

# COMO ALIVIAR O ESTRESSE

APRENDA A DIMINUIR DRASTICAMENTE  
O ESTRESSE DO DIA A DIA



# Aviso Legal

Este e-book foi escrito exclusivamente para fins informativos. Todos os esforços foram realizados para tornar este e-book o mais completo e preciso possível.

No entanto, pode haver erros de tipografia ou conteúdo. Além disso, este e-book fornece informações apenas até a data de publicação. Portanto, este e-book deve ser usado como um guia - não como a fonte final.

O objetivo deste e-book é educar. O autor e o editor não garantem que as informações contidas neste e-book estejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

O autor e o editor não terão responsabilidade nem obrigação

perante qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer prejuízo ou dano causado ou supostamente causado direta ou indiretamente por este e-book.

Você assume certos riscos para a sua saúde e segurança utilizando o ebook “como aliviar o estresse”. É importante que você saiba que o método não substitui um acompanhamento profissional e especializado de um médico, psiquiatra ou psicólogo, evitando assim problemas futuros.

# Biografia do Autor

Marcio Canuto é um empreendedor residente no Brasil, que adora compartilhar conhecimento e ajudar outras pessoas.

Marcio Canuto é uma pessoa dedicada, que sempre se esforça ao máximo para ir além.

Palavras De Sabedoria de Marcio Canuto

"Eu acredito que não há segredos para se tornar bem-sucedido na vida. E eu realmente acredito que o resultado do verdadeiro sucesso na vida é proveniente do trabalho duro, da preparação e, o mais importante de tudo, do aprendizado através das falhas."



# Sumário

Introdução .....	
Capítulo 1: Como superar o estresse: o conselho psicológico .....	
Qual é o estresse? .....	
Situações estressantes .....	
A crônica do estresse desempregado .....	
Sintomas físicos de estresse .....	
Sintomas psicológicos de estresse .....	
Dicas para combater o estresse .....	
.....	
Capítulo 2: 7 dicas para superar o estresse.....	
Simplifique sua vida.....	
Definir prioridades .....	
Saúde acima de tudo.....	
Reduza o tempo todos os dias para si mesmo .....	
Aprenda a definir limites .....	

Peça ajuda / aprenda a delegar.....

Compare-se com outras pessoas que  
estão enfrentando a mesma situação  
que você.....

.....  
Capítulo 3: Como combater o estresse:  
produtos científicos e naturais .....

O que é estresse? .....

Como combater o estresse no  
trabalho .....

Faça yoga .....

Dê um passeio durante o seu almoço .....

Compre uma planta .....

Ouçã música, de preferência clássica .....

Exercício .....

Beijo .....

Respirar.....

Cerque-se de lavanda .....

Estresse e nutrição: o que comer para combater o estresse .....

.....  
Capítulo 4: Estresse relacionado ao trabalho: o que é, quais são os sintomas e o que fazer para lidar.....

O que é estresse relacionado ao trabalho? .....

Quais são os sintomas do estresse relacionado ao trabalho? .....

Estresse relacionado ao trabalho: o que fazer para enfrentá-lo? .....

Capítulo 5: Gerencie melhor o estresse.....

Distrair-se .....

Respirar devagar .....

Faça uma pausa.....

Relativizando .....

Ouvir música .....

Rir .....

Massagem.....

Manter nossos laços de amizade .....  
Melhorando nosso estilo de vida .....  
Exercício .....  
Buscando o extraordinário em nossa  
vida diária .....  
Faça uma coisa de cada vez .....

.....  
Capítulo 6: Exercício dissipa o estresse .....

Tantas causas apenas uma reação .....  
Para aliviar as tensões .....

Corpo e mente.....  
Relaxamento muscular progressivo.....  
Alguns segundos para um grande  
benefício.....

Capítulo 7: 10 alimentos que ajudam a  
combater situações estressantes .....

- 1) Nozes e frutas secas .....
- 2) Aveia .....
- 3) Legumes e folhas verdes .....

- 4) Mirtilos e frutas silvestres .....
- 5) Chocolate Amargo.....
- 6) Peixes .....
- 7) Ovos.....
- 8) Carne branca.....
- 9) Batata doce .....
- 10) Legumes - Grãos, Ervilhas,  
Lentilhas, Feijões, Etc .....

.....

Capítulo 8: Combater o estresse com o pensamento tridimensional.....

Use o pensamento tridimensional  
contra o estresse .....

