



ACORDE AGORA

Dicas Para Dormir Bem



Mara Santos



PRAZER, EU SOU A
Mara Santos

Dra. Mara Santos - Psicanalista e supervisora clínica.
Professora do Instituto Alliance
Mestre em Teoria Psicanalítica
Dra. Neurobiologia e Neurociência
Professora Pesquisadora na universidade Rutgers
(2010/2011), NJ - EUA.
Acupunturista e Homeopata
Embaixadora contra a violência Infantil
Especialista InfantoJuvenil
Graduada em Ciencia da Felicidade psicologia de
conflitos

CONECTE-SE COMIGO NAS REDES SOCIAIS

@marasantoscrizel

53-999095147

@marameujeito

Sumário

Prefácio

Capítulo 1: Introdução

Capítulo 2: Durma mais profundamente,
acorde melhor

Capítulo 3: Sono que precisamos

Capítulo 4: Negócio do Insomniac

Capítulo 5: Energia aumenta a partir de
exercícios curtos

Capítulo 6: Aumentar a energia com
dieta saudável

Capítulo 7: Defina o despertador da sua
mente

Capítulo 8: Pratique meditação antes de
dormir e depois de acordar

Conclusão

Tornar a manifestação um hábito
permanente

Prefácio

O sono é um evento frequentemente recorrente, caracterizado por consciência reduzida ou ausente.

Um estado de atividade sensorial relativamente reduzida, acredita-se que o sono seja tão importante quanto estar acordado.

É o acontecimento em que o corpo e a mente se restabelecem de todo o estresse que tiveram ao longo do dia.

Obtenha todas as informações que você precisa aqui.

Capítulo 1: Introdução

No sono, todos os músculos voluntários ficam inativos e as atividades involuntárias dos músculos são reduzidas. Em outras palavras, é como desativar uma máquina ou colocá-la no modo ocioso para deixar que as máquinas esfriem e evitem estragos. É feito especialmente à noite, onde os níveis hormonais são mais baixos.

Como funciona o sono

O sono de uma pessoa pode ser afetado por muitos fatores, dentre eles o ritmo circadiano. A homeostase sono-vigília ou o relógio circadiano controla o tempo do sono. Pode ter o maior significado e o maior efeito no sono de um indivíduo. Temporização significa que você dorme e acorda.

O relógio circadiano também é um cronômetro interno, controlador de temperatura e um regulador de enzimas. É o ritmo que determina o momento ideal para o sono restaurador e o descanso de uma pessoa. Ele trabalha em conjunto com um neurotransmissor chamado adenosina.

A adenosina é um neurotransmissor responsável pela inibição de processos corporais que envolvem a vigília. Nosso ritmo circadiano é geralmente afetado por maus hábitos de sono, como turnos da noite para o dia, mudanças de fuso horário como voar de um país para outro,

Quando uma pessoa vai para a cama para descansar, ela passa por um processo corporal e organizado chamado sono. Um indivíduo passa por cinco fases do sono: estágios 1, 2, 3, 4 e REM (movimento rápido dos olhos).

Esses estágios progridem para um ciclo do estágio 1 ao REM. O ciclo pode ser repetido mais de duas vezes em uma noite. Um indivíduo gasta cerca de 50% do seu tempo de sono no estágio 2 do ciclo, 20% no REM e 30% são gastos na outra parte do ciclo.

Os bebês, por outro lado, têm diferentes porcentagens em que passam cerca da metade do tempo que dormem no REM.

O estágio 1 é o estágio entre o sono e a vigília. O sono de uma pessoa seria facilmente interrompido se a pessoa estivesse nesse estágio. A atividade muscular ainda é constante e os movimentos oculares ainda são observados.



O sono se aprofunda Gradualmente

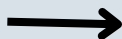


Para o estágio 2, o sono da pessoa se aprofunda gradualmente. É mais difícil acordar uma pessoa nesta fase do sono.

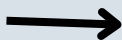
Nos estágios 3 e 4, uma pessoa não responde mais a estímulos ambientais, os estímulos incluem ruídos altos e luzes brilhantes. É o estágio em que a pessoa fica antes de progredir para o REM.

O movimento REM ou Rapid Eye faz parte do estágio de sono em que uma pessoa entra aproximadamente 90 minutos após o início do sono. O estágio mais profundo do ciclo do sono e é o momento mais difícil para acordar uma pessoa.

A atividade muscular é bastante reduzida, mas a atividade cerebral é visivelmente mais alta. Os testes de EEG confirmam que a atividade cerebral de uma pessoa durante o estágio REM é semelhante àquela em que uma pessoa está acordada.



