

STRESS RELIEF STRATEGIES

DISCOVER THE TOP 10, ALL-NATURAL, 100% SAFE STRATEGIES TO SUCCESSFULLY MANAGING STRESS!



Copyright © Todos os direitos reservados no mundo inteiro.

SEUS DIREITOS: Este livro é restrito apenas ao seu uso pessoal. Não vem com outros direitos.

CONTRATO: Este livro está protegido pelas leis internacionais de direitos autorais e não pode ser copiado, reproduzido, doado ou usado para criar trabalhos derivados sem a permissão expressa do editor. O editor mantém os direitos autorais completos deste livro.

O autor fez todos os esforços possíveis para ser o mais preciso e completo possível na criação deste livro e garantir que as informações fornecidas estejam livres de erros; no entanto, o autor / editor / revendedor não assume nenhuma responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias do assunto aqui descrito e não garante ou representa a qualquer momento que o conteúdo contido seja preciso devido à natureza em rápida mudança da Internet.

Quaisquer negligências percebidas de pessoas, povos ou organizações específicas não são intencionais.

O objetivo deste livro é educar e não há garantias de renda, vendas ou resultados implícitos. O editor / autor / revendedor não pode, portanto, ser responsabilizado por quaisquer resultados ruins que você possa obter ao implementar as técnicas ou ao seguir as diretrizes definidas para você neste livro.

Todos os nomes de produtos, sites e empresas mencionados neste relatório são marcas comerciais ou propriedades de direitos autorais de seus respectivos proprietários. O autor / editor / revendedor não está associado ou afiliado a eles de forma alguma. O referido produto, site e nome da empresa não patrocinam, endossam ou aprovam este produto.

DIVULGAÇÃO DE COMPENSAÇÃO: Salvo indicação expressa em contrário, você deve assumir que os links contidos neste livro podem ser afiliados e o autor / editor / revendedor ganhará comissão se você clicar neles e comprar o produto / serviço mencionado neste livro. No entanto, o autor / editor / revendedor se isenta de qualquer responsabilidade que possa resultar do seu envolvimento com esses sites / produtos. Você deve realizar a devida diligência antes de comprar os produtos ou serviços mencionados.

Isso constitui todo o contrato de licença. Quaisquer disputas ou termos não discutidos neste contrato ficam a critério exclusivo do editor.

Índice

Índice	3
Introdução.....	5
Dica 1: fique ativo	7
Dica 2: limitar o ruído recebido	11
Dica # 3: Durma o suficiente	15
Dica # 4: Reduzir a ingestão de cafeína.....	19
Dica # 5: coloque-se em primeiro lugar	21
Dica # 6: finalizar a procrastinação.....	25
Dica 7: ouvir música.....	29
Dica # 8: Reduza os carboidratos.....	31
Dica # 9: Maracujá.....	33
Dica 10: use raiz de valeriana.....	35
Palavras Finais	37
.	
Recursos	39
.	

Introdução

Todo mundo lida com algum tipo de estresse em sua vida, e nem sempre é fácil encontrar alívio. Obrigações familiares e profissionais, objetivos pessoais, questões financeiras; pode parecer interminável.

Mas aqui estão as boas notícias: existem maneiras simples de gerenciar efetivamente seus níveis de estresse, para que nunca cheguem a um ponto em que você se encontre prejudicado por isso.

Claro, não há como evitar totalmente o estresse. Mas existem maneiras de aprender a identificar os gatilhos do estresse, gerenciar os níveis de estresse e lidar com o estresse e a ansiedade que você simplesmente não pode evitar.

Neste relatório especial, examinaremos apenas algumas das muitas maneiras pelas quais você pode melhorar a qualidade de sua vida, aprendendo a gerenciar adequadamente seus níveis de estresse.

O melhor de tudo é que todos os métodos apresentados neste guia são baseados em soluções e remédios 100% naturais.

Você está pronto para finalmente aprender a gerenciar rápida e eficientemente seus níveis de estresse para poder viver a vida que merece?

Vamos começar!

Dica 1: fique ativo

Um método fácil, natural e incrivelmente poderoso de reduzir o estresse é tão simples quanto colocar um pé na frente do outro e aumentar seus níveis diários de atividade física.

