Você está há alguns passos para entrar numa jornada linda de autoconhecimento, auto cuidado e encontrar a verdadeira pessoa que tem o maior poder de transformar a sua vida: Você!



Como ser menos ansioso

Journal

Este eBook é um convite para transformar sua relação com a ansiedade e redescobrir o poder que está dentro de você!"

@tatianacostah

Sumário

1 O que é a ansiedade?

2 Por onde começar?

3 A virtude da ordem

4 A beleza do processo do autoconhecimento

5 Ferramentas para ao autoconhecimento.

6 Agora é hora de colocar o seu auto cuidado em prática!

O que é a ansiedade?

A ansiedade é uma emoção humana natural que todos experimentamos em momentos de estresse ou incerteza, como antes de uma apresentação importante ou durante a preparação para exames. Em níveis moderados, ela pode ser útil, ajudando-nos a enfrentar desafios. No entanto, em excesso, pode se tornar prejudicial, interferindo em nossa qualidade de vida e bem-estar. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), no primeiro ano da pandemia de COVID-19, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25%. No contexto brasileiro, o país lidera o ranking mundial de ansiedade, com cerca de 18,6 milhões de indivíduos afetados. Esses dados ressaltam a importância de entender melhor sobre esse assunto, e dos cuidados que devemos ter com a nossa saúde mental.

Antes de prosseguir com a introdução desse E-book, gostaria de esclarecer que este tem como objetivo orientações básicas para redução de sintomas de ansiedade a um nível leve e tem como principal objetivo nos ajudar a organizar o ambiente, os pensamentos e os sentimentos através de ferramentas de autoconhecimento e atenção plena no presente, a liberação do fluxo de energia através do movimento do corpo, sendo assim, fica expressa a necessidade de buscar ajuda médica em casos elevados de sintomas de ansiedade. É imprescindível o acompanhamento de profissional especializado em casos de diagnósticos de transtorno de ansiedade .

E como saber qual o seu nível de ansiedade?

- Diferença entre Ansiedade Saudável e Transtorno de Ansiedade: A ansiedade saudável é uma resposta normal do corpo a situações desafiadoras ou estressantes, ajudando-nos a focar e nos preparar para enfrentá-las. Já o transtorno de ansiedade ocorre quando essa sensação de preocupação ou medo se torna persistente, desproporcional e interfere significativamente na vida cotidiana, exigindo atenção profissional.

Nos dias atuais a ansiedade é considerada uma experiência comum que muitos enfrentam, mas entender suas raízes é essencial para encontrar **alívio** e **bem-estar**.

O que é a ansiedade?

Um caminho que podemos trilhar com o objetivo de chegar a redução dos sintomas de ansiedade é o *autoconhecimento* - a capacidade de reconhecer nossas emoções, pensamentos e comportamentos - é um passo fundamental nesse processo. Ao conhecer melhor a nos mesmos, conhecer nossas reações e gatilhos emocionais, podemos começar a identificar as possíveis causas da ansiedade em nossas vidas, e assim buscar soluções adequadas para o equilíbrio da nossa emoção.

Cuidar de si mesmo, fisicamente e mentalmente é um importante passo para qualidade de vida. Lembrando que, dentro da complexidade e singularidade humana, precisamos estar atentos a cuidar do nosso Corpo, da nossa Mente e do nosso Espírito. Por isso, com muito carinho, convido você a explorar essas práticas e transformar sua rotina com o Journal "Como Ser Menos Ansioso".

Este diário é um convite para olhar para si mesmo. Nele você encontrará exercícios práticos e reflexões que estimulam o autoconhecimento e a prática do autocuidado em seu dia a dia.

Aviso

Nenhuma prática de bem estar citada nesse material dispensa busca e orientação médica

Por onde começar? Respira!

Respirar conscientemente é uma das ferramentas mais simples e eficazes para reduzir a ansiedade. Essa técnica ativa o sistema nervoso parassimpático, promovendo relaxamento, diminuindo a frequência cardíaca e trazendo uma sensação de calma.

Aqui vai o passo a passo de uma técnica de respiração para reduzir a ansiedade, baseada em práticas como meditação, mindfulness e na terapia cognitivo comportamental. Uma das técnicas mais eficazes é a chamada "Respiração 4-4-8" ou "Respiração Diafragmática". Como funciona?