**Não Responde a
Estimulos
Ambientais**



**Sono REM fica apro
immediatamente 90
min é o ciclo mais
profundo do sono,
reduz atividade
muscular e ativa o
cerebro**



**O sono REM é semelhante a
uma pessoa acordada**

Capítulo 2: Durma mais profundamente, acorde melhor

Ainda se movendo na cama, mesmo que você tenha se mudado algumas horas atrás? Você se sente desconfortante e algo permanece incomodando você toda vez que fecha os olhos? Pode ser que seu ritmo circadiano tenha sido bloqueado ou certos fatores estejam prejudicando sua hora de dormir.

Existem diferentes maneiras de uma pessoa poder dormir confortavelmente e acordar revigorada no dia seguinte. De acordo com a National Sleep Foundation, você tem melhores chances de dormir melhor e mais profundamente ao seguir o seguinte:

Horário, exercício, prevenção de estimulantes, relaxamento antes de dormir, sono até a luz do sol, não deite na cama, controle da temperatura ambiente e consulta.

Desdobramento Mediúnico



Chamado desdobramento é uma forma de exteriorização do Espírito, ou seja o afastamento do alma do corpo. Assim o médium deve estar sob letargia, não sendo possível no estado de vigília.

Estado de Vigília

Por meio de um eletroencefalograma é possível monitorar e medir as atividades das ondas cerebrais em ciclos por segundo ou em Hertz (Hz).

Ondas Alfa que vão de 8Hz a 12Hz é o estado de relaxamento meditativo, anterior ao sono leve.

Sleeping Better



Definir um horário significa definir seu horário de dormir todas as noites e acordar no mesmo horário todas as manhãs. Definir a hora ajuda o corpo a se adaptar à programação e permite que o ritmo circadiano funcione corretamente. A interrupção no horário de dormir pode causar problemas ao dormir ou levar à insônia.

Manter a programação durante o fim de semana também será benéfico para a pessoa, pois ela não terá problemas para se adaptar à nova rotina na segunda-feira.

Foi visto que o exercício afeta o horário de sono de uma pessoa. Exercitar-se por cerca de 20 a 30 minutos por dia geralmente ajuda as pessoas a dormir melhor à noite. Foi visto exercício para ajudar a liberar hormônios necessários para dormir. Também é benéfico para uma pessoa se exercitar à tarde ou 5 a 6 horas antes de dormir. No entanto, exercitar-se antes de dormir não será mais benéfico para a pessoa envolvida.

Evitar que a cafeína, a nicotina e o álcool tenham uma boa noite de sono têm os mesmos motivos. Afeta o padrão de sono do indivíduo. A cafeína é uma substância comumente encontrada em café, chocolate, refrigerantes, chás não fitoterápicos, medicamentos dietéticos e alguns analgésicos.

A cafeína estimula o cérebro e, quando o cérebro é estimulado, seria difícil para o indivíduo conseguir dormir adequadamente. Os fumantes tendem a dormir levemente e geralmente acordam de manhã cedo devido à retirada da nicotina. O álcool rouba o indivíduo do sono profundo e do sono REM, fazendo com que a pessoa acorde no meio da noite.

Relaxar antes de dormir permite que o cérebro adormeça mais rapidamente e permite um sono mais profundo. Um banho quente, um ambiente relaxante, a leitura e até a música facilitam o sono da pessoa.



Criar um ritual de relaxamento combinado com a programação correta do sono definitivamente permitirá uma boa noite de sono. Além disso, dormir até a luz do sol pode ajudar na rotina. A luz solar ou luzes brilhantes ajudam o relógio biológico do corpo a se redefinir todas as manhãs.

Quando você não consegue dormir, deitar na cama e não fazer nada não fará nenhum bem. Faça outra coisa lendo um livro, ouvindo música, assistindo televisão até se sentir cansado. Deitar na cama e não fazer nada aumenta a ansiedade de uma pessoa, reduzindo assim a chance de conseguir dormir profundamente.

O controle da temperatura ambiente proporciona conforto. Se estiver muito quente ou muito frio, você não conseguirá dormir adequadamente ou profundamente. Os especialistas sugerem que ter a temperatura certa o ajudará a dormir bem.

Quando ainda estiver com problemas para dormir e as sugestões anteriores não forem aplicáveis, é melhor consultar seu médico ou um especialista para esse assunto. Seu médico seria capaz de ajudá-lo. Lembre-se, o sono é uma parte importante do seu dia. Perdê-lo significa perder o dia seguinte.

Capítulo 3: Sono que precisamos

Quando você vai para a cama cansada e desperta vivificado na manhã seguinte, isso quer dizer somente que você conseguiu dormir o bastante. Mas quando você acorda com um sentimento pesado, isso significa apenas que você não dormiu o suficiente ou dormiu demais.