Para aqueles de nós que passam boa parte do tempo sentados atrás de uma mesa, fazer exercícios nem sempre é algo para o qual dedicamos tempo - mas é um componente importante na redefinição da mente e do corpo, o que acabará por ajudá-lo a minimizar níveis de estresse.

Quando você pensa em se comprometer com uma rotina regular de exercícios, pode se sentir sobrecarregado. Afinal, a maioria de nós vive vidas extremamente ocupadas e nem sempre é fácil encontrar esse tempo extra para se exercitar.

Mas, na verdade, basta de 15 a 30 minutos por dia, na maioria dos dias da semana, para ver um aumento no humor geral e nos níveis de estresse.

Além disso, existem maneiras simples de incorporar exercícios ao seu estilo de vida atual, como a compra de uma mesa de trabalho que permita altura ajustável para que você possa passar alguns minutos a cada hora em pé enquanto trabalha.

Toda vez que exercitamos, nosso corpo naturalmente libera endorfinas. Essas endorfinas são hormônios que viajam por todo o corpo, dando-nos um impulso de energia e livrando ativamente o corpo do estresse e da ansiedade.

Para ter uma idéia de quanto exercício pode melhorar seu humor, liberando essas endorfinas poderosas, tire 10 minutos e caminhe ou corra levemente no lugar.

A incorporação de exercícios em sua vida também ajudará com seus níveis de estresse se você estiver acima do peso ou sofrer de outros tipos de problemas de saúde. É um ganha-ganha!

O exercício contribui para um estilo de vida mais saudável, combatendo a obesidade e ajudando seu corpo a ter um desempenho melhor.

Se você está preocupado com o seu peso, comece caminhando 20 minutos por dia e, se necessário, divida-o em sessões de 10 ou até 5 minutos.

Você ficará surpreso com a quantidade de estresse que aliviará apenas com alguns exercícios básicos e também poderá perder peso!

Além desses benefícios, o exercício também pode proporcionar um tempo muito necessário para que você possa redefinir sua mente e espírito.

Se você é um pai com um emprego de tempo integral fora de casa, um estudante universitário constantemente cercado por colegas de quarto ou simplesmente vive um estilo de vida agitado e cheio de pressão, todos precisam de um tempo sozinhos.

Coloque alguns fones de ouvido e ouça seu podcast favorito ou deixe-os em casa e faça exercícios em paz. Você ficará surpreso com a rapidez com que o estresse diminuirá, dando a si mesmo a oportunidade de recarregar.

Entre liberar endorfinas e fugir de tudo, além de fazer uma mudança de estilo de vida saudável, você descobrirá que o exercício é um alívio natural do estresse do qual todos podem se beneficiar. De uma chance!

Dica 2: limitar o ruído recebido

O acesso à Internet trouxe muito ao mundo: conveniência, redes sociais, capacidade de trabalhar em qualquer lugar. Mas com isso vem uma quantidade extraordinária de estresse.

Pense na última vez em que você se sentou para assistir seu programa de televisão favorito. Você provavelmente estava distraído com o seu dispositivo móvel, o que significa que provavelmente não absorveu tudo o que assistiu.

E não é sua culpa.

Ficamos quase entorpecidos com o som de notificações em nossos telefones e tablets, e-mails recebidos, alertas e uma infinidade de outros sinais online que chamam nossa atenção em centenas de direções diferentes.

Se você trabalha on-line, o ruído constante pode deixá-lo sobrecarregado e estressado. Você se sente pressionado a responder rapidamente aos clientes, ou talvez esteja tentando gerenciar vários negócios diferentes ao mesmo tempo e se vê constantemente tendo que reorientar sua atenção, porque muitas coisas estão acontecendo ao mesmo tempo.

É importante aprender a eliminar o ruído, desconectar e recarregar suas baterias mentais e emocionais.

Isso não apenas ajudará você a gerenciar os níveis de estresse, dando-se um "tempo limite" mental, mas, finalmente, o tempo de inatividade aumentará os níveis de criatividade e o ajudará a administrar seus negócios com mais eficiência!

O momento mais importante para se desconectar da Internet, no entanto, é pouco antes de irmos para a cama.

