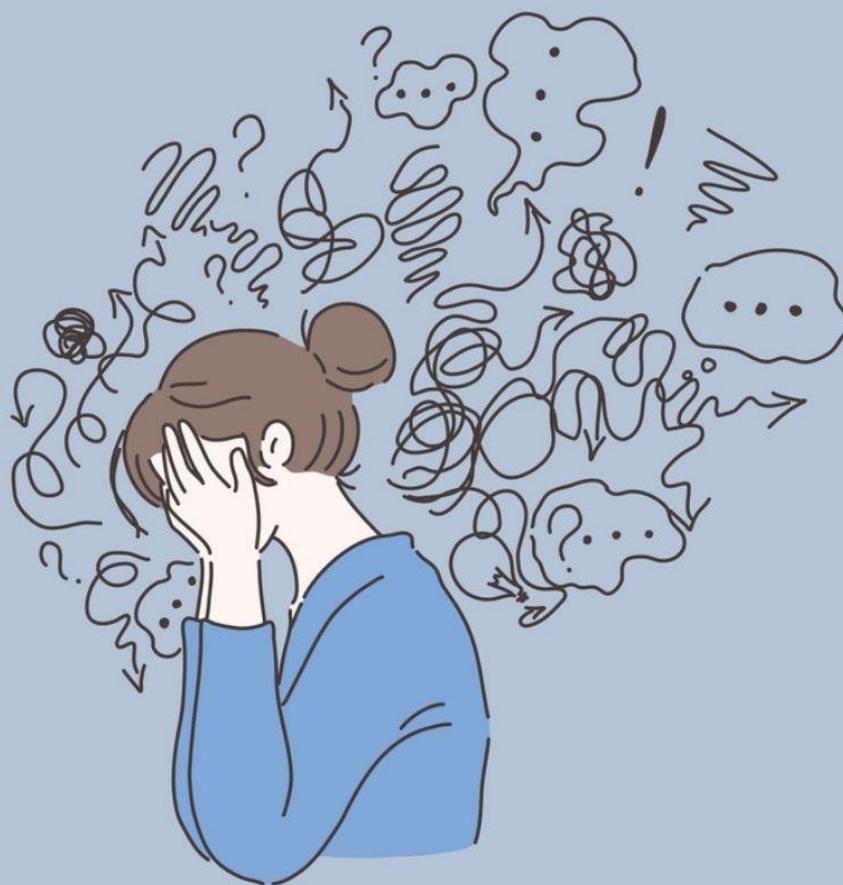


# 5 MANEIRAS RÁPIDAS DE LIMPAR SUA MENTE DE ESTRESSE



@1houseoficial

Saullo Souza - ebook corretores #024

Ser empreendedor não é uma tarefa fácil. Existem altos e baixos constantes e, em alguns dias, parece que tudo fica completamente fora de controle. A carga de trabalho é sempre pesada e os e-mails continuam a inundar sua caixa de entrada, e muitas vezes você sente que tudo o que pode dar errado está explodindo na sua cara.

O ritmo que você define todos os dias geralmente parece frenético, e as constantes interrupções interrompem suas ações e seu foco.

***Você enfrentará continuamente obstáculos, barreiras não planejadas, contratempos e argumentos.***

Você está se movendo tão rápido, tentando fazer tudo, que termina o dia sentindo-se desleixado e improdutivo. Tudo isso, sem dúvida, contribui para uma coisa - o estresse, e muito disso.

Embora você não possa evitar completamente o estresse, você é um empreendedor, afinal, permitindo que ele se acumule e consuma, acabará levando você a ter um colapso completo.

Embora pequenas quantidades de estresse possam ser benéficas e ajudar você a atingir seus objetivos, quantidades maiores e crônicas podem ser perigosas.

Ter uma mente clara, livre de desordem mental e estresse é uma mente saudável e produtiva. Aqui estão cinco maneiras simples e rápidas de clarear o estresse e obter a clareza mental necessária para se tornar um empreendedor de sucesso.