Uma pessoa precisa dormir. Dormir é a principal maneira de interrogar e descansar e é incentivado. Como todas as coisas necessárias, também deve ser limitada.

A atividade física que uma pessoa pode realizar às vezes é afetada por quanto tempo uma pessoa conseguiu dormir. Segundo estudos, o sono pode afetar bastante a capacidade de uma pessoa funcionar em um dia.

Uma pessoa que não tem sono pode não estar suficientemente alerta para poder funcionar corretamente e pode cometer erros maiores em comparação com o de uma pessoa que dormiu o suficiente na noite anterior.

O que você precisa

A quantidade ideal de tempo de sono de uma pessoa pode ser determinada pela idade, bem como o seu ritmo circadiano. Nosso tempo ideal para dormir é o mais alto enquanto somos jovens e diminui lentamente quando envelhecemos.

Para um bebê recém-nascido, uma criança com menos de um mês de idade, eles precisam de 12 a 18 horas de sono, em média. Eles precisam dormir mais do que precisam estar acordados.

Uma criança com menos de um ano de idade precisa de 14 a 15 horas de sono. As crianças, por outro lado (de 1 a 3 anos), precisam de 12 a 14 horas de sono. O sono na idade é necessário para o crescimento e desenvolvimento contínuos.

Pré- escolares (de 3 a 5 anos) precisam de menos sono entre 11 e 13 horas. Quando atingem a idade escolar (de 5 a 10 anos), precisam apenas de 10 a 11 horas de sono.

Para adolescentes (10 a 19 anos), o tempo ideal para dormir diminui para 8,5 a 9 horas.

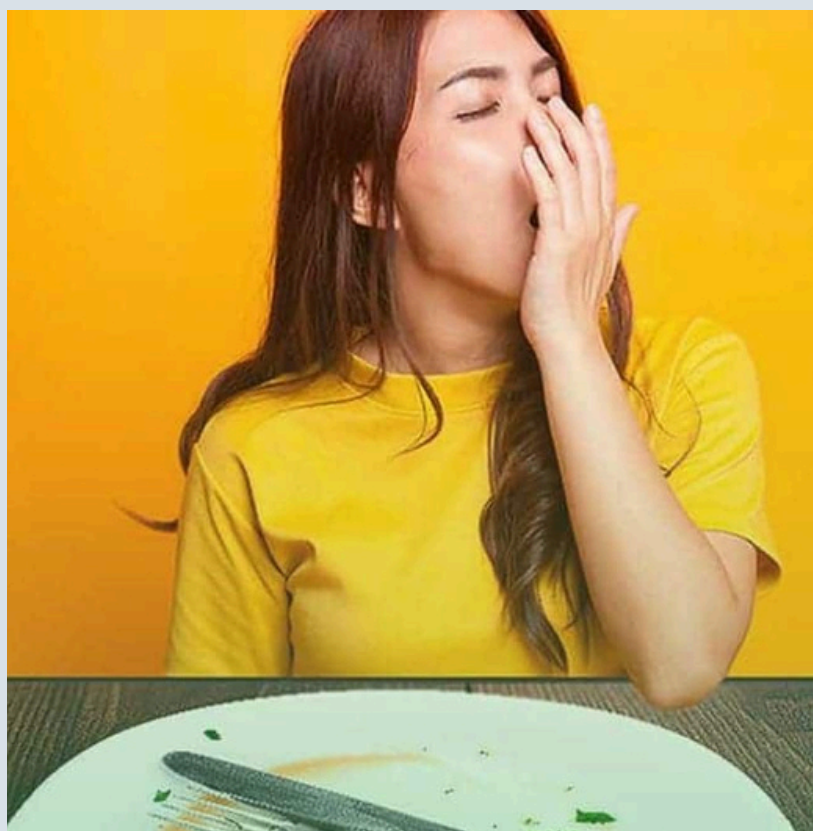
Os adultos precisam de 7 a 9 horas de sono por noite. Essa quantidade de tempo também é aplicável aos idosos. Dormir uma quantidade exata de sono todas as noites significa que seu ritmo circadiano está funcionando perfeitamente.

Seu ritmo circadiano ajuda a manter as funções do cérebro e do corpo sob controle. É considerado o seu próprio relógio biológico. Ele garante que você esteja acordado na hora em que deveria estar e dormindo quando precisar descansar.

Além da quantidade correta de sono que uma pessoa deve dormir todas as noites, os especialistas também sugerem que as pessoas tenham tempo para tirar uma soneca no meio do dia ou logo após o almoço.