Olhar para uma tela e rolar tem sido associado a problemas relacionados à insônia (que levam a altos níveis de estresse). Para uma boa noite de sono, desligue todos os dispositivos móveis cerca de uma hora antes de dormir.

Tente ler uma revista ou livro físico ou assista a uma televisão leve. Faça algum tipo de atividade que não seja muito envolvente, mas ainda um pouco estimulante, para que sua mente seja capaz de manter o foco enquanto ainda pode relaxar e relaxar.

Se você estiver preocupado com alguém que não pode contatá-lo em caso de emergência, desative as notificações na seção de configurações do telefone e peça às pessoas que liguem apenas para emergências além de um determinado período de tempo.

É importante se concentrar no seu tempo de inatividade pessoal todos os dias, mesmo que seja apenas uma hora extra do caos da sua vida profissional. Há tanto tempo que você pode se mover rapidamente

antes de se esgotar, aprender a definir um cronograma e cumpri-lo garantirá que você esteja sempre com o melhor desempenho.

Dica # 3: Durma o suficiente

Outra maneira natural de reduzir o estresse é garantir que você durma o suficiente, mas não muito.

Quando não descansamos o suficiente no final do dia, nosso corpo pode ficar tenso e isso leva a irritabilidade e depressão. E quando estamos irritados ou deprimidos, estamos estressados.

Por outro lado, isso não significa que você deva dormir por um tempo incrivelmente longo.

Se você dorme mais do que o seu corpo realmente precisa, pode ficar lento e apático, o que também pode causar estresse quando você não consegue cumprir os prazos, passar por sua lista de tarefas pessoais ou simplesmente sentir que não está sendo tratado. produtivo.

Dormir demais pode deixá-lo tão irritado e estressado quanto não dormir o suficiente.

Para determinar quanto sono seu corpo precisa, é importante estabelecer um horário regular de sono, mesmo nos dias de folga.

Isso forçará seu cérebro a entrar no modo de desligamento todas as noites no mesmo horário, independentemente do que você planejou para o dia seguinte.

Depois de fazer essa alteração e recuperar o sono, você descobrirá que está menos estressado e, em geral, muito mais feliz.

Para estabelecer um padrão de sono regular, basta fazer algumas coisas todos os dias.

Primeiro, você deve evitar qualquer exercício cerca de 2 a 3 horas antes da hora de dormir programada.

Como mencionado anteriormente neste relatório, o exercício cria endorfinas que nos dão energia. E embora isso seja uma coisa boa, você deseja dar ao seu corpo tempo adequado todas as noites para relaxar.

Você também pode dar um passo adiante com um banho quente. Considere tomar um com alguns óleos essenciais por uma hora ou mais antes de dormir.

Baunilha e lavanda são aromas naturalmente calmantes, além de se complementarem muito bem.

Outra maneira de relaxar o corpo é com comida. Tente comer uma banana ou duas, ou um punhado de amendoins, ou até um sanduíche de peru cerca de três horas antes de dormir.

Esses alimentos contêm triptofano, que após ser consumido, cria melatonina: um hormônio que nos deixa com sono.

Mas evite comer muito perto da hora de dormir, pois isso pode causar azia e refluxo ácido.

Obter uma noite de sono perfeita é uma maneira fácil e natural de manter o estresse sob controle!

Dica # 4: Reduzir a ingestão de cafeína

Muitos adultos são viciados em cafeína e os estudos agora mostram que o café traz alguns benefícios à saúde. Mas, como em tudo na vida, a moderação é fundamental.

Para algumas pessoas, a cafeína pode não ser uma boa idéia.

Todo mundo tem um limiar de cafeína diferente, certo?

Algumas pessoas podem lidar muito, outras apenas um pouco e outras nem um pouco.

Tudo se resume à química geral do seu corpo.

Reduzir a ingestão de cafeína, seja na forma de café ou de outras bebidas com alto teor de cafeína, é uma maneira natural de reduzir e aliviar o estresse. Assim como muitos de nós precisamos que a cafeína funcione depois de acordar, muita coisa pode nos deixar nervosos e irritados.

Se você quiser reduzir a ingestão de cafeína, é importante fazê-lo com moderação. A cafeína pode ser viciante, e ficar frio na Turquia pode levar a sintomas de abstinência.

Tente cortar apenas uma xícara por dia e veja como se sente. Dependendo do resultado, continue fazendo isso até encontrar seu limite.

