

04

Acupressão

Conhecida como uma terapia alternativa da tradicional medicina chinesa, a acupressão é um tipo de massagem cada vez mais estudado e utilizado no mundo.

Ela nasceu do encontro da acupuntura com a reflexoterapia, mas que pode ser praticada individualmente por qualquer um, em casa e sem auxílios profissionais.

Para você fazer onde estiver:

- Use o dedo indicador e o polegar de uma mão para espremer a parte carnuda entre o indicador e o polegar da outra mão.
- Aplique pressão por cinco segundos.
- Faça o mesmo do outros lado.

Repete o ciclo um total de três vezes. As emoções tendem a diminuir.

Você percebeu o quanto é importante conseguir gerenciar seu estado emocional?