

Texto dedicado aos que querem mudar, para os que não querem mudar e para os que esperam vir a mudar!!!



"Muitos se sentem num processo de elevação e mudança interior, mas não percebem que no cotidiano continuam fazendo as mesmas coisas."

A duração da meta para atingirmos nossas metas depende principalmente de nós mesmos, apesar das sugestões dos especialistas sobre a linha do tempo que devemos seguir.

Todos estes geralmente são para os nossos próprios recursos e força de vontade para ter sucesso. Temos que instilar em nós mesmos a mentalidade de que é possível desafiar limites como o tempo.

Definitivamente, ao longo do nosso progresso, perderemos a motivação e, em seguida, a produtividade.

Por isso, começamos a questionar se o período de tempo que definimos para concluir nossos objetivos é adequado para nós mesmos.

Para evitar tal adversidade no futuro, temos que ter em mente a escala do objetivo de longo prazo, qual objetivo deve ser priorizado antes dos outros, quão evidente é o progresso após completar cada etapa e se a meta é clara o suficiente para que possamos manter nossas motivações.

Vencedor comunica como vencedor

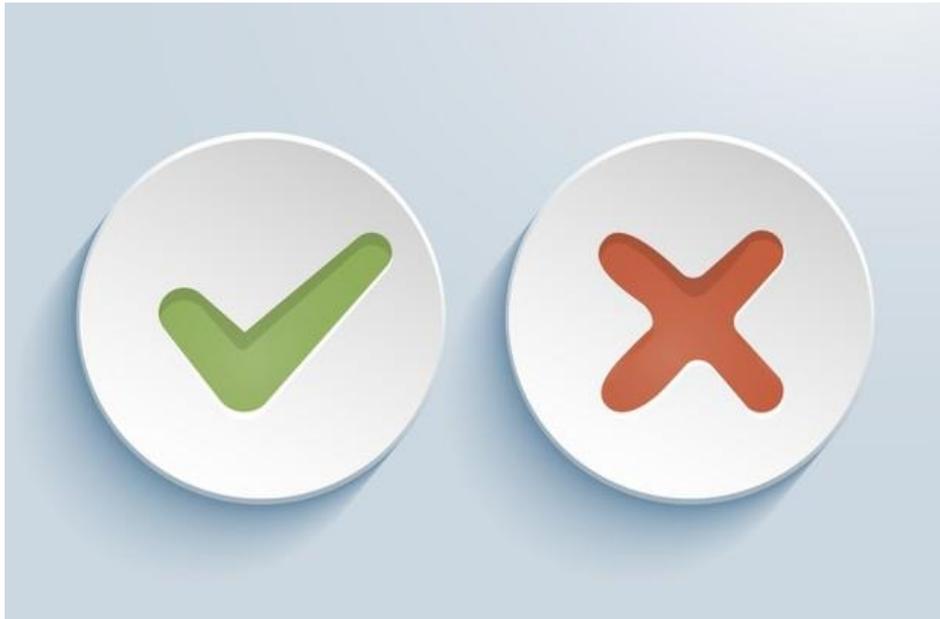
"Assim como você pensa na sua alma, assim você é" - Provérbios 23.7

Uma forma simples, rápida e poderosa para reprogramar as suas crenças é mudar, a partir de agora a forma como você comunica.

A sua comunicação (verbal ou não verbal) produz os seus Pensamentos que geram os seus Sentimentos que perpetuado gera as suas crenças.

Suas crenças geram seus comportamentos, os seus resultados sejam eles bons ou maus, doces ou amargos. *A qualidade da sua comunicação é decisiva na qualidade dos resultados da sua vida.*

MUDANÇA É UM PROCESSO



Certamente já fez muitas mudanças ao longo da vida, umas mais difíceis que outras, algumas aconteceram sem dar por elas, outras não se vai esquecer delas. Como se dá o processo de mudança?

Mudar significa fazer ou sofrer alteração, transformar, modificar, substituir, renovar, dar outra orientação, direção ou sentido. Ao ler todos estes significados que a palavra mudar encerra constatamos que o processo de mudança pode ser complexo e nem sempre pacífico.

Em primeiro lugar é importante identificar o que podemos mudar em nós. Muitas mudanças ao longo da vida ocorrem em nós sem que tenhamos controlo, por exemplo os aspetos relacionados com o crescimento, regeneração celular.

Existem, no entanto, algumas mudanças (que determinam o curso da nossa vida) e nas quais temos muita influência, tais como mudanças nos nossos pensamentos, sentimentos, comportamentos.

Quando pensamos em mudança a maioria de nós pensa na fase da ação, a fase onde é visível a mudança, a transformação. A mudança não se resume a esta fase e por isso às vezes é tão difícil levar a bom porto.

Vários investigadores têm desenvolvido estudos para compreender como ocorre a mudança. Estes têm permitido explicar e compreender a dificuldade em alterar comportamentos relacionados com tabagismo, alcoolismo, controlo de peso, problemas relativos à ansiedade, depressão, relacionais, etc.

A mudança consiste num conjunto de 6 fases em que a ação é apenas uma delas. Na verdade, podemos iniciar o processo de mudança sem nunca passar à ação.

Na fase de pré-contemplação não existe, de uma maneira geral, intenção de mudar. Os amigos e familiares identificam o problema, mas o próprio recusa-se a pensar ou falar sobre ele. Na fase de contemplação o próprio reconhece o problema e começa a querer resolvê-lo.

Nesta fase tenta compreender o problema, sem que aja ainda um compromisso no sentido da ação. Na fase de preparação começa a planear a mudança no tempo.

Na fase de ação coloca-se em prática a mudança de acordo com o planejado. Na fase de manutenção é necessário continuar a trabalhar para obter os ganhos visíveis na fase anterior. Esta é uma fase que exige um grande compromisso e esforço.

E a mudança está concluída quando se atinge o objetivo e a mudança está implementada no dia-a-dia.

Agora que já conhece as fases da mudança escolha um dos problemas com que se debate...identifique a fase em que está...o que precisa para passar à fase seguinte?

Lembre-se que em todas as mudanças (incluindo as que ocorrem no processo terapêutico) você é o principal agente de mudança.