Aplicações práticas do pensamento  
tridimensional .....

Conclusão .....



# INTRODUÇÃO



# Introdução

Aqui, gostaríamos de começar, fornecendo uma introdução sobre o que é estresse, quais são os sinais de estresse, quais etapas simples você pode seguir ao se sentir estressado e fornecer conselhos práticos para evitá-lo, para mostrar por que somos apaixonados por mudar para uma nação menos estressada.

## **O que é estresse?**

Estresse é uma sensação de estar sob pressão anormal. Essa pressão pode vir de diferentes aspectos do seu dia a dia. Como aumento da carga de trabalho, período de transição, argumento que você tem com sua família ou preocupações financeiras novas e existentes. Você pode achar que isso tem um efeito cumulativo, com cada estressor se acumulando.

‘

Durante essas situações, você pode se sentir ameaçado ou chateado e seu corpo pode criar uma resposta ao estresse. Isso pode causar uma variedade de sintomas físicos, mudar a maneira como você se comporta e levar você a experimentar emoções mais intensas.

O estresse nos afeta de várias maneiras, tanto física quanto emocionalmente, e em diferentes intensidades.

Como posso identificar os sinais de estresse?

Todo mundo experimenta estresse. No entanto, quando isso afeta sua vida, saúde e bem-estar, é importante enfrentá-lo o mais rápido possível e, embora o estresse afete a todos de maneira diferente, existem sinais e sintomas comuns que você pode observar:

- Sentimentos de constante preocupação ou ansiedade
- Sentimentos de estar sobrecarregado
- Dificuldade de concentração
- Mudanças de humor
- Irritabilidade ou ter um temperamento curto
- Dificuldade em relaxar
- Depressão
- Baixa autoestima
- Comer mais ou menos que o normal
- Mudanças nos seus hábitos de sono
- Usando álcool, tabaco ou drogas ilegais para relaxar
- Dores e dores, particularmente tensão muscular
- Diarréia ou constipação
- Sensação de náusea ou tontura
- Perda de desejo sexual.

Se você sentir esses sintomas por um período prolongado e sentir que eles estão afetando sua vida cotidiana ou fazendo com que você se sinta mal, continue lendo, neste Ebook vamos tratar de maneiras que podem diminuir ou que sabe eliminar, o seu estresse.



# CAPITULO

# 1

— — — — —

**Como superar  
o estresse  
o conselho  
psicológico**



# Capítulo 1: Como superar o estresse: o conselho psicológico

Vamos ser sinceros, quem de nós às vezes não se sentiu ao menos um pouco estressado? De fato, os ritmos da vida moderna são tais que até a pessoa mais serena e pacífica de vez em quando se sente pressionada. No entanto, para muitas pessoas, o estresse se tornou uma condição crônica capaz de prejudicar o bem-estar psicológico, a vida sexual e a saúde física. Infelizmente, o estresse é experimentado pela maioria das pessoas como uma parte inevitável da vida cotidiana e seus efeitos deletérios na psique e no corpo são subestimados: um erro grave porque o

estresse pode nos deixar gravemente doentes.

Felizmente, muito pode ser feito para reduzir o estresse a níveis aceitáveis, com muitos benefícios do nosso bem-estar psicofísico.

### **Qual é o estresse?**

-Embora o termo "estresse" agora tenha se tornado parte de nossa linguagem comum, essa palavra é frequentemente usada de maneira vaga e imprecisa. De fato, muitas pessoas usam essa palavra como sinônimo de angústia ou ansiedade psicológica. Muito trivialmente, o estresse é uma reação a uma situação de desgaste em que as demandas do ambiente e da vida moderna excedem a adaptabilidade e os recursos de uma pessoa.

‘

O estresse pode ser entendido como uma sobrecarga de estímulos: aqueles que estão estressados devem separar tarefas diferentes que exigem habilidades diferentes e muitas vezes conflitantes, mas mesmo que façam o melhor possível, não poderão fazer tudo. É importante saber que o estresse não diz respeito apenas a gerentes ou pessoas que ocupam altos cargos profissionais, mas também a pessoas comuns com vidas normais.

Vamos dar um exemplo precipitado, mas infelizmente generalizado, de uma mulher casada com um filho pequeno, um emprego em período integral fora de casa e um lar para administrar. A vida dessa mulher é uma corrida contra o relógio, um jogo de equilíbrio, uma tentativa de acompanhar tudo, tentando satisfazer as necessidades conflitantes ao mesmo tempo.