# Durma mais

---

Você nunca pode enfatizar demais como dormir o suficiente todas as noites pode ser uma solução rápida e fácil para gerenciar o estresse. Quando você fica estressado, seu corpo libera o hormônio cortisol na corrente sanguínea. Quando você tem níveis elevados de cortisol por períodos prolongados, isso pode afetar significativamente sua saúde.

Quando você pode obter as sete a oito horas recomendadas de sono por noite, pode diminuir os níveis de cortisol no sangue.

No entanto, como empresário, pode ser desafiador obter o restante necessário para manter o estresse sob controle, o que apenas aumenta seus níveis de estresse. Ter algumas técnicas de relaxamento em seu kit de ferramentas mentais pode ajudá-lo a dormir mais.

Se você achar que está tendo problemas para obter a quantidade recomendada de sono, tente passar um tempo todas as noites praticando meditação da atenção plena.

***A meditação da atenção plena envolve dedicar tempo para estar ciente de seus pensamentos e corpo físico e aceitar, em vez de julgar esses sentimentos e pensamentos.***

Um estudo realizado em 2015 constatou que as pessoas que praticam meditação da atenção plena encontram regularmente uma melhora no sono, além de diminuir os sintomas depressivos e a fadiga após apenas seis semanas, em comparação com as que não praticam.

A melhor parte da meditação da atenção plena é que ela pode ser praticada a qualquer momento do dia para ajudá-lo a aliviar o estresse.

# Faça mais exercício

---

Se você deseja que seu corpo funcione corretamente, incluindo a capacidade de gerenciar o estresse de maneira eficaz, o exercício é a chave. Participar de atividades físicas regulares é uma ótima maneira de diminuir o estresse, porque força o cérebro a se concentrar em algo temporariamente.

Ao mesmo tempo, quando você exercita seu corpo, libera endorfinas, os hormônios associados à sensação de bem-estar no sangue, que elevam instantaneamente o humor e deslocam o estresse.

Como empresário com um prato cheio, você provavelmente acha que não tem tempo para passar horas na academia todos os dias. A boa notícia é que apenas sair do escritório e fazer uma caminhada rápida de 20 minutos pode ajudar a aliviar o estresse.

Praticamente qualquer forma de exercício, do yoga à aeróbica, pode ajudar a reduzir o estresse da sua vida. Mesmo se você não é um atleta ou está fora de forma, ainda pode fazer um pouco de atividade física para ajudar a gerenciar o estresse.

Se você não se exercita há algum tempo, consulte seu médico antes de iniciar uma nova rotina de exercícios para garantir que não cause mais danos do que benefícios.

Não pense no exercício como apenas mais um item da sua lista de tarefas, encontre uma atividade que você goste, seja jogando uma partida de tênis ativa ou uma sessão de ioga tranquila e reflexiva, apenas certifique-se de fazer parte dela. sua rotina.

***Qualquer forma de exercício regular pode ajudá-lo a relaxar e se tornar uma parte essencial do seu gerenciamento de estresse.***

# Converse com um amigo

---

Quando o estresse entra em sua vida porque você tem muito em seu prato, você tende a esquecer outros aspectos de sua vida ou ignorá-los porque não acredita que tem tempo. O que você talvez não saiba é que sua vida social desempenha uma parte incrivelmente importante do seu bem-estar geral.

Quando você acha que está estressado demais, pode fazer maravilhas chegar a um de seus amigos mais próximos e compartilhar com eles o que você tanto estressou. Embora isso indubitavelmente dependa inteiramente do problema em si, a abertura a um amigo pode fazer maravilhas.

Embora possa ser fácil compartilhar com eles que você está sobrecarregado, se o estresse provém de problemas pessoais, pode ser necessário encontrar um caminho diferente para deixá-lo ir, porque reduzir o estresse só será prejudicial.