**Vamos abordar agora 8 técnicas de relaxamento,
curta o momento e aproveite as dicas!**

Momento RELAX I - Música



...Você é daquelas pessoas que para cada momento da vida tem uma música? Você tem uma playlist para malhar, limpar a casa, para uma viagem e até para afogar as mágoas? Se sim, você já sabe como a música é uma fonte de motivação não é mesmo?

Muitos de nós temos a nossa própria lista de música relaxante. Aquela que colocamos para tocar para acalmar a mente, aquela capaz de nos proporcionar um maravilhoso equilíbrio interior.

São momentos nos quais nos presenteadamos com serotonina para aliviar o estresse, para acalmar os incômodos físicos, as tensões e as

preocupações. Tudo graças a essa analgesia musical tão econômica e sempre ao nosso alcance.

Não é algo casual. O impacto que a música exerce no nosso cérebro é grande. Uma música marcada por determinada frequência mais harmônica ou relaxante gera em nós elevados estados de bem-estar. Assim, e apenas como exemplo, existe uma teoria muito conhecida e ainda não comprovada empiricamente que fala dos benefícios que a frequência de 528 Hz pode trazer ao nosso organismo.

É a chamada frequência de Solfeggio, usada originalmente nos cantos gregorianos. Sons curativos ou não, o que sabemos é que são capazes de gerar no nosso corpo e na nossa mente uma mudança, como se uma força invisível nos reiniciasse e nos sintonizasse com mais intensidade com nosso próprio ser. A música relaxante é um convite direto ao bem-estar e vale a pena saber muito mais sobre essa arte, essa prática tão recomendável.

Os benefícios da música relaxante

A cada três meses, a APA (American Psychological Association) publica uma revista de musicologia atualizando o estudo relacionado a esse tema. Hoje em dia temos à disposição vários experimentos, pesquisas e trabalhos teóricos baseados ou relacionados com a pesquisa experimental que nos demonstra algo que à nossa maneira já intuíamos: a música e, em especial, a música relaxante tem grandes benefícios cognitivos, emocionais e neurobiológicos.

Vamos ver algumas dessas características tão positivas para o nosso bem-estar.



1. Reduz o estresse

Se escrevermos no nosso navegador de Internet a expressão “música relaxante” teremos milhares de resultados. No entanto, esse estilo musical tem um impacto tão claro no nosso cérebro a ponto de aliviar o estresse? A resposta é sim. E mais, há alguns anos um grupo de pesquisadores do Mind Lab Institution, especializado em experimentos de neurociência, chegou a um dado curioso: a música que mais relaxa a frequência cardíaca, a respiração e a atividade cerebral é a música “Weightless”, da banda britânica Marconi Union.

2. Os sons da natureza melhoram a nossa concentração

O som da chuva batendo na janela, um rio que corre, o sussurro incansável do oceano batendo contra um recife, o assobio dos pássaros, o som de uma baleia... Os sons da natureza têm um poder catártico no nosso organismo. É como um retorno às nossas origens,

uma via de escape, um canal que nos foca e nos liberta ao mesmo tempo.

Há alguns anos o projeto BirdLife Focus Natura realizou um interessante trabalho no qual demonstrou que a música relaxante, como, por exemplo, sons naturais e de animais, melhora a concentração e o rendimento das crianças com TDAH (Transtorno do Déficit e Atenção com ou sem Hiperatividade).

3. Reduz a sensação de dor

Escutar música relaxante durante o pós-operatório melhora a recuperação dos pacientes e transforma estes momentos em instantes um pouco mais prazerosos e com menor sensação de estresse. Esse dado pode parecer um pouco surpreendente, mas assim como explica um artigo da *Psychology Today*, sabe-se que esse tipo de música reduz a sensação de dor, nos proporciona endorfinas e fortalece, inclusive, a nossa resposta imunológica.

4. Melhora nosso descanso noturno

Deitar na cama, apagar as luzes e mergulhar nessa outra dimensão musical perfeita, relaxante e acolhedora, onde habita a harmonia e o equilíbrio, é maravilhoso. Escutar música relaxante com fones de ouvido à noite favorece o descanso, ajuda a nos livrarmos das preocupações e a reduzir o ruído daqueles pensamentos desgastantes que a ansiedade costuma alimentar.

5. Melhora o funcionamento do cérebro

Nosso cérebro ama música. Sabe-se, por exemplo, que o fato de tocar algum instrumento musical desde criança potencializa o

desenvolvimento cerebral e, inclusive, melhora o rendimento matemático. A música relaxante é quase como uma vitamina para os nossos neurônios, nos faz mergulhar em um estado mental propício para melhorar nosso raciocínio e potencializar as habilidades espaço-temporais.

Paralelamente, melhora a interconexão entre nossos hemisférios, favorecendo uma comunicação mais rápida entre os nossos neurônios.

Momento RELAX II – EXERCÍCIOS FISICO



Exercícios para fazer em casa

Com tantas tarefas do dia-a-dia muitas vezes fica quase impossível encontrar um tempinho para frequentar uma academia ou até mesmo tirar um tempo para praticar algum tipo de esporte.

Mas como sabemos para termos uma vida cheia de saúde e vitalidade é imprescindível aliar uma boa alimentação a pratica de atividades físicas.

Mas como resolver este problema se muitas vezes não temos tempo para ir até algum lugar para praticar exercícios por causa das nossas rotinas? Você já pensou que a sua casa pode ser o local ideal para você substituir a academia e conquistar um corpo saudável.

Fazer alguns exercícios que não exigem materiais complicados pode ser um ótimo jeito para se manter em forma ou para perder alguns quilinhos indesejáveis. Porém, antes de iniciar qualquer exercício, é preciso tomar alguns cuidados.

1 - Essencial fazer uma avaliação física antes de praticar qualquer atividade física, cuidado com a saúde é fundamental. Então procure seu médico antes de começar os exercícios.

2 - Faça um aquecimento. Antes de iniciar qualquer exercício tenha certeza de fazer o sangue circular para evitar lesões. Você pode fazer isto com qualquer atividade aeróbica por 5 a 10 minutos. Exemplo: pular corda, polichinelos, corrida, etc.

3 - Se você sofre de problemas nos joelhos, costas, pescoço ou de qualquer origem tenha muito cuidado: não pratique exercícios nessas áreas sem supervisão de um profissional.