Quem sabe, você pode achar que não precisa de cafeína!

Dica # 5: coloque-se em primeiro lugar

Muitos de nós têm medo de dizer não quando as pessoas buscam ajuda, conselhos e apoio, e, ao não considerar se o “sim” é bom para nós, pode facilmente levar a níveis de estresse incrivelmente altos.

Você é alguém que frequentemente assume mais do que pode suportar?

Você é uma pessoa "sim"?

Você está emocionalmente e mentalmente esgotado porque se dedica muito aos outros?

Você está lutando por relacionamentos tóxicos que não agregam valor ou felicidade à sua vida?

E ser uma pessoa “sim” não se aplica apenas à sua vida pessoal, mas muitas vezes as pessoas “sim” são da mesma maneira em seus empregos ou

carreiras.

Como eles não querem perder uma oportunidade, assinam o maior número possível de tarefas ou projetos.

Eles estão preocupados com o fato de ficarem atrás da concorrência, então dizem sim a todas as estratégias de marketing ou novos cursos que surgem on-line, alegando ajudá-los a aprimorar suas habilidades de negócios.

Às vezes, os gerentes recompensam os trabalhadores esforçados com uma produção de carga de trabalho mais alta, assumindo que eles serão motivados pelo bônus, apesar de qualquer consideração sobre se serão capazes de desempenhar de forma consistente no nível exigido.

Tudo isso sai pela culatra, já que as pessoas só podem fazer muito antes de se esgotarem e se esgotarem dessa energia criativa e motivação para se destacarem. Mesmo se você é alguém que vive sob pressão, a verdade é que todos temos um ponto de ruptura.

Se você se encontrar nessa situação, dê um passo atrás e examine sua carga de trabalho. Pergunte a si mesmo o que você pode fazer dentro de um período de tempo razoável e discuta isso com seu gerente, parceiro de negócios - ou simplesmente você mesmo!

Explique por que assumir uma carga de trabalho mais pesada fará com que a atual sofra com qualidade. E se você trabalha por conta própria, considere reestruturar sua agenda e reduzir sua carga de trabalho, livrando-se das tarefas que você não precisa executar pessoalmente. Aprenda a delegar ou terceirizar.

Se você é um aluno que está constantemente estressado com a carga horária do seu curso, considere usar um isqueiro no próximo semestre ou, se não for tarde demais, deixar um que você esteja matriculado, mas que talvez não seja necessário.

Ou talvez você esteja indo para a escola em período integral enquanto trabalha em período integral. Veja os benefícios de trabalhar meio período, veja se você pode refazer seu orçamento e fazê-lo funcionar.

A longo prazo, essas mudanças podem exigir que você permaneça na escola por mais tempo do que o esperado ou mude sua situação atual, mas sua mente e seu corpo agradecerão.

Acima de tudo, seja seletivo com sua carga de trabalho geral e com o que você faz para as pessoas. Priorize quais tarefas domésticas precisam ser feitas, quais contas devem ser pagas imediatamente e saiba quando dizer não.

Se alguém lhe pedir ajuda, é bem provável que eles entendam o que significa ter muito no seu prato.

Dica # 6: finalizar a procrastinação

Adiar tarefas até o último minuto pode adicionar uma quantidade enorme de estresse à sua vida, especialmente se forem tarefas importantes com um prazo específico. E, embora muitas vezes seja difícil fazer as coisas em tempo hábil, não é impossível com uma rotina regular.

Quaisquer que sejam as tarefas que você precisa realizar, é importante anotá-las em uma lista de tarefas ou usar um gerente de projetos on-line para ajudá-lo a permanecer no caminho certo. Isso pode ser para sua vida pessoal ou profissional, ou você pode até ter listas separadas para ambos.

Coloque as tarefas mais importantes no topo da sua lista, prestando muita atenção se elas são realmente de extrema importância ou não (é fácil para nós priorizarmos as tarefas que realmente gostamos de realizar em detrimento daquelas que realmente movem a agulha. nossas vidas pessoais ou comerciais)

e, em seguida, desça a lista. Certifique-se de incluir também datas de vencimento.