1. Encontre um lugar tranquilo: Escolha um local confortável onde não será interrompido.
2. Posicione as mãos: Coloque uma mão no peito e outra no abdômen. Certifique-se de que está respirando com o diafragma (abdômen).
3. Inspire pelo nariz (4 segundos): Feche os olhos, inspire lentamente, contando até 4. Sinta o ar preenchendo os pulmões.
4. Segure a respiração (4 segundos): Mantenha o ar nos pulmões sem tensão.
5. Expire pela boca (8 segundos): Solte o ar lentamente pela boca, contando até 8
6. Repita: Faça o ciclo por 3 a 5 minutos.



A respiração diafragmática reduz os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, promovendo equilíbrio.

Depois de respirar... organize-se.

Uma questão que devemos compreender é que a **desordem** do nosso ambiente e do nosso dia colabora para emoções **desordenadas**. Buscar a ordem é uma das primeiras ações que devemos tomar.

Organizar coisas simples no dia a dia como os ambientes da nossa casa; o ambiente de trabalho, anotar as tarefas que precisamos fazer no dia, na semana e assim por diante.

1. **Princípio da Virtude da Ordem**

A virtude da ordem envolve organizar e dar estrutura ao nosso ambiente, às nossas tarefas e até mesmo aos nossos pensamentos. É o hábito de colocar cada coisa no seu devido lugar e de ter um propósito claro em nossas ações. Isso significa organizar desde o espaço físico (como manter a casa ou o ambiente de trabalho arrumado) até o tempo e as tarefas (planejando o dia, criando listas de prioridades e metas). Começar com passos simples, como organizar o seu quarto, colocar como micro tarefa arrumar a cama ao levantar pode ser um ótimo começo se você ainda não o faz. A sensação que temos em realizar uma das primeiras ações do dia uma tarefa direcionada a organização traz a sensação de dever cumprido e estimula a criar hábitos de organização para as demais tarefas do dia. Começar o dia agradecendo, organizando e sorrindo te trará inúmeros benefícios.

Já ouviu falar que o ambiente em que vivemos reflete o nosso interior? Como muitas vezes é um pouco mais difícil começarmos pela complexidade do nosso interior, podemos entender que o nosso ambiente também tem grande impacto em nosso interior, então a ideia é: da mesma forma que aquilo que está dentro reflete fora, se eu organizar fora, qual impacto que terá dentro? Teste e depois me diga!

1.1 **Como a virtude da ordem pode te ajudar a reduzir a Ansiedade?**

- Diminuindo a sobrecarga mental: Quando temos um ambiente organizado e tarefas planejadas, nossa mente não fica sobrecarregada com coisas desnecessárias. A bagunça física e mental nos causa uma sensação de caos, que gera ansiedade, enquanto a ordem nos traz **calma** e **previsibilidade.**

- Criando clareza e foco: Saber o que precisa ser feito e ter um plano de ação nos ajuda a **focar no presente** e a reduzir o estresse de pensar em tudo ao mesmo tempo. Isso é essencial para que nossa mente não fique “pulando” de preocupação em preocupação.

- Gerando uma sensação de ter coisas simples e cotidianas sob controle: Sentir que temos controle sobre o ambiente e as tarefas ajuda a **reduzir o medo** do desconhecido e a sensação de que "as coisas estão fora de controle". **A ordem nos dá mais segurança e estabilidade.**

- Ajudando a construir uma rotina saudável: A virtude da ordem facilita a criação de uma rotina, que nos dá uma base mais sólida. Quando temos horários para descansar, trabalhar e **cuidar de nós mesmos,** nossa mente sabe o que esperar, e isso reduz a tensão e os sintomas da ansiedade.

- Facilitando a tomada de decisões: Um ambiente ordenado e uma mente organizada ajudam a reduzir a indecisão. Saber onde estão as coisas e o que precisa ser feito nos deixa mais confiantes para agir sem hesitar, o que diminui a autocrítica e a pressão.

Colocando em Prática

1. Para começar a cultivar a virtude da ordem e reduzir a ansiedade, experimente:

- Arrumar pequenos espaços diariamente (como uma mesa ou uma gaveta);
- Estabelecer uma lista de prioridades no início de cada dia, ou planejar o dia seguinte brevemente antes de dormir,
- Definir horários específicos para tarefas e para o descanso;
- Manter um caderno ou aplicativo para organizar ideias, evitando assim que nossa mente fique sobrecarregada.