Depois de estar ciente desses cuidados, agora é só ter disposição e começar a mudar a sua saúde para melhor. Motivação é essencial, lembre-se que você está praticando exercícios exclusivamente para o seu bem, então: Ânimo e Disposição!

Para ter uma rotina saudável não basta comer bem: é preciso se movimentar. A boa notícia é que, para isso, não é necessário frequentar uma academia, já que é possível praticar exercícios físicos utilizando o espaço ao ar livre da sua cidade ou mesmo malhar sem nem sair de casa! E para cumprir essa tarefa com eficiência, a nossa dica é apostar em apps que vão te ajudar a se exercitar e a ter uma vida mais saudável. Não sabe por onde começar? Fica tranquilo, porque

nós separamos algumas ótimas opções para você. Vamos listar aqui 5 app de celular para você baixar e seguir as dica dos especialistas:

1. Pocket Yoga

Quem disse que para ser saudável é preciso levantar peso? A yoga é uma ótima forma de se exercitar, além de ser perfeita para quem busca alongamento e definição dos músculos. E o melhor: pode ser praticada sem sair de casa embora em um tapetinho ao ar livre também seja uma ótima pedida, viu? Se é isso que você busca sem ter que recorrer a um professor particular ou a uma aula em um horário predeterminado, nossa dica é baixar o app Pocket Yoga. São várias as combinações de movimentos e posturas, todas com auxílio visual. Embora seja pago, o valor é bem em conta - e com certeza muito mais barato que pagar pelas aulas.

2. Sworkit

Se além de yoga você procura musculação e exercícios aeróbicos, o Sworkit é para você! Nele é possível definir quanto tempo dedicar para a atividade física ou mesmo focar o treino em uma área específica, como membros superiores ou inferiores. Também há vídeos para o usuário entender os movimentos que precisa fazer para realizar os exercícios corretamente. Ele está disponível tanto em sua versão paga quanto na gratuita, então dá para fazer o teste por um bom tempo!

3. My training

Além de gratuito esse app é brasileiro! Seu formato é um pouco diferente dos demais, já que possui características similares às de uma rede social. Neles os usuários não só interagem entre si, dando ideias sobre treinos que valem a pena seguir, como também é possível falar com treinadores profissionais.

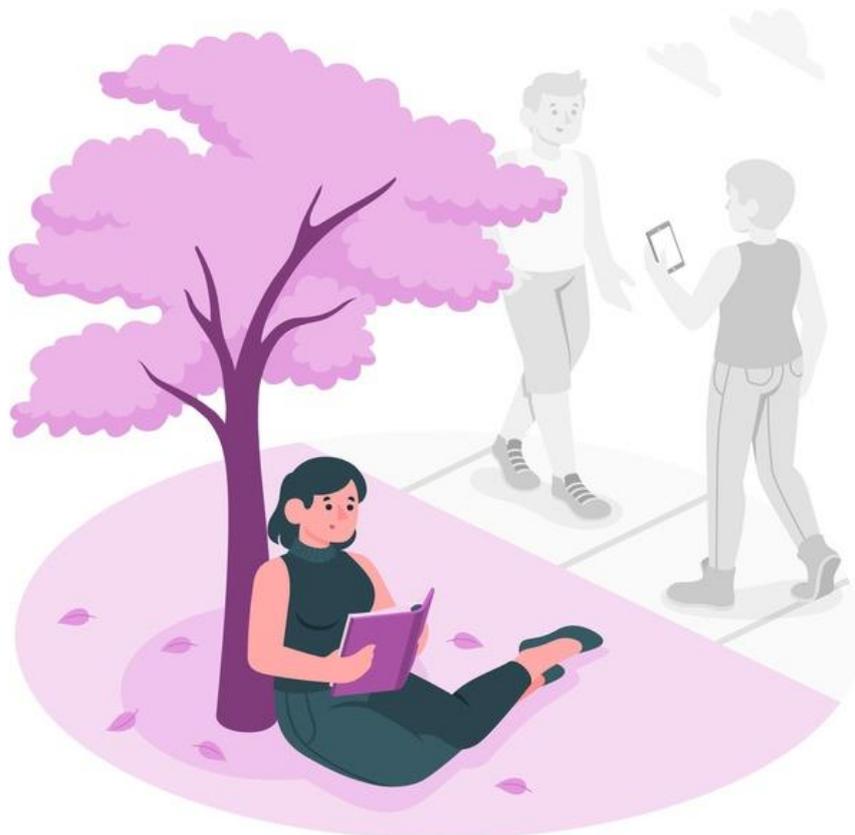
4. BTFIT

Embora seja pago, esse é um dos aplicativos mais elogiados quando o assunto é treino em casa. Ele oferece diversas opções de exercícios, que vão desde a tradicional abdominal até pilates, dança e ballet fitness. São treinos a partir de 15 minutos que funcionam até offline. Há também a opção 0800 do app (chamada BTFIT Grátis), mas com menos opções de exercícios e sem consulta a um personal trainer online. Vale a pena testar antes de partir para a versão paga - que, vale frisar, também é muito mais barata que pagar uma academia.

5. 7 Minute Workout Challenge

A grande proposta desse aplicativo é que você precisa parar apenas 7 minutos para fazer uma série de exercícios. Seguir esse modelo uma vez ao dia não parece complicado, concorda? Além disso, o app também oferece vídeos, para que você saiba se está realizando o treino de forma correta. O lado negativo é que ele é pago e está disponível apenas em inglês, mas ainda assim pode valer a pena para você, caso esteja procurando algo rápido e efetivo.

Momento RELAX III – O PODER DA LEITURA



*"A leitura é uma fonte inesgotável de prazer, mas, por incrível que pareça, a quase totalidade não sente esta sede."
Carlos Drummond de Andrade*

...Vamos abordar aqui a leitura de AUTO AJUDA, onde criamos uma seleção de 12 livros que daremos uma META a você.

Parte prática: Ler pelo menos um livro ao mês.

Você pode fazer seu planejamento como preferir ou começar lendo 20 minutinhos ao dia, ou ler um capítulo ao dia, aí fica a seu critério. O importante é criar esse hábito e ler coisas que nos ajudem de alguma maneira a crescer.

