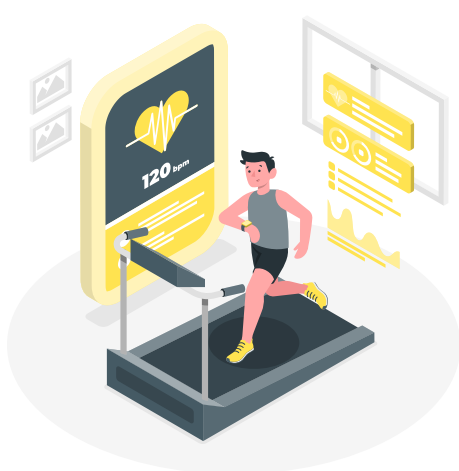


5 passos para melhorar sua saúde mental



Meditação

Já não é de hoje que a gente sabe que a meditação é essencial para quem quer ter uma mente mais tranquila. Essa prática milenar coleciona cada vez mais adeptos pois é altamente eficaz no controle da ansiedade e para uma melhor qualidade de vida. Aqui no MINDGIFTS você encontra áudios de meditação guiada para incorporar na sua rotina de maneira rápida e efetiva!



Atividades físicas

Atividades físicas melhoram a capacidade cognitiva, reduzem os níveis de ansiedade e estresse e fornecem mais energia e disposição – isso sem falar da melhora na autoestima e na liberação da endorfina, o conhecido hormônio da felicidade, que traz outros benefícios como:

- Melhora da memória
- Melhora no humor
- Aumento da disposição física e mental
- Aumento da concentração
- Fortalecimento do sistema imunológico
- Alívio de dores e tensão musculares
- Melhor qualidade do sono



Aceite-se

Ao se aceitar, você reconhece suas virtudes e abre espaço para adquirir novas habilidades, tentar novos hábitos, melhorar comportamentos e até entender, aceitar e equilibrar seus sentimentos num processo mais leve e menos doloroso.



Conviva

Reserve um tempo para ter contato com a sua família e amigos, mesmo que a distância. Esteja próximo de quem te faz bem, ainda que virtualmente, por meio de ligações ou reuniões na internet. Pode parecer óbvio, mas é fundamental estar perto das pessoas que nos amam e que se importam com a gente, afinal, o suporte dessas pessoas é um fator importante contra o sofrimento.



Psicoterapia

A terapia ainda é um tabu para muitas pessoas. Contudo, é uma ferramenta que possibilita o autoconhecimento, solucionar conflitos e uma grande melhora na saúde mental. Durante o processo terapêutico, a pessoa olha para si, para seus comportamentos e atitudes para se conscientizar do passado, entender o presente e não repetir os mesmos padrões de comportamento no futuro. Lembre-se: se a bagagem está pesada demais, não é vergonha nenhuma pedir ajuda para carregar!