Uma soneca após o almoço é muito vantajosa, porque a função cerebral diminui após a refeição. É devido ao fato de que a maior parte do seu sangue se acumula ou é usada pelo sistema digestivo, reduzindo assim o suprimento de sangue e oxigênio para o cérebro.

De acordo com os estudos, tirar uma soneca durante o dia diminui a mortalidade coronariana, o que é possível devido ao estresse reduzido no coração quando as funções do corpo diminuem ao dormir.



Capítulo 4: Negócio da Insônia



Passou jogando e virando na sua cama ultimamente? Você tem problemas para permanecer os olhos fechados à noite ou até adormecer? Um pequeno som do lado de fora da sua janela agita você acordando? Você precisa analisar melhor porque pode estar sofrendo de insônia.

Insônia ou insônia é um distúrbio do sono caracterizado pela incapacidade de uma pessoa adormecer ou adormecer o tempo que quiser.

A insônia pode ser considerada um sinal ou sintoma e pode acompanhar vários distúrbios do sono , médicos e psiquiátricos.

A insônia pode ocorrer em qualquer idade. A insônia pode causar comprometimento funcional a uma pessoa que está apresentando esses sintomas.



Insônia

A insônia é classificada em três grupos: transitório, agudo e crônico. Insônia transitória tem o menor tempo. Geralmente dura menos de uma semana e pode ser causada por outro distúrbio, alterações no ambiente de sono, tempo de sono, depressão grave ou estresse. Uma insônia aguda, por outro lado, é a incapacidade de dormir consistentemente por menos de um mês.

Um indivíduo é incapaz de manter a consistência, apesar das oportunidades e circunstâncias adequadas para dormir. Isso pode resultar em função diurna prejudicada.

A insônia aguda também é chamada de insônia de curto prazo ou insônia relacionada ao estresse. Insônia crônica é um tipo de insônia que dura mais de um mês. Pode ser um distúrbio primário ou causado por um distúrbio médico ou psiquiátrico. Seus efeitos variam de acordo com seus casos e gravidade. Os efeitos podem incluir fadiga e alucinações.

Entre as formas mais comuns de aliviar a insônia estão a Terapia Comportamental Cognitiva (TCC), tratamento farmacológico e alternativo. A terapia do comportamento cognitivo é uma terapia direcionada para melhorar os hábitos de sono sem o uso de ajuda farmacológica.

Nesta terapia, os pacientes aprendem maneiras de melhorar os hábitos de sono e aliviar suposições contraproducentes sobre o sono. Permite que a pessoa assuma o controle de seus hábitos de sono e vigília, dando-lhe poder e fazendo-a perceber que cabe a ela ajudar a si mesma.

Os tratamentos farmacológicos incluem benzodiazepínicos, não benzodiazepínicos, antidepressivos, anti-histamínicos como a difenidramina e melatonina para melhorar o sono. Cada medicamento prescrito é administrado de acordo com o que a pessoa precisa.

Combinações dos medicamentos podem ser administradas se necessário. O uso de tratamentos farmacológicos é muitas vezes desencorajado pelos médicos devido à possibilidade de tolerância e dependência de uma pessoa em relação a um medicamento.

Tolerância significa que o corpo precisaria de doses aumentadas do medicamento porque a dose inicial não é mais eficaz. Dependência é quando o indivíduo recorre ao uso de medicamentos, mesmo que não seja necessário.

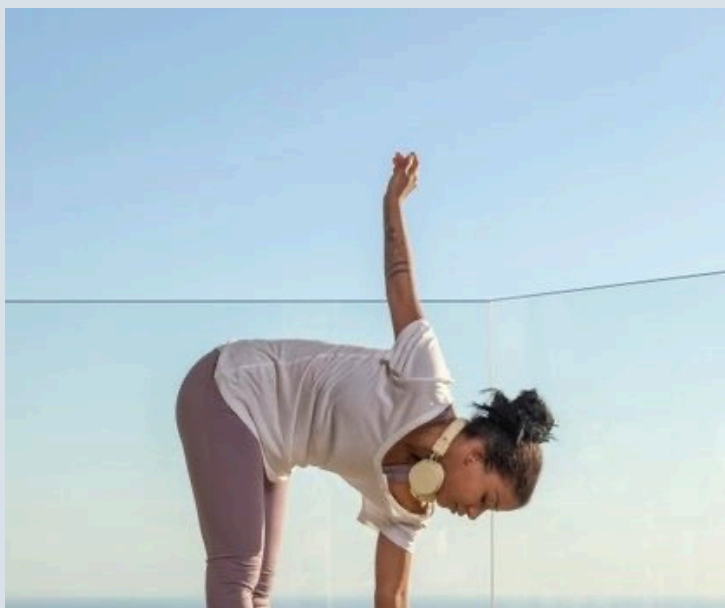
Atualmente, médicos e médicos criam maneiras de limitar os efeitos colaterais dos medicamentos, diminuindo a dose quando a pessoa consegue dormir sozinha.