Em livros buscamos muito conhecimento, melhoramos nosso conhecimento, melhoramos nosso vocabulário com palavras novas ou diferentes.

O poder da leitura é transformador e é um ótimo exercício para fazer seu cérebro trabalhar, não é legal?

Se você não gosta de livros, comece pelas revistas, gibis, e-books, são tantas opções que cabe a você escolher pelo que mais te agrada.

Nessa seleção todos os livros são de auto ajuda, que é o que queremos focar neste material, AJUDA EM UM TODO!

A **autoajuda** literária é configurada por um conjunto de obras que tem por objetivo fazer o leitor pensar sobre seus próprios problemas ou aprimorar suas habilidades e, para isso, as narrativas do gênero fornecem variadas alternativas para todo tipo de assunto.

Ao abranger os acontecimentos da vida humana em todos os seus aspectos, principalmente os emocionais, sociais, espirituais e profissionais, os livros de autoajuda apresentam textos que além de aconselharem, prescreverem, sugerirem e fornecerem estratégias, são considerados verdadeiros guias a serem seguidos.

Essa seleção que vou apresentar é um top 12 dos melhores livros que já li e são os mais vendidos do momento. Você pode tentar baixar algum grátis na internet ou comprar em qualquer livraria e o valor deles é super acessível.

...INVISTA EM VOCÊ, EM SEU CONHECIMENTO!

1. O Milagre da Manhã – Autor: Marcelo Schild



O segredo para transformar sua vida antes das 8 horas. O best-seller com mais de 1 milhão de exemplares vendidos no Brasil. Neste novo clássico da autoajuda, Hal Elrod explica os benefícios de acordar cedo e desenvolver todo o nosso potencial e as nossas habilidades.

O milagre da manhã permite que o leitor alcance níveis de sucesso jamais imaginados, tanto na vida pessoal quanto profissional.

A mudança de hábitos e a nova rotina matinal proposta por Hal vão proporcionar melhorias significativas na saúde, na felicidade, nos relacionamentos, nas finanças, na espiritualidade ou quaisquer outras áreas que necessitem ser aprimoradas.

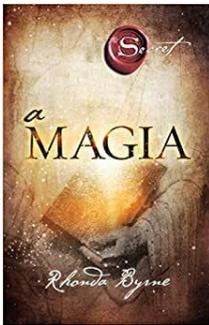
E se você acordasse amanhã e percebesse que tem o poder de modificar qualquer área da sua vida?

Acordando todo dia e praticando o desafio de transformação de vida de trinta dias de O milagre da manhã, você começará cada dia com níveis extraordinários de disciplina (a capacidade crucial para fazer com que você cumpra seus compromissos), clareza (o poder que você vai gerar se concentrando no que é mais importante) e desenvolvimento pessoal (talvez, o único fator determinante mais significativo para seu sucesso).

Portanto, nos próximos trinta dias você se verá rapidamente se tornando a pessoa que precisa ser para criar os níveis extraordinários de sucesso pessoal, profissional e financeiro que realmente deseja.

Você está pronto? O próximo capítulo do seu futuro - o futuro mais incrível que você já imaginou - está prestes a começar. Desenvolva seus objetivos a cada dia e comece a aproveitar todos os benefícios de O milagre da manhã! É hora de acordar e conquistar todo o seu potencial. Você merece uma vida extraordinária!

2. A Magia – Autor: Rhonda Byrne

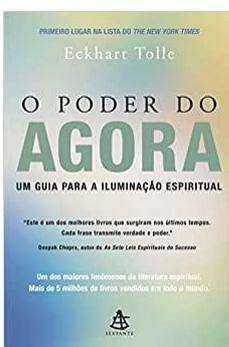


Durante mais de vinte séculos, as palavras de um texto sagrado foram mal interpretadas, intrigando e confundindo quase todos os que as leram. Poucos ao longo da história perceberam que se tratava de um enigma... e que, assim que você o solucionasse – assim que desvendasse o mistério –, um novo mundo surgiria diante dos seus olhos.

Em A Magia, Rhonda Byrne revela este conhecimento revolucionário ao mundo. Em uma incrível jornada de 28 dias, ela ensina como aplicá-lo à sua vida cotidiana.

Não importa quem você seja, onde esteja e quais as suas atuais circunstâncias, A Magia irá mudar toda a sua vida!

3. O Poder do Agora – Autor: Eckhart Tolle



Nós passamos a maior parte de nossas vidas pensando no passado e fazendo planos para o futuro. Ignoramos ou negamos o presente e adiamos nossas conquistas para algum dia distante, quando conseguiremos tudo o que desejamos e seremos, finalmente, felizes.

Mas, se queremos realmente mudar nossas vidas, precisamos começar neste momento. Essa é a mensagem simples, mas transformadora de Eckhart Tolle: Viver no Agora é o melhor caminho para a felicidade e a iluminação.

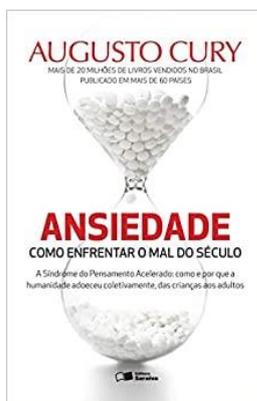
Para compreender a jornada em direção à O Poder do Agora, a primeira coisa a fazer é deixar para trás nossa mente analítica e nosso falso ego. Desde o primeiro capítulo subiremos rapidamente para uma altitude mais elevada, onde se respira um ar mais leve, o ar espiritual.

Embora seja uma travessia desafiadora, Eckhart Tolle nos guia com sua linguagem simples e facilita o entendimento de conceitos complexos ao escrever no formato de perguntas e respostas.

Combinando conceitos do cristianismo, do budismo, do hinduísmo, do taoísmo e de outras tradições espirituais, Tolle elaborou um guia de grande eficiência para a descoberta do nosso potencial interior.

Esse livro é um manual prático que nos ensina a tomar consciência dos pensamentos e das emoções que nos impedem de vivenciar plenamente a alegria e a paz que estão dentro de nós mesmos.

