

 06

Manter a calma

Para conseguir controlar e ultrapassar as suas emoções, o primeiro passo é manter sempre a calma e não se desesperar. Para isso é importante:

- Parar o que está a fazer e respirar fundo, inspirando o ar pelo nariz e soltando pela boca lentamente.
- Tentar descontrair, mexendo o corpo, balançando os braços e as pernas e alongando o pescoço para a direita e para a esquerda.
- Ir apanhar um pouco de ar fresco e tentar relaxar, contando de 60 até 0, de forma lenta e gradual, olhando para cima se possível.