Tratamentos alternativos fazem uso de tratamentos à base de plantas em vez de medicamentos. O uso de leite, chás e outras técnicas de relaxamento foi sugerido por especialistas.

O leite tem um efeito sedativo que pode ajudar um indivíduo a adormecer melhor. Chás e ervas como camomila, valeriana, lavanda e lúpulo foram introduzidos ao público e são vistos como uma alternativa melhor do que os medicamentos.



Capítulo 5: Energia aumenta a partir de exercícios curtos



É um mundo de ritmo acelerado em que nos mudamos hoje em dia. Por mais que tentamos, as demandas de nosso tempo sempre se tornariam nosso problema. Não temos mais tempo para nos divertir, relaxar ou mesmo fazer uma longa pausa que merecemos.

Essas demandas podem afetar o corpo e a mente. Mais tarde, podemos sentir fadiga física ou mental. Especialistas dizem que, para permanecer em forma e saudável em uma situação exigente, precisamos criar maneiras de garantir que permanecemos em forma e mentalmente robustos.

Energia

O exercício é uma ótima maneira de combater o estresse, reduzir a fadiga e aumentar nossos níveis de energia todos os dias. Mesmo alguns minutos gastos no alongamento dos bíceps e na flexão dos isquiotibiais certamente podem ajudar a desenvolver isso.

Estudos mostraram que existe uma relação direta entre exercício e fácil fatigabilidade. As pessoas fisicamente ativas têm maior probabilidade de reduzir o risco de fadiga em comparação com as fisicamente inativas.

O exercício também foi afetado pelo nível de energia das pessoas com doenças crônicas, como câncer e doenças cardíacas. Diz-se que uma caminhada adicional de 15 minutos em sua rotina aumenta sua capacidade de lidar com fadiga e estresse.

O truque, como disseram os especialistas, é exercitar quando você se sente cansado. As pessoas cansadas têm menos probabilidade de calçar o tênis e correr ou subir as escadas em vez do elevador. Mesmo um pequeno aumento em suas atividades pode ser útil. Pequenos exercícios podem ser incluídos na sua rotina sem perder muito tempo.

Você pode caminhar para o trabalho ou andar de bicicleta, se estiver a uma distância considerável, em vez de pegar seu carro ou pegar um táxi. Você também pode subir as escadas em vez de pegar o elevador. Especialistas dizem que subir as escadas por dois minutos equivale a uma corrida de 15 minutos.

Além disso, garantir que você crie uma rotina para seguir também ajudará a longo prazo. Você é capaz de saber quantos minutos restam se realmente deseja fazer um exercício diferente.

A consistência deve ser mantida para não interromper nenhuma parte importante de sua rotina. Para pessoas que desejam realizar exercícios curtos, uma corrida simples pode ser continuada com alguns minutos de alongamentos, flexões e flexões.

Todo o corpo deve ser esticado adequadamente para evitar qualquer dor ou irritação após o exercício. Você também pode fazer algumas flexões e flexões. Você também pode realizar algumas atividades de levantamento de peso, mas tome cuidado para não se esforçar demais.

Além disso, para pessoas que desejam exercícios fáceis de seguir, alguns minutos de yoga instrucional, kick boxing, aeróbica e outros exercícios instrucionais podem ser eficazes para você.

É sempre bom lembrar de ter algum tempo para si mesmo. E é sempre bom gastar esse tempo livre cuidando de si mesmo e melhorando. Alguns minutos de exercício sempre percorrerão um longo caminho se você quiser estar sempre em forma e saudável.

Capítulo 6: Aumentar a energia com dieta saudável



Ter uma dieta saudável é indispensável para a vida cotidiana de todos os seres humanos. Quaisquer que sejam suas razões para fazê-lo, você está realizando o melhor por si mesmo.

Pode ser que você queira perder peso ou provavelmente queira evidentemente ter uma vida livre de qualquer tipo de doença e enfermidade. Ter uma dieta saudável diária definitivamente dará a você o que seu pequeno coração deseja.

O que a maioria das pessoas tem é um estilo de vida ocupado e, para acompanhar tudo o que precisam, o tipo certo de energia que fornece alimentos.

O que outras pessoas podem não estar cientes é que sua energia é aumentada com uma dieta saudável. Se sua dieta habitual consiste em alimentos processados ou gordurosos e diretamente dos balcões de refeição, você está se privando dos nutrientes que seu corpo precisa.

