



Lidar com a ansiedade costuma ser um desafio. Seja pela expectativa de algum evento próximo ou por questões internas complexas que precisam ser trabalhadas, é um sufoco passar por essa aflição e vivenciar os mais diversos sintomas quando ela nos atravessa. Se serve de consolo, a boa notícia é

que uma hora ou outra esse turbilhão sempre passa – e ter isso em mente ajuda a diminuir a inquietação. Também existe uma série de recursos para diminuir a tensão e retomar a tranquilidade nesses momentos. Aqui algumas dicas que podem te salvar.

#### SUA EMOÇÕES

## O poder dos exercícios de respiração

7 MINUTOS

A ansiedade age no nosso corpo mais ou menos como um eletrodoméstico dando curto-circuito. Ela interrompe o fluxo natural do nosso sistema,

provocando um verdadeiro pane mental graças a descargas de adrenalina e noradrenalina. Como resultado a respiração fica irregular, surge o medo, a  
← taquicardia, o suor, os tremores e uma série de outros sintomas que nos impedem de agir normalmente.

Conheça alguns exercícios respiratórios para acalmar a mente.

LEIA MAIS



---

CONHEÇA A LOJA MINA

AROMATIZADOR  
CALMAROLL-ON S.O.S  
TPM

BLISS BULLET

QUERO  
CONHECERQUERO  
CONHECERQUERO  
CONHECER

SUA EMOÇÕES

## 4 formas de afastar a ansiedade

Sentiu o coração acelerar anunciando que a ansiedade vem aí? Então pare o que está fazendo e foque em alguma dessas dicas (ou combine todas elas) até sentir a tranquilidade te abraçar. Elas são ótimas para breçar as crises, pode confiar. Mas se essa sensação estiver constante, é importante procurar ajuda profissional, combinado?

- **Controle a respiração:**

Inspire pelo nariz, segure o ar por três segundos e expire pela boca lentamente até sentir a mente mais tranquila. Isso baixa a adrenalina, diminui a frequência cardíaca e oxigena o cérebro.

- **Alongue-se:** Esticar braços, pernas e mover o pescoço ajuda a liberar a tensão que a ansiedade causa. Uma pausa

rápida focada no estica e puxa ajuda a entrar no processo de relaxamento.



- **Imaginação guiada:** Pense em um lugar que te traz aconchego e tente se imaginar nele, vivendo um momento gostoso. Isso ajuda a afastar os pensamentos ansiosos e a acalmar a respiração.
- **Massageie o lóbulo da orelha:** Nossa orelha é cheia de pontos que se conectam com áreas diversas do corpo, inclusive o sistema que controla as emoções. Pressione aquela parte onde ficam os brincos com movimentos circulares e sinta a tensão ir embora.

© 2023 TODOS OS DIREITOS RESERVADOS



[Cursos](#)

[Loja](#)

**mina**

[Seu Corpo](#)

[Suas Emoções](#)

[Seus Relacionamentos](#)

[Seu Trabalho](#)

[Nosso Mundo](#)

[Colunistas](#)

[Contato](#)

[Termos de Uso e Política de Privacidade](#)