Se você não acha que seus amigos podem ajudar com o problema, entre em contato com um terapeuta para obter ajuda. Os terapeutas normalmente trabalham em termos confidenciais, o que significa que

o que você falar com eles não será divulgado a ninguém.

Se você fala com um amigo, um membro da família ou um terapeuta, o importante é se abrir. O estresse obstrui a mente e impede que você veja as coisas claramente e impede que você seja capaz de argumentá-las. Quando você fala com alguém, libera essa pressão da sua mente.

# Coisas lentas

---

Muito do estresse que você está enfrentando é resultado de uma vida agitada e sobrecarregada. Embora isso tenha se tornado a norma na sociedade atual 24/7, você precisa cuidar de si mesmo, tentando evitar fazer muito.

Quando você tem uma longa lista de tarefas a realizar todos os dias, pode sentir-se sobrecarregado, o que leva a um aumento nos níveis de estresse. Planejar o seu trabalho é uma parte fundamental da desaceleração das coisas.

***Um erro típico que muitas pessoas cometem é dizer "sim" a tudo o que é colocado diante deles.***

Isso pode fazer com que seus dias saiam do controle rapidamente. Uma maneira de impedir que isso aconteça é aprendendo a dizer 'não' a solicitações e projetos.

No entanto, isso pode ser mais fácil dizer do que fazer quando você é um empreendedor. Se você tiver problemas para recusar solicitações, precisará pensar em outras maneiras de ajudá-lo a aliviar sua carga.

Se sua lista de tarefas parecer interminável, você precisará de um tempo para priorizar as tarefas mais importantes para os seus negócios.

Tudo o mais que possa ser necessário para manter a empresa funcionando, mas que não contribua para o crescimento geral da empresa, pode ser delegado ou terceirizado para um profissional.

Tarefas de delegação e terceirização podem ajudar a liberar mais do seu tempo, para que você não apenas se concentre nos aspectos críticos do seu negócio, como também tenha tempo livre para fazer as coisas que gosta, o que pode reduzir significativamente o estresse.

---

# Tomar suplementos

Ao longo dos anos, a contagem de nutrientes e minerais nos alimentos que você come diminuiu drasticamente, o que significa que você deve tomar um suplemento para garantir que você está recebendo as vitaminas e minerais essenciais em seu corpo para mantê-lo saudável e para ajudá-lo a gerenciar seu estresse.

Hoje, muitos suplementos estão disponíveis para ajudá-lo a combater o estresse em sua vida. Aqui estão os três principais que você deve tomar todos os dias como parte de uma dieta bem equilibrada.

- **Complexo de vitamina B** - este suplemento combate o estresse, ajudando a equilibrar seu humor, melhorando seu sistema imunológico, produzindo mais energia e mantendo seu cérebro saudável.
- **eu-Teanina** - é um aminoácido que ajuda no relaxamento. Pode ajudá-lo a acalmar seu corpo e sua mente sem causar sono. É excelente para tomar se você tiver uma manhã ou tarde estressante, quando ainda precisa terminar algum trabalho.
- **Magnésio** - um mineral essencial para muitos processos em seu corpo, o magnésio ajuda na transmissão de impulsos nervosos. Músculos tensos são uma resposta reflexiva ao estresse quando você

tem a quantidade certa de níveis de magnésio no corpo; seus músculos ficarão relaxados e podem ajudar a prevenir o estresse.

# Conclusão

---

O estresse é um fato cotidiano da vida, mas não é algo que nunca deve ser ignorado. Como empresário, sua vida é agitada e cheia de tarefas que você precisa concluir para ter sucesso.

No entanto, quando você está estressado demais, pode fazer com que você perca o foco e torna quase impossível obter sucesso.

Implemente essas cinco soluções rápidas para limpar sua mente e reduzir o estresse, obter mais clareza mental e obter maior sucesso.

*Acesse nosso insta para mais informações: [@1houseoficial](#)*

***Mais Ebooks:** <http://1house.com.br/ebooks/>*