Boa dieta

Ter uma dieta saudável permite que você tenha um corpo em boa forma e longe de doenças que o tornam fraco. Se você consumir uma dieta equilibrada diariamente, viverá uma vida ativa e energética.

Nem todas as pessoas têm os mesmos requisitos e preferências alimentares. Alguns podem precisar perder mais peso e devem estar em um programa de dieta que deve ser rigorosamente seguido.

Para alguns, quando a dieta é mencionada, o que automaticamente registra em sua mente são os pratos desfavoráveis que eles precisam comer, o que os leva a parar de fazer dieta. Embora existam programas alimentares que possam exigir menos sal e açúcar, também existem muitos alimentos nutritivos que podem ser consumidos.

Frutas e legumes frescos são sempre os primeiros da lista. Como diz o ditado, "Uma maçã por dia mantém o médico afastado". Maçãs, laranjas, bananas e outras frutas saborosas são sempre os melhores nutrientes, fornecendo alimentos e construtores de energia também. Você só precisa continuar comendo diariamente para ter um corpo em forma.

Alimentos saudáveis permitem que seu corpo funcione perfeitamente, incluindo o fluxo sanguíneo. Evitar alimentos não saudáveis significa que não há colesterol perigoso dentro do seu corpo, nem excesso de gorduras que retardam a circulação.

Com tudo o que está funcionando como deveria, não há razão para você ser fraco e lento. Você estará cheio de energia e todo carregado por causa do que tem em você.

Variedade também é uma boa maneira de manter seu corpo em forma. Aprender sobre outros alimentos que fornecem nutrientes úteis permitirá que você desfrute de uma vida saudável.

Comer o mesmo tipo de fruta todos os dias diminuirá seu interesse pelo que você está fazendo. Mas se você criar uma variedade de pratos que contenham ingredientes nutritivos, você amará ainda mais a experiência.

Focar o que você deseja permitirá que você chegue ao seu destino. Com um corpo cheio de energia, você será capaz de cumprir tudo o que precisa ser feito.

Quem gostaria de viver uma vida saudável, cheia de preocupações e doenças? Um corpo saudável é uma mente saudável e quando você tem uma mente saudável, os erros diminuem, portanto, o sucesso deve estar próximo.

Capítulo 7: Defina o despertador da sua mente



Geralmente, as pessoas dependem de despertadores se buscam acordar cedo. Parece que é impossível acordar cedo, sem o uso de acessórios eletrônicos ou técnicos e que possuam alarmes.

As pessoas habitualmente dependem de relógios para não se atrasar para as reuniões, escola e trabalho, mas devem saber que há uma maneira melhor de ligar um alarme em uma hora específica sem o uso de qualquer tipo de relógio.

A palavra "relógio biológico" pode ser algo que você já ouviu falar antes. Este é o relógio interno dos seres humanos que diz ao corpo para dormir quando é hora de dormir ou acordar se for hora de acordar.

O mesmo acontece com os animais, eles também têm relógios biológicos que seguem todos os dias, fazendo-os acordar exatamente na mesma hora todos os dias. O problema com o nosso relógio biológico, porém, é que ele tem muitas barreiras, fazendo com que "não funcione" da mesma maneira que funciona em animais.

Relógio biológico



Essas ainda são nossas capacidades e capacidades que o impedem de funcionar adequadamente, substituindo seu funcionamento. Mas, com foco e prática sérios, podemos usar nossa própria mente para ajustar nosso relógio mental.

Isso pode parecer incomum, mas pode ser feito. Certamente você conheceu alguém que acorda todos os dias à mesma hora, a menos que esteja doente e precise ficar na cama para descansar.

É exatamente isso que sairá de você se você programar sua mente para pensar dessa maneira. Apenas canalize sua mente para algo que você quer que seja feito e ele naturalmente cooperará.

É claro que existem alguns preparativos que precisam ser considerados se você quiser ter sucesso e poder ter um alarme mental operacional em você.

Se você quiser fazer isso, siga estas etapas.

1. Primeiro, você precisa estar na cama cedo, sem ruídos e interrupções. Sua principal intenção aqui é relaxar-se e descansar bem sua mente para se concentrar em sua intenção.

2. Defina sua mente e corpo em um modo relaxante. Seria mais fácil se você começasse de uma parte para a outra começando do topo. Este método também é conhecido como "entrar no nível alfa".

Você precisa respirar profundamente e começar a relaxar todo o corpo. Você saberá se é capaz de atingir esse estado, pois sua mente não se ocupe com mais nada. É preciso prática, mas fazer isso diariamente tornará esse processo muito mais fácil e rápido.