4. Ansiedade: Como enfrentar o mal do século -Autor: Augusto Cury



Vivemos em uma sociedade de excessos. Somos bombardeados por informações que, na maior parte das vezes, não conseguimos absorver. Somos cobrados, pressionados, nos tornamos reféns da nossa mente.

Essa situação alterou algo que deveria ser inviolável - o ritmo de construção de pensamentos -, gerando consequências seríssimas para a saúde emocional, o prazer de viver, a inteligência, a criatividade.

Pensar é bom, pensar com consciência crítica é melhor ainda, mas pensar excessivamente é uma bomba contra a qualidade de vida e um intelecto criativo e produtivo.

Em *Ansiedade: como enfrentar o mal do século*, o conceituado psiquiatra e psicoterapeuta Augusto Cury apresenta a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), uma das doenças mais penetrantes da atualidade.

Ainda pouco conhecida por psicólogos e psicopedagogos, não raro a SPA é confundida com hiperatividade ou transtorno do déficit de atenção.

5. O Poder do Subconsciente – Autor: Joseph Murphy



O poder do subconsciente lhe ensinará técnicas para desenvolver todo o potencial da sua mente, superando adversidades, alcançando seus objetivos e mudando situações aparentemente irreversíveis. Não é mágica, não é mito nem lenda.

O poder do subconsciente ajudou milhões de pessoas a alcançarem grandes objetivos apenas mudando a maneira de pensar.

As técnicas revolucionárias descritas pelo Dr. Murphy baseiam-se em um princípio simples e prático: se você acredita em algo sem restrições e faz um retrato disso em sua mente, remove os obstáculos subconscientes para que seu desejo se concretize. Assim, qualquer um pode transformar em realidade aquilo em que acredita.

Uma excelente maneira de ficar familiarizado com as duas funções da sua mente é considerá-la um jardim.

Você é um jardineiro e planta sementes (pensamentos) em seu subconsciente o dia inteiro, baseado nos seus pensamentos habituais. Na medida em que você semeia, terá colheitas em seu corpo e ambiente.

Cada pensamento é, portanto, uma causa, e cada condicionamento, um efeito. Por essa razão, é essencial que você tome cuidado com todos os seus pensamentos, a fim de ter apenas situações ou condições desejáveis.

Quando sua mente pensa corretamente, quando você compreende a verdade, quando os pensamentos depositados em seu subconsciente são construtivos, harmoniosos e pacíficos, o poder mágico do seu subconsciente responderá com situações harmoniosas, circunstâncias agradáveis, tudo o que há de melhor.

Quando você começa a controlar seus processos de pensamento, pode aplicar os poderes do subconsciente a qualquer problema ou dificuldade. Em outras palavras, você estará na verdade.

Com a descrição de histórias verídicas de sucesso, O poder do subconsciente é um guia para libertar o poder da mente que revela os segredos para melhorar um casamento, vencer medos, eliminar hábitos nocivos, curar pequenos problemas de saúde e obter promoções, prestígio, dinheiro e felicidade pessoal.

Momento RELAX IV - AROMATERAPIA



A aromaterapia é uma técnica natural que utiliza o aroma e as partículas liberadas por diferentes óleos essenciais para estimular diferentes partes do cérebro.

Para quem ainda não conhece, a **aromaterapia** é uma prática terapêutica que utiliza as propriedades dos óleos essenciais para recuperar o equilíbrio e a harmonia do organismo. Além disso, ajuda a promover a saúde física, mental e o bem-estar.

Vamos conhecer melhor os óleos e para que servem...

...Sabia que essa é uma técnica muito antiga, mas já tem muitos estudos científicos que ele traz muitos benefícios a saúde!!

O QUE É ÓLEO ESSENCIAL?



Óleo essencial é um princípio ativo natural proveniente de plantas aromáticas. Pode ser aplicado tanto pela via olfativa (difusão aérea) quanto pela cutânea (uso tópico) em tratamentos da cabeça aos pés.

Listaremos agora 3 melhores óleos e os mais fáceis de encontrar. Todos eles são vendidos em farmácias de manipulação ou em casa de produtos naturais.

1. Óleo Essencial de Eucalipto- *Eucalyptus globulus*



Tônico, purificador e fortalecedor do sistema respiratório. Seu aroma refrescante remete a limpeza e purificação do ambiente, traz a sensação liberdade e expansão. Excelente no uso doméstico onde o ar condicionado traz desconfortos ao sistema respiratório.

2. Óleo Essencial Lavanda – *Lavandula angustifolia* ou *Lavandula officinalis*



O óleo essencial mais consumido no mundo e também reconhecido na Aromaterapia como um dos principais, seu afeito se processa sobre o sistema nervoso, proporciona melhora da qualidade do sono e relaxamento.

Alivia tensões na alma e no corpo, age como hidratante e recuperador podendo ser aplicado em todos os tipos de pele e todas as idades.

3. Óleo Essencial Lemongrass Orgânico – *Cymbopogon citratus*



O Lemongrass é reconhecido por suas propriedades tônicas mentais, ele estimula funções de memória e concentração, ideal para ajudar a manter o foco e concentração, principalmente para estudantes.

Ele auxilia em procedimentos estéticos, massagens modeladoras e procedimentos de desintoxicação

Técnicas e Aplicações de Óleos Essenciais



- Técnicas de aplicação Difusor de ambiente: Higienize um difusor com água e sabão, preencha o recipiente com água potável, acendendo uma vela, coloque de 10 a 15 gotas dos óleos desejados. A difusão aérea se inicia em 10 minutos em média e o tempo de exposição para garantir seu efeito é de 20 minutos.
- Massagem corporal: Misturar 10 a 20ml de óleo vegetal ou creme neutro com 8 gotas de óleos essenciais, dividir entre os óleos escolhidos por exemplo, uma gota de cada. Aplique a massagem até que os óleos ou o creme penetrem na pele.
- Banho de banheira: Mistura 10 ml de óleo vegetal em 20ml de leite integral (leite com gordura) e adicione 10 gotas de óleo essencial. Fique em imersão por 20 minutos mantendo a água aquecida.