A virtude da ordem, portanto, traz uma sensação de paz e organização. Quanto mais incorporamos essa prática, mais nos afastamos do estresse e da ansiedade que o caos pode gerar. Agora que já começamos a organizar um pouquinho o nosso dia a dia, vamos para os próximos passos.

A beleza do processo de autoconhecimento

O autoconhecimento é um processo profundo, muitas vezes não tão fácil e em hipótese alguma é “como fazer miojo” - instantâneo. Mas é absolutamente recompensador. Na verdade, é uma jornada transformadora! Ele nos permite compreender nossos valores, emoções e gatilhos, ajudando a enfrentar desafios com mais clareza. Quando você se conhece, pode identificar padrões de pensamento e comportamento que influenciam sua ansiedade e trabalhar para ajustá-los.

Saber identificar seus sentimentos permite que você encontre formas saudáveis de enfrentá-los, trazendo calma e equilíbrio para sua vida. Além disso, o autoconhecimento melhora seus relacionamentos. Quando você entende suas necessidades e limites, consegue se comunicar de forma clara e respeitosa. Isso cria conexões mais fortes e saudáveis com quem está ao seu redor. Investir em autoconhecimento é um passo importante para viver com mais tranquilidade, bem-estar e harmonia. Para começar, experimente algumas ferramentas que podem ajudar:

- Journaling (escrita reflexiva): Reserve alguns minutos do dia para escrever sobre seus sentimentos, pensamentos e experiências. Isso ajuda a organizar a mente e identificar padrões emocionais.
- Perguntas reflexivas: Faça perguntas simples, como "O que me fez feliz hoje?", "O que me deixou desconfortável?" ou "Por que reagi de certa forma?". Responder a essas questões ajuda a identificar padrões e entender suas emoções.
- Fazer listas de coisas que você gosta de fazer, por exemplo: “Três coisas que te trazem paz...”, “Me sinto feliz quando...”



- Meditação guiada: É uma ferramenta poderosa para desenvolver atenção plena e observar seus pensamentos sem julgamento. Mindfulness é a prática de estar presente no momento, ajudando a reduzir preocupações com o passado ou futuro.

Dica: Você pode pesquisar em plataformas como Youtube, há inúmeras opções, encontre a que mais combine com você.

- Terapia ou aconselhamento: Conversar com um profissional é uma forma poderosa de se conhecer melhor e aprender a lidar com desafios emocionais de maneira saudável.

Conclusão e os seus próximos passos

Ao decorrer dessa breve leitura verificamos não apenas informações valiosas sobre como ser menos ansioso, mas também práticas que podem transformar o seu dia a dia.

As próximas páginas desse ebook são compostas por exercícios práticos desenvolvidos para ajudá-lo a colocar em prática técnicas que promovem mais calma, organização, autocontrole e bem-estar. Cada exercício está em um formato A4, fácil de imprimir, para que você possa preencher, refletir e usar como parte da sua jornada de autoconhecimento.

Por que é importante imprimir as páginas e fazer os exercícios?

- Você terá momentos de reflexão e prática que podem ser aplicados imediatamente na sua vida.
- É um convite para se conectar com você mesmo e dar um passo real para viver com mais leveza.

Imprima as páginas, reserve um momento tranquilo e permita-se mergulhar nessa experiência. Com cada exercício, você estará mais próximo de dominar a ansiedade e viver com mais equilíbrio!

Está pronto? Vamos começar!

Cada técnica apresentada neste eBook é um convite para dar pequenos passos em direção a uma vida mais leve e equilibrada. Lembre-se: a transformação acontece **um dia de cada vez**, com paciência e consistência.

Sugiro que você imprima os exercícios, pratique as técnicas e cultive o autocuidado - tenha compromisso com você.

> *Você tem tudo o que precisa dentro de si para enfrentar a ansiedade. Confie no processo e cuide de você.*



MANUAL
PRÁTICO

Como transformar o sua relação
com a ansiedade

Journal

@tatianacostah

Crie seu cantinho da calma

Faça uma lista de possíveis cômodos, espaços ou lugares em sua casa para chamar de “seu”

- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____







Que itens você colocaria lá que o relaxariam e melhorariam seu humor?

- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

Que cores suaves poderiam ser usadas nesse espaço?

_____ # _____ # _____ # _____

Data que você vai começar criar o seu espaço: _____

Data de conclusão prevista: _____

Prometo a mim mesmo criar isso para usar quando estiver me sentindo ansioso e chateado, para que eu possa aprender a criar mais calma em mim mesmo.

Assinatura: _____

rituais e rotinas

As rotinas o ajudam a começar e iniciar o dia corretamente e criam alguma estrutura para o seu dia.



Crie sua rotina matinal

Hora de acordar: _____

Hora para se exercitar: _____

Tempo em silêncio: _____

Café da manhã: _____

Outro: _____

Outro: _____

Crie a sua rotina da noite

Hora para ir dormir: _____

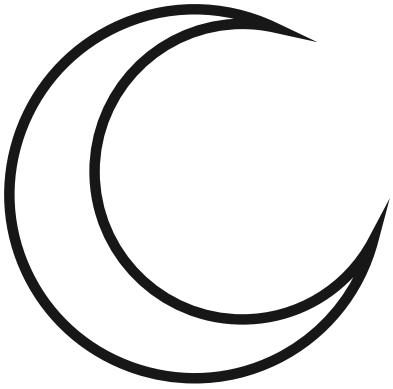
Tempo para relaxar: _____

Tempo em silêncio: _____

Outros: _____

Outros: _____

Horário em que todas as tarefas devem ser concluídas: _____



O que você usará como gatilho para iniciar essa rotina?

_____

_____

_____

_____

_____

COMPAIXÃO POR SI MESMO

Sobre o que você está se criticando?

Que emoções você está sentindo?

Que tom, frases e palavras você está usando?

O que você diria a um bom amigo que está pensando ou se sentindo assim?

Se você estivesse confrontando essa voz de maneira calma e madura, o que diria?

Como você pode ver a situação ou reenquadrar esses pensamentos e frases para uma que seja mais gentil e positivo?

Em uma semana, um mês, um ano ou mais, como me sentirei em relação a isso? Isso é tão importante assim?
Posso liberar isso agora?

Bonûs

@tatianacostah

PILARES DA SAÚDE HUMANA

Vale a pena ter atenção nas seguintes informações...

O sono, a alimentação equilibrada e o exercício físico desempenham papéis fundamentais na redução da ansiedade, agindo de diferentes maneiras no corpo e na mente:

1. Sono e Ansiedade

- Relação: O sono é crucial para a regulação emocional. Não dormir olu dormir pouco pode aumentar a reatividade ao estresse, afetar o humor e comprometer a capacidade de lidar com situações desafiadoras, intensificando os sintomas de ansiedade.
- Evidências: Estudos mostram que noites mal dormidas aumentam os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, que contribui para a ansiedade. Por outro lado, um sono de qualidade permite ao cérebro processar emoções e reduzir a capacidade de resposta do sistema nervoso.

2. Alimentação e Ansiedade

- Relação: A alimentação influencia diretamente o funcionamento do cérebro. Alimentos ricos em nutrientes como ômega-3, vitaminas do complexo B e magnésio podem ajudar a regular neurotransmissores, como serotonina e dopamina, que afetam o humor.
- Evidências: Alimentos processados e ricos em açúcar estão associados ao aumento da inflamação no corpo, o que pode prejudicar o humor e elevar os níveis de ansiedade. Em contrapartida, dietas ricas em frutas, vegetais, proteínas magras e grãos integrais ajudam a estabilizar o nível de glicose no sangue e favorecem uma sensação de calma e bem-estar

3. Exercício Físico e Ansiedade

- Relação: A prática regular de atividades físicas é uma das maneiras mais eficazes de reduzir a ansiedade. Exercícios físicos liberam endorfinas e aumentam a produção de serotonina, reduzindo a tensão muscular e promovendo uma sensação de bem-estar.
- Evidências: Pesquisas indicam que o exercício físico ajuda a reduzir a reatividade ao estresse e melhora o humor, podendo reduzir a ansiedade em até 50% em pessoas que praticam atividades regulares. Além disso, ele age como um “calmante natural” ao regular a atividade do sistema nervoso simpático.