

E-BOOK

**5 DICAS DE SAÚDE
MENTAL EM TEMPOS DE
PANDEMIA**

"Foi necessário um vírus para desacelerar o planeta e nos levar a mergulhar no mais complexo de todos os planetas, a nossa mente, e nos encorajar a nos conhecer um pouco mais, incluindo nossos medos e nossa pequenez!

Foi necessário um vírus para causar um terremoto em nosso orgulho e nos lembrar que 'a vida é um espetáculo único, irrepetível e imperdível!'"

Augusto Cury

Você nasceu para ser saudável!

Antes de tudo, calma! Buscar o equilíbrio em momentos delicados como este é a chave para cuidar da saúde física e emocional. Pensando nisso, separamos algumas dicas valiosas para te ajudar a aproveitar ao máximo este tempo de cuidado e auto-reflexão.



1 - Faça uma limpeza mental

Liberte-se do medo e conecte-se a saúde plena com
uma meditação guiada com auto-hipnose.

A Hipnose é uma prática muito eficaz para reprogramação mental e te ajuda a alcançar seus objetivos, saindo da vibração do medo, fortalecendo o sistema imunológico e protegendo suas células. Ao entrar auto hipnose você **umenta seus níveis de serotonina**, um neurotransmissor importantíssimo para a nossa felicidade, pois melhora a qualidade do sono, bom humor, equilibra a fome e até mesmo aumenta a libido.

•
•
•
•
•



Cuide de você!

Desenvolvemos especialmente para este momento, uma auto-hipnose/meditação guiada, que vai fazer com que você se sinta melhor já no primeiro dia. [Clique aqui](#) para praticar!

•
•
•
•
•



2 - Faça orações e meditações diárias

A ciência tem demonstrado que quando vivenciamos experiências de Espiritualidade/Religiosidade, isso estimula circuitos cerebrais do neurotransmissor dopamina, que está associado ao prazer e à sensação de bem-estar.

Nesse momento devemos elevar a Fé, se **conectar através da oração/ meditação as energias supremas** que regem toadas as forças do universo e acreditar que tudo irá passar.

Medite conosco

Todos os dias, às 8h, fazemos uma oração meditativa ao vivo no Facebook, com o intuito de passarmos por esses momentos mais fortalecidos, resilientes, com fé, amor no coração e mais conectados com a espiritualidade. Clique aqui para assistir as meditações já gravadas no Youtube.

*Acesse os links nas palavras sublinhadas



3 - Evite o excesso de informações

O excesso de informações pode gerar ansiedade e medo, porque sua mente não distingue o real do imaginário, **tudo que você pensa você sente como se estivesse acontecendo agora**, isso irá minar suas energias, tirar seu sono e aumentar seu nível de cortisol, hormônio liberado em situação de estresse e que, em altas doses, pode inibir o funcionamento das defesas do organismo. O que não precisa nesse momento.

Veja o noticiário somente uma vez ao dia, não se conecte às notícias catastróficas.



Cultive a sua paz!

Tenha cuidado com as informações exageradas dos grupos de whatsapp, eles podem perturbar sua paz. Viva um dia de cada vez e aproveite esse tempo de reclusão para se conectar consigo mesmo.



4 - Foque na precaução e não na preocupação

A preocupação nos deixa entorpecidos no hoje, sem ver as possibilidades de novas direções e crescimento. É importante não confundir preocupação com prudência ou cautela. Nada no universo é estatístico, tudo pode mudar a cada instante e a situação pode melhorar.

Viva o agora, use suas energias para achar alternativas para construir um futuro melhor e mantenha o pensamento positivo. O pensamento positivo melhora a capacidade de analisar e pensar, aumenta a nossa atenção e as ideias otimistas e alegres aumentam a produção de serotonina.



Estude!

Aproveite esse tempo para ler e estudar assuntos que lhe deem prazer e que irão lhe capacitar.



5 - Conecte-se consigo mesmo

O maior e mais importante compromisso que assumimos é com nossa evolução pessoal. Muitas vezes com a correria do dia a dia não nos sobra tempo para ficar com nossos pensamentos, refletir nossas decisões e sobre os caminhos que estamos percorrendo sem mesmo se dar conta de onde nos levará.

É chegado o momento de silenciar e ficar em nossa companhia, ouvir nossos desejos internos, **refletir sobre o que é necessário mudar em nossos hábitos, em nossa formas de agir de ver e de ser.**

Valorize essa pausa para colocar em ordem sua casa mental.

Fique em silêncio

Faça uma meditação, yoga, auto-hipnose, oração meditativa, e entre em silêncio interior para encontrar as suas respostas.

Quem somos



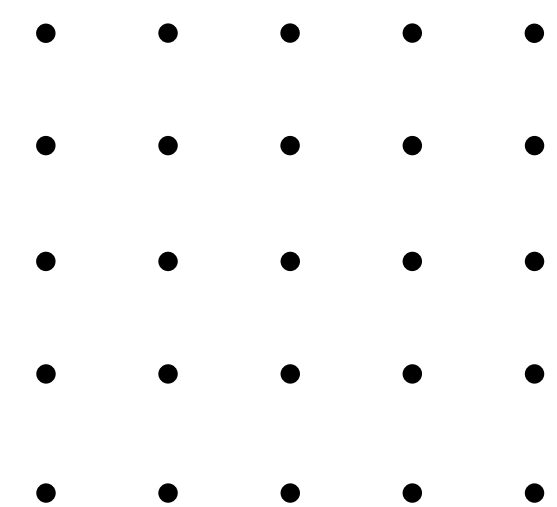