Momento RELAX V- MEDITAÇÃO

A meditação pode deixar a pessoa mais calma, e pode ser praticada em qualquer lugar ou em qualquer momento. Durante a meditação, a concentração aumenta, e são eliminados alguns pensamentos confusos que podem estar na origem do estresse, promovendo um maior bem-estar físico e emocional, devolvendo equilíbrio e paz interior.

Existem vários tipos de meditação:

Meditação guiada: com este método de meditação, deve-se formar imagens mentais de lugares ou situações que se considerem relaxantes. Para isso, devem-se usar os sentidos através de cheiros, sons, imagens e texturas, podendo ser ou não guiada por um profissional;

Mantra: neste método de meditação, repete-se lentamente uma palavra, frase ou pensamento que ajude a acalmar, de forma a evitar distrações;

Mindfulness: este tipo de meditação baseia-se em ter uma maior consciência e aceitação de viver no momento presente. Deve ser feito numa posição confortável, vivendo apenas o momento presente, e caso surja algum sentimento ou preocupação, deixar passar sem focar nele, julgar ou fazer planos. Veja mais sobre como fazer mindfulness e quais os benefícios para a saúde;

QI gong: esta técnica normalmente combina meditação, relaxamento, movimento físico e exercícios de respiração para restaurar e manter o equilíbrio;

Tai chi: este é um tipo de meditação com artes marciais chinesas em que se realizam lentamente determinadas posturas e movimentos, enquanto se respira profundamente;

Yoga: são realizados posturas e exercícios de respiração com música relaxante, para promover um corpo mais flexível e uma mente calma. À medida que a pessoa se move através de poses que exigem equilíbrio e concentração, concentra-se menos em seu dia agitado e mais no momento. Veja outros benefícios do yoga para a saúde.

Idealmente, para praticar estas técnicas, deve-se escolher um local sossegado, posições confortáveis e sobretudo ter uma atitude positiva.

Momento RELAX V- FAÇA VOCÊ MESMA (ARTESANATO)

Vamos listar 5 ideias de artesanato que não são apenas uma ótima maneira de se manter ocupado em uma noite tranquila, mas poderia trazer muito mais para a sua vida em casa.

Seja tricotar algo para vestir, fazer uma peça de mobiliário para decorar a sua casa com um orçamento baixo, ou aprender a fazer aquele sabão em pedra que você pode dar aos amigos, artesanato é ótimo para economizar e presentear, tanto aos outros, quanto a si mesmo com momentos de grande aprendizagem.

1. PERSONALIZE SEUS MÓVEIS COM FITA ADESIVA COLORIDA

Este tem que ser o projeto de artesanato mais fácil de tentar de sempre. Use estas ideias de fita washi para toneladas de ideias e também porque são fáceis de usar e também de retirar, caso se canse do desenho ou não tenha gostado do resultado. Aliás a ideia está super em alta para as tendências de decoração!

Uma instrução fácil – mas é tudo apenas sobre trabalhar o seu design, escolher o seu esquema de cores e transformar móveis simples e até mesmo paredes com fita que você pode facilmente remover se você não gosta/furo do resultado. Essa ideia saiu em primeira mão pela Vogue Brasil da versão de casa, então já sabe que funciona mesmo! Depois que fizer aí na sua casa poste foto aqui nos comentários para a gente ver como ficou.

2. APRENDER A FAZER PONTOS CRUZADOS

Sim, o ponto de cruz está fixe agora. E você pode obter alguns kits realmente adoráveis de lugares como Etsy e não na rua alta. A relatividade também é fácil de aprender e muito relaxante quando se entra. Nós amamos este pequeno padrão de primavera, ele ficaria tão bonito parede-montado uma vez que você terminou.

4. CULINÁRIA

A cozinhaterapia nada mais é do que a culinária como forma terapêutica. Cozinhar pode relaxar, além de ajudar a pensar melhor. Você mantém o foco durante o preparo de alguma receita e ainda é desafiado a improvisar, tomar decisões e cumprir várias tarefas ao mesmo tempo.

Com tanta coisa acontecendo, os problemas do dia a dia são deixados de lado. Além disso, a atividade pode ter um aspecto restaurador e ainda ajudar a retomar e fortalecer os laços com a família. Nada como cozinhar aquele jantar especial à dois ou passar uma tarde divertida com os filhos fazendo seu prato favorito.

Muitas pessoas creem que cozinhar de mal humor afeta o sabor da comida e pode até causar males à saúde. Mas, crenças à parte, nada melhor do que preparar a própria refeição e se deliciar não apenas com o resultado, mas também com o processo.

Abra a geladeira, veja quais ingredientes possui e procure por uma receita que se adapte à realidade do momento. Coloque aquela playlist com as suas músicas favoritas para tocar e comece: corte, pique, descasque e misture. O mais importante é focar naquele momento, não importa o ritmo ou velocidade em que você cumpre a tarefa!

A habilidade de cozinhar requer prática, e todos os profissionais e bons cozinheiros tiveram anos para refinar sua técnica. Pegue receitas para principiantes e comece pequeno. Aqui estão sete motivos surpreendentes provando que cozinhar pode ser bom para sua saúde mental.

Vamos listar 5 benefícios de cozinhar. Se jogue nas delícias!

Os benefícios emocionais da culinária são inumeráveis. Por isso, muitos programas ao redor do mundo ajudam pessoas com transtornos de humor e outras questões a entrarem na cozinha como parte de seu tratamento.

É uma prática conhecida como “culinária terapêutica”. É algo que você pode reproduzir em sua própria casa, com um pouco de esforço e um ingrediente ou dois.

Cozinhar pode ser útil para a saúde mental!

1. Cozinhar e a sensação de “recompensa”

Cozinhar e assar apresentam dois aspectos diferentes para a saúde mental: a atividade e o resultado. Ambos têm benefícios. Psicólogos dizem que a razão pela qual os cursos de cozimento terapêutico funcionam tão bem é porque os participantes obtêm algo tangível por seus esforços.

Chama-se “ativação comportamental”, que significa encontrar significado nas coisas que você faz, em vez de simplesmente passar por elas. O benefício do processo de cozinhar é parcialmente o fato de que resulta em comida saborosa – uma boa “recompensa” por fazer uma tarefa, e uma demonstração de que suas ações resultaram em algo real.

