

2024 com ENERGIA POSITIVA

Energia lá em cima, quem não quer isso para a vida? A energia positiva, segundo estudos, é essencial para nossa saúde do coração, intestino e emoções.

Ela se torna vital para uma vida com mais qualidade, planos bem-sucedidos e superação de desafios.

FIQUE ATENTO

Altos níveis de estresse são comuns também no ambiente de trabalho, devido à carga de trabalho intensa, prazos apertados e pressões constantes.

O que posso fazer para ajudar meu corpo a manter a energia positiva em 2024?

Cuide do seu ambiente: as pessoas que estão ao seu redor interferem diretamente no seu humor e pensamentos. Seu ambiente necessita de boas companhias, incentivos benéficos à saúde e pessoas que conversem sobre assuntos altruístas. Cuide do seu ambiente e veja sua vida se transformar!

Aprenda a lidar com o estresse: desenvolver técnicas de gerenciamento de estresse, como meditação, yoga ou práticas de respiração profunda são excelentes soluções para a sua rotina de responsabilidades e resolução de problemas. Tire tempo para você e pratique o autocuidado diário!

Limite o consumo de notícias: esteja ciente da quantidade de notícias que assimila diariamente através de programas, noticiários e, principalmente, internet. Consumir violência, problemas do país e fofocas em excesso, pode deixá-lo desanimado e extremamente ansioso.



Você reconhece os sinais?

- Irritabilidade e impaciência excessivas;
- Problemas gastrointestinais;
- aumento do consumo de substâncias como álcool, tabaco ou drogas;
- Isolamento social;
- Aumento de comportamentos impulsivos;
- Dificuldade em relaxar, mesmo quando se tem tempo livre.

Gerenciar seus níveis de estresse e sentimentos negativos vai lhe ajudar a ter mais qualidade de vida. Conte com uma rede de apoio empática e, se não for possível no momento, procure ajuda profissional de um terapeuta ou psicólogo. Aliviar sentimentos desgastantes vai lhe permitir ter uma visão mais otimista da vida!

PhitóSS

Phitóss está com você hoje e sempre!