E evite agendar tarefas consecutivas, deixando intervalos de tempo entre cada uma. Você pode usar esse tempo para redefinir ou apenas fazer algo que gosta de fazer.

É importante alimentar sua alma ao longo do dia, pois é uma maneira fácil e natural de aliviar o estresse.

Por exemplo, se você é responsável por mais de um projeto em seu trabalho, priorize o projeto com o prazo mais curto e coloque-o no topo da sua lista de tarefas.

Divida-o em segmentos ao longo do dia, dando tempo para pausas para café e alguma interação social.

Os escritores são famosos por produzir mais palavras todos os dias usando o que é chamado de "sprints". É aqui que eles escrevem constantemente por 20 minutos, depois param por 5 a 10 minutos e depois repetem. Ao dividir seus processos para que, enquanto estiverem em uma corrida,

são focados a laser na tarefa em questão, embora também saibam que uma ruptura física e mental está chegando, eles podem manter o foco e, ao mesmo tempo, garantir que recarreguem e redefinam.

O mesmo vale para as tarefas domésticas também.

Se você se sentir sobrecarregado com tudo o que precisa ser limpo e organizado em sua casa, crie uma lista de tarefas ou faça o download de um imprimível doméstico que facilite o controle de seus objetivos.

Isso ajudará você a acompanhar o progresso que fez para não se sentir sobrecarregado. Depois, desça a lista até a última tarefa que precisa ser feita.

Lembre-se de que, quando estamos estressados, geralmente afeta a forma como pensamos e isso refletirá em nosso trabalho.

Frequentemente, percebemos tarde demais que ir além de nossas capacidades mentais resulta em não apenas baixa produção e qualidade, mas acabamos demorando mais para realizar tarefas simples, porque não estamos nos dando a chance de recarregar.

.

Dica 7: ouvir música

Quando você pensa em reduzir seus níveis de estresse, provavelmente também pensa em paz e sossego. E embora o silêncio possa ser calmante, há gêneros de música que podem promover a tranquilidade e a paz interior, que resultam em níveis mais baixos de estresse.

Quando se trata de diminuir a pressão arterial e a frequência cardíaca, use a música instrumental em ritmo lento. Por exemplo, música clássica com violinos ou piano pode ser muito reconfortante. Os sons suaves ajudarão você a se sentir relaxado e aterrado.

Você também pode tentar ouvir músicas específicas da cultura, como a música celta da Irlanda. Os sons bonitos ajudarão a acalmar sua mente e farão você se sentir em paz.

Você também deve considerar a música nativa americana e indiana, que tem efeitos semelhantes aos clássicos. Apenas feche os olhos e

ouça por 10 a 15 minutos e você encontrará tranquilidade quase instantânea.

E, claro, você também pode relaxar com os sons da natureza. Se você mora perto de uma área arborizada tranquila, saia para fora, feche os olhos por alguns minutos e apenas ouça. Imagine em sua mente os sons dos pássaros cantando um para o outro.

Se isso não for uma opção, basta pesquisar online por "música da natureza" e ver o que aparece.

Existem milhares de vídeos cheios de pássaros cantando, lobos uivando e outros sons da natureza que ajudarão você a relaxar rapidamente.

Dica # 8: Reduza os carboidratos

Uma dieta cheia de alimentos processados pode aumentar os níveis de estresse em nosso corpo. A menos que você canalize imediatamente todos esses carboidratos em combustível, como nos exercícios, eles podem facilmente se transformar em insulina e causar estragos em nossos sistemas.

Portanto, se sua dieta é bastante rica em grãos e açúcar, considere reduzir e ver o quanto isso ajuda a aumentar seus níveis de estresse. Quando você reduz os carboidratos, você se sente significativamente menos lento.

Pense na última vez em que você comeu uma porção generosa de pão e como você se sentiu imediatamente depois.

Além disso, estudos demonstraram que aliviar os carboidratos ajuda a reduzir o risco de contrair diabetes.

Portanto, se você está procurando uma maneira natural de aliviar o estresse, tente reduzir lentamente os carboidratos:

- Elimine alimentos doces e processados.
- Usando alface em vez de pão para seus sanduíches.
- Substitua o seu pãozinho da manhã por uma omelete de clara de ovo cheia de vegetais.
- Compre pão ceto e substituições de pão.
- Substitua bebidas açucaradas por alternativas de dieta.