3. Pense em algum lugar que você gostaria de estar quando quiser relaxar. Isso permitirá que você mantenha a calma e relaxe.
4. Imagine um relógio definido em um horário específico em que você deseja acordar. Pode ser qualquer relógio ou relógio, desde que você goste.
5. Comande a si mesmo para acordar naquela hora específica em que você ajusta o relógio mental e você acordará no dia seguinte nessa mesma hora.



Respire!

Capítulo 8: Pratique meditação antes de dormir e depois de acordar

Às vezes, com todos os contratempos da vida e coisas para prosseguir a vida, torna-se similar a uma montanha-russa. Tendo tudo isso em mente, você costuma ficar na cama a noite toda totalmente acordado e com dificuldade para dormir.

Você jamais deve se privar do sono e de um bom descanso, sem isso, você acordará no dia seguinte sentindo-se triste, irritadiço ou impaciente. Isso não é algo saudável para você, sua família e seu trabalho.

Com tantas coisas em mente, é impossível que você relaxe mesmo durante o tempo em que fecha os olhos.

Existem pessoas que se dedicam a pequenas coisas e as consideram uma situação de risco de vida, se desfeita, o que faz com que parem de relaxar, mesmo que seja necessário. São pessoas que até se preocupam com as coisas se as costas já estão tocando a cama.

Meditação

Você precisa entender a importância do sono e deve se submeter a práticas que possam recompensá-lo com a chance de priorizar o descanso diário e uma boa noite de sono .

Se sua mente sempre flutua de volta para seus problemas no trabalho ou para sua família, mesmo que seu corpo já esteja lhe dizendo para dormir, talvez seja hora de você começar a meditar.

Pressão é o que mantém sua mente divagando em vez de descansar. Praticar meditação pode realmente fornecer a solução que seu corpo precisa. Tomar pílulas para dormir não é uma opção saudável, pois pode ser perigoso para você se você se tornar viciado nelas. A meditação, por outro lado, permitirá que você durma bem.

Praticar meditação antes de dormir e também depois de acordar permitirá que você tenha uma mente relaxada. Pode ser um pouco difícil quando você ainda está começando, mas à medida que se acostuma, funcionará como mágica.

Sempre começa se preparando para a sua intenção. Tomar um banho relaxante e acalmar todo o corpo massageando os braços, as mãos e todas as outras partes do corpo que você sente estressado e cansado.

Quando você finalmente sentir que seu corpo inteiro está confortável e nada parecer rígido, você pode sentar em uma cadeira com as costas retas. Deixe seus pés tocarem o chão com firmeza e depois feche os olhos, respirando longa e firmemente dentro e fora do nariz. Repetir isso três a cinco vezes ajudará a esclarecer o que está em sua mente.

Quando você está libertando sua mente de todas as suas preocupações, pode inspirar lentamente contando até três e depois expirar contando até seis e fazer esse padrão de respiração mais sete vezes.

Depois disso, deite-se na cama com o estômago tocando-o com os braços cruzados e as bochechas apoiadas nelas. Apenas concentre-se na subida e descida da sua respiração e permita que sua mente se concentre naquele momento relaxante.

Depois de se acostumar com isso, você também pode tentar sentar-se enquanto medita e relaxa. Fazer isso diariamente antes de dormir e quando você acordar livrará sua mente de preocupações estressantes. Um feliz mais saudável você sairá dele também.

Capítulo 9:

Gerenciando o estresse da maneira mais inteligente



Você já viu um executivo corporativo de sucesso que não parece esperto e sem estresse? Raramente você pode dizer quando eles estão estressados e isso é porque eles aprenderam habilmente a gerenciar com êxito o nível de estresse em que estão.

Eles são espertos o suficiente para saber que, se andam em um estado desarrumado e deixam seus subordinados vê-los, Dessa forma, essas pessoas também serão afetadas ou duvidarão de suas capacidades de liderança.

Você não precisa ser um executivo corporativo para combater o estresse e parecer ótimo diante das pessoas. Você pode realmente encontrar uma maneira de eliminar suas preocupações e estresse, gerando preocupações e vivendo uma vida feliz todos os dias.

Você deve primeiro entender que existem dois tipos de estresse e ser capaz de identificar qual é qual. Eustress, também conhecido como estresse positivo, é o tipo de estresse que precisamos para nossa saúde. O que precisamos parar de fazer é chamado de estresse agudo episódico.

Ser Mais Inteligente



O estresse, em geral, é a reação do corpo, liberando uma explosão repentina de energia que faz com que os hormônios se embaralhem e isso pode ser desgastante se se tornar demais.