2. A criatividade aumenta sua autoestima

As receitas fáceis, em particular, parecem ter fortes benefícios à saúde mental, porque o processo não cria ansiedade, ao invés disso, estimula o foco – e, de acordo com um estudo de 2016, também estimula a criatividade e a felicidade.

A criatividade envolvida na panificação, os cientistas por trás do estudo, significava que as pessoas se sentiam mais fundamentadas e capazes. Isso está ligado a muitas pesquisas sobre como a criatividade ajuda a felicidade.

3. Cozinhar melhora da sua qualidade de vida

Cozinhar é o autocuidado mais básico e nutritivo. Nutrir nossos corpos com comida é uma das formas mais fundamentais pelas quais nosso mundo exterior/material (o que podemos ver, tocar e provar) se comunica com nosso mundo interior (nosso corpo físico).

Isto é apoiado pela ciência. Um estudo em 2018 queria olhar para toda a ciência que já foi feita sobre terapia culinária específica para pacientes e comunidades e encontrou algumas conclusões interessantes.

A culinária terapêutica, observaram os cientistas, “produziu influências positivas na socialização, na autoestima, na qualidade de vida e no afeto”. Estar perto de outras pessoas em programas e aulas de culinária foi uma grande ajuda para os participantes quando se sentiram confortáveis em grupos, enquanto eles mesmos se sentiam mais capazes e melhor em geral depois de um tempo cozinhando.

4. Seu corpo entende a prática de cozinhar como uma meditação

Já sentiu como cozinhar te deixa em um estado mais calmo? Você não está sozinho. Cozinhar pode parecer uma prática de meditação.

Para alguém que enfrenta pensamentos negativos, preocupações e é constantemente bombardeado com dúvidas, cozinhar pode ser uma saída saudável para trazer paz e serenidade.

A prática de cozinhar não só facilita a mente, mas também pode ajudar a relaxar o corpo.

5. O altruísmo de cozinhar para os outros é bom para você

Além do processo de cozinhar e do delicioso resultado final, tem outro ponto muito positivo neste hábito: fazer isso para os outros. Cozinhar altruísta, a pesquisa mostrou, tem um papel forte em muitas culturas como uma maneira de se relacionar com os outros; você cozinha para mostrar-lhe o amor, celebrar ou mesmo para nutrir.

A comida une as pessoas, não há dúvida sobre isso. O ato de compartilhar a criação de uma refeição caseira pode ser realmente poderoso. Ver o sucesso de algo que você fez ou apenas observar a outra pessoa saborear, apreciar e valorizar a comida que você fez tem implicações importantes para a auto estima também.

4. FAZER BIJUTERIAS COM CONTAS E PEDRAS

Se você nunca tentou as outras ideias antes, deixe-nos dizer-lhe, é a arte mais relaxante. Você pode fazer algumas joias realmente adoráveis que você pode realmente querer usar. Mas fique sabendo que ter um kit completo para começar vai tornar a brincadeira mais legal: argila, barbantes e todo o tipo de peças vai te dar mais possibilidades de criações e ainda é uma ideia divertida para ter o que fazer com as crianças.

5. CROCHÊ OU TRICOTAR ROUPAS

Imagine quando estamos fora de tudo isso e você pode cismar lá fora vestindo uma camisola de crochê bonito e todos são como 'Ooooooh onde você conseguiu isso? "Eu fiz isso meus amigos, eu fiz isso. "A mãe e a gangue têm montes de grandes kits que resultam em roupas muito elegantes, não em todas as roupas grannyish.

Momento RELAX VII- BEBA CHÁS

Quando se trata de relaxar e acalmar a mente, muitas pessoas gostam de recorrer aos chás. E isso realmente faz todo o sentido! Existem diferentes tipos de plantas e ervas medicinais com propriedades tranquilizantes que podem ajudar muito em momentos de estresse. Quer conhecer algumas? Aqui, nós fizemos uma lista de 5 chás relaxantes e nutritivos que ajudam a aliviar a ansiedade e a acalmar a mente. Confira!

1. Chá de camomila com hortelã

Caso o objetivo seja preparar um chá saboroso, nutritivo e altamente relaxante, a melhor dica é recorrer à mistura camomila + hortelã. As duas ervas são fontes de vitaminas A, do complexo B, atuam como antioxidantes e são ótimas para tratar problemas como estresse e ansiedade.

A hortelã, em especial, possui a substância mentol, que ajuda a acalmar a mente e relaxar os músculos. A camomila, por sua vez, é fonte de glicenina substância que ajuda a tranquilizar e a tratar problemas de insônia e ansiedade. Interessante, né?

Para preparar esse chá, você pode fazer uma infusão com folhas de hortelã e flores de camomila. Depois, é só passar o chá em uma peneira e prontinho!

2. Chá de lavanda

Você conhece bem os benefícios da lavanda? Além de ter um aroma agradável e uma cor lilás bem bonita, essa plantinha ajuda a tratar problemas como insônia, ansiedade, estresse e a aliviar dores de cabeça. Isso porque ela é fonte de propriedades tranquilizadoras, que ajudam a relaxar os músculos (aliviando a tensão) e a relaxar a mente. Por isso, é muito indicado preparar chá de lavanda em momentos de ansiedade e estresse basta fazer uma infusão com as folhas da planta (em uma panela com água quente) e, depois, peneirar o chá antes de beber. Não tem erro!

3. Chá de valeriana

Apesar de não ser muito conhecida, a valeriana é uma das plantas mais indicadas para combater estresse, ataques de pânico e ansiedade. Isso porque ela possui propriedades sedativas, calmantes e alivia tensões musculares.

Também conhecida como erva-dos-gatos, ela pode ser usada para tratar enxaquecas e cólicas menstruais muito agudas - basta consumir o chá com certa frequência. Para preparar essa bebida, coloque raiz de valeriana em uma panela com água e ferva por cerca de 15 minutos. Depois, é só coar e beber.

4. Chá de flor de maracujá

Quem nunca ouviu falar no potencial calmante do maracujá? Além do suco feito com a fruta - que muita gente já consome - a nossa sugestão é recorrer ao chá de flor de maracujá. Essa bebida é altamente relaxante, pois é rica em flavonoides e atua no nosso sistema nervoso, diminuindo o estresse, a ansiedade e relaxando os músculos. Para preparar esse chá, basta fazer uma infusão com as flores da planta de maracujá e depois coar. Bem simples, né?

5. Chá de alecrim

Muito usado para temperar carnes, risotos e massas, o alecrim é um tipo de erva aromática altamente nutritiva: fonte de vitaminas A, C, fibras, cálcio e potássio. Mas, o que muita gente não sabe, é que ele também rende receitas de bebidas relaxantes e digestivas.

O chá de alecrim atua no nosso sistema nervoso, atua como antidepressivo e ajuda a afastar sentimentos de estresse, ansiedade e cansaço. Interessante, né? Para preparar, ferva cerca de 1 litro de água, acrescente folhas de alecrim e deixe no fogo por mais cinco minutos. Depois, é só coar e beber. Fica a dica!

Outras opções de chás relaxantes: erva-cidreira, capim-limão, tília, alfazema e erva-doce.

Momento RELAX VIII- VIAJAR

Um estudo realizado nos Estados Unidos comprovou que viajar reduz o estresse de maneira significativa. Segundo a pesquisa, viajantes afirmaram que três dias após tirar férias se sentiam menos ansiosos, mais descansados e bem humorados. Segundo o estudo, esses benefícios tendem a se prolongar mesmo depois do fim da viagem. Por isso, esse sentimento tão grande e essa vontade enorme de sair por aí. quando puder voltar a viajar.

Listamos aqui 5 motivos por que viajar faz bem para o seu corpo, para a sua mente e para as suas emoções, confira agora e tente fazer uma viagem pelo menos 1x ao ano.

1. Viajar colabora para a sua felicidade

Viajar quebra a rotina, te faz dar uma pausa, esquecer os problemas, as obrigações do trabalho e tirar um tempo para ficar na companhia de quem você mais ama. Isso te ajuda a manter-se feliz e de bem com a vida. Essa é mais uma razão porque você está sentindo tanta de viajar.

Um estudo da Universidade de Cornell, nos Estados Unidos, sugere que apenas o ato de planejar uma viagem é suficiente para aumentar a felicidade de uma pessoa. Ainda segundo o estudo, a expectativa gerada pela chegada das férias é muito maior que a gerada após a aquisição de um bem físico, por exemplo. Ou seja, como todos nós bem sabemos, antes mesmo de viajar você já fica feliz.

2. Viajar amplia seu repertório

Há uma belíssima frase atribuída a Santo Agostinho que diz “O mundo é um livro, e quem não viaja lê apenas uma página”. Viajar te faz aprender sobre outras culturas, ter contato com o modo de vida de outros povos, te leva a conhecer obras de arte ao visitar museus, ir a espetáculos musicais, visitar parques e atrações culturais. Tudo isso e muito mais contribui para o aumento do seu background cultural, aquilo que de maneira inconsciente contribui para a sua criatividade.

Com permissão do trocadilho, viajar aumenta a sua bagagem cultural

Segundo Adam Galinsky, pesquisador e professor da Columbia Business School, “As experiências estrangeiras aumentam a flexibilidade cognitiva, a profundidade do pensamento, a capacidade de fazer conexões entre formas díspares”. A flexibilidade cognitiva e a capacidade da mente de alternar entre idéias diferentes conectando-as são componente essenciais à criatividade.

3. Viajar te coloca em contato consigo mesmo

Seja sozinho ou acompanhado, viajar é sempre uma oportunidade de conhecer não só novas culturas, mas também a si mesmo. Um dos benefícios de viajar é conhecer seus próprios limites e desafiá-los. Novas experiências podem te ajudar a encontrar significado pessoal ou despertar o seu senso de propósito na vida.

Viajando sozinho você vai viver um tipo de experiência, tomando suas próprias decisões e aprendendo a lidar com as situações inesperadas que acabam aparecendo. Viajando acompanhado você vai precisar compartilhar mais, será desafiado a negociar e abrir mão em muitos

momentos. Seja só ou com alguém, viajar é sempre uma excelente maneira de descobrir como seu eu se comporta diante dos desafios que encontra. Ou seja: uma grande oportunidade de melhorar como ser humano.

4. Viajar te ensina a gerenciar tempo e dinheiro

Viajar exige o mínimo de planejamento financeiro. Desde guardar grana, passando pela compra das passagens, escolha de hospedagem, definição do orçamento de gastos diários até a compra de moeda estrangeira, em caso de viagens para o exterior, tudo isso exige uma boa dose de gestão.

Além disso, mais um benefício de viajar é que você também aprende a gerenciar o tempo. Definir roteiros, escolher as atrações que vai visitar, os restaurantes onde vai fazer suas refeições, tudo isso precisa ser planejado se você quer ter o mínimo de controle sobre a sua viagem. Aliás, essa é uma boa oportunidade para você planejar a sua próxima viagem.

5. Viajar te ajuda a lidar com o estresse

Momentos de incertezas como esse que estamos passando podem colaborar para aumentar a ansiedade e o estresse. Isso é capaz de afetar o sistema imunológico do seu organismo e pode aumentar suas chances de sofrer com disfunção hormonal, dores de cabeça e síndrome do intestino irritável. Além disso, não tirar férias pode aumentar o seu nível de cortisol, um hormônio que acelera o processo de envelhecimento.

Voltaremos a viajar!

Os benefícios de viajar nos transformam física e psicologicamente. Isso muda a nossa vida nos fazendo seres humanos mais felizes e completos e é por isso que ficar sem viajar nos faz tanta falta. Mas, acredite, essa é uma situação passageira. No momento certo voltaremos a viajar e curtir esse mundão que tanto nos encanta e nos faz feliz.

Meu conselho, por fim, é que você aproveite os momentos em casa para sonhar. Sonhe bastante, se inspire com bons conteúdos e aproveite para transformar esses sonhos em planejamento. Assim, quando pudermos voltar a viajar, vai ser mais fácil e muito mais prazeroso para você e para as pessoas que você ama.

Chegamos ao fim deste material, aqui encontramos maneiras de como melhorar, organizar, planejar e realizar tarefas do dia a dia.

Minha sugestão é que você imprima esse material ou deixe ele sempre perto de você para que possa ler e se aprofundar em algum assunto.