Estas são apenas algumas sugestões de como você pode reduzir facilmente os carboidratos para ter um estilo de vida mais saudável.

.

Dica # 9: Maracujá

Se você esteve no supermercado recentemente, provavelmente já viu muitas bebidas feitas com maracujá. Ao contrário de bebidas energéticas, a maracujá é realmente usada para acalmá-lo.

Maracujá é uma planta natural que aumenta os níveis de ácido gama-aminobutírico (GABA), que é um composto que reduz a atividade cerebral.

Quando você pensa em atividade cerebral, imagine pequenos barcos nadando de costa a costa em um rio. Quando você está super estimulado e estressado, esses barcos estão por toda parte e nada está claro.

É assim que a ansiedade se sente.

Mas quando os níveis de GABA são aumentados, os barcos flutuam calmamente e seguem o fluxo do rio.

Além de ajudar com a ansiedade, a maracujá também pode ajudar com problemas de estômago. Indigestão é frequentemente um efeito colateral do estresse.

Quando tomado regularmente, o maracujá pode ajudar a melhorar sua qualidade de sono e tratar a insônia. Como mencionado anteriormente neste relatório especial, uma boa noite de sono é uma ótima maneira de reduzir o estresse.

Existem diferentes maneiras pelas quais você pode tomar maracujá também. Você pode beber como um chá, engoli-lo como um complemento com um pouco de água ou até encontrar extrato líquido de maracujá.

Tal como acontece com a adição de qualquer suplemento à sua dieta, consulte um médico primeiro.

Dica 10: use raiz de valeriana

Outro suplemento natural que pode ajudar a reduzir seus níveis de estresse é a raiz de valeriana. Na verdade, é tão eficaz que é frequentemente chamado de Valium da natureza.

Esta erva que não cria hábito tem um efeito tranquilizante que também ajuda a ter uma boa noite de sono. Assim como a maracujá, também ajuda com o GABA.

O ácido valérico encontrado na raiz da valeriana impede a decomposição do GABA, que é exatamente o que os medicamentos anti-ansiedade Valium e Xanax fazem.

Além disso, a raiz de valeriana também contém o antioxidante Hesperidin e Linaria. Na verdade, esses antioxidantes inibem a atividade excessiva da amígdala, que é a parte do cérebro que responde ao estresse com medo.

Se você está interessado nesta erva milagrosa, pode tomá-la como maracujá. Procure-o na forma de um suplemento, prepare-o como um chá de ervas ou use extrato puro de raiz de valeriana.

.

Palavras Finais

Como você pode ver, não é preciso muito para aliviar o estresse, mas exige muita atenção aos seus gatilhos e um esforço consistente e consciente para reduzir seus níveis de estresse sempre que possível antes que ele o atinja.

Sugiro fazer uma alteração de cada vez e segui-la por mais ou menos uma semana. Quando essa mudança se tornar um hábito, passe para outra coisa, se necessário. Incorpore as idéias ao seu estilo de vida até obter a mistura perfeita de ferramentas para aliviar o estresse.

Lembre-se de alongar ao longo do dia também, pois os músculos tensos só aumentam seus níveis de estresse. Certifique-se de ter o colchão certo para o seu tipo de corpo e determine quanto sono você precisa.

Acima de tudo, o mais importante é manter tudo equilibrado e tentar não se sobrecarregar assumindo mais

.

do que você pode suportar. Quando sua mente fica confusa devido à ansiedade e ao estresse, é difícil pensar com clareza.

Espero que todas as dicas deste relatório especial sejam úteis para sua vida nova e menos estressada!

E lembre-se de dedicar sempre tempo no seu dia para alimentar sua alma, pois isso certamente manterá o estresse sob controle!

Para uma vida livre de estresse,

.

Recursos

Aqui estão os links para alguns recursos que acredito que o ajudarão:

Maneiras de aliviar naturalmente o estresse

>><https://www.foxnews.com/health/10-ways-to-relieve-stress-naturally>

Aliviar a ansiedade de uma maneira natural

>><https://www.healthline.com/nutrition/16-ways-relieve-stress-anxiety#section14>

Maneiras de manter o estresse na baía

>><https://wellnessmama.com/5479/reduce-stress/>

.