O Eustress está lhe dando um efeito positivo, pois faz você relaxar e permite que você se sinta positivo, como bungee jumping, sair no seu primeiro encontro com uma queda por muito tempo ou simplesmente fazer um rápido deslizar rápido pela pista de esqui. Qualquer coisa que possa fazer você sentir a adrenalina e fazer a sua adrenalina bombar.

O estresse agudo episódico, por outro lado, é do tipo que drena sua energia sem nenhuma positividade. Habitar um evento infeliz da sua vida ou se preocupar com contas não pagas é um deles. Se você for inteligente o suficiente para transformar todos esses problemas que causam negativamente em algo que se tornará benéfico para você, estará livre do estresse que o consome, fazendo com que se torne improdutivo.

Depois de perceber como determinar o tipo de estresse em que está, você pode encontrar facilmente maneiras de remover ou pelo menos minimizar os efeitos que isso causará a você. Mas, para fazer isso, você precisa ter uma mente saudável para ter ideias de trabalho. Viver uma vida saudável é a chave para isso. Comer o tipo certo de comida e fazer exercícios permitirá que você viva nesse estado de saúde.

Lembre-se de que a razão pela qual você está em uma situação estressante é porque não foi capaz de prever os eventos que a causaram.

Se a mente estiver clara de preocupações e preocupações inúteis, você terá um plano de backup para resolvê-lo, caso surja. A maneira inteligente de lidar com o estresse é absolutamente ter uma vida saudável e relaxada.

Haverá momentos em que você será afetado por isso, porque isso é normal, mas ser resiliente é algo que você pode ser. Uma mente saudável lhe dará idéias para se recuperar e voltar à corrida novamente.



Conclusão

Tornar a manifestação um hábito permanente

Poucas pessoas podem ter percebido isso, mas o entusiasmo na vida lhe dá o poder de mudar sua vida, positivamente. Você pode ver as coisas de maneira diferente e dar a você a chance de aceitar e apreciar a vida ainda mais.

Em troca, a vida se tornará muito mais fácil de se viver. Entusiasmo é a energia positiva que o leva a alcançar seu objetivo. Algumas pessoas são movidas pelo dinheiro, outras pelas coisas materiais e pelo amor.

Esses são os fatores que o motivam e lhe dão felicidade na vida, além de dar um novo significado à sua existência. Está sempre presente para todos, mas apenas alguns são capazes de usá-lo para o bem deles.

Ver tudo de uma maneira positiva ou permitir que sua mente pense que algo de bom vai sair mesmo depois de um grande golpe acabará por levá-lo ao seu sonho ao longo da vida.

O fator mais comum que leva as pessoas a seguir em frente é amor e carinho. Pode ser para sua família, seus pais, uma namorada, um amigo ou um animal de estimação.

Fazer tudo pelo seu ente querido lhe dará um fogo dentro de você que queima e o deixa "subir". É um sentimento muito poderoso que permitirá que você pense que tudo vai dar certo, apesar dos obstáculos e da sua limitação.

Pessoas entusiasmadas são positivas e são totalmente diferentes das demais. No caso de surgirem questões e problemas estressantes, a maioria as pessoas mostravam sinais negativos e ficavam irritadiças, mal-humoradas e mal-humoradas.

Mas com os entusiastas, eles sempre encontram um motivo para sorrir e se sentir felizes com uma pequena possibilidade que pode eliminar o problema em questão.

Se você pode se tornar essa pessoa, está no caminho certo. Seu sucesso mais esperado estará mais próximo e você descobrirá que a vida é realmente ótima. Planejar com entusiasmo todos os dias permitirá que você aprecie tudo o que está à sua frente. Você saberia o que fará no dia seguinte e pensar no futuro fornecerá idéias que podem transformá-lo em um ótimo dia.

Ter uma vida entusiástica é viver uma vida saudável. Você não terá que pensar mais sobre problemas e outras preocupações que desanimam, pois sua mente terá permanentemente um motivo para animá-lo.

A inspiração funciona e pode ser qualquer coisa que possa motivá-lo. Inserir atividades motivadoras entre suas responsabilidades permitirá que seus pensamentos felizes continuem fluindo.

Coisas simples, como ligar para casa e checar sua família, lhe darão felicidade. Se o prazer do seu coração é tomar café depois do trabalho, então aguarde. Não precisa ser algo imenso antes de considerá-lo especial.

Você simplesmente precisa fazer disso o seu motivo para sorrir e tudo se encaixará. O dia seguinte será alegre e alegre, se você planeja ser um. A felicidade pode fazer maravilhas e você pode ser uma se viver a vida com entusiasmo.

SUCESSO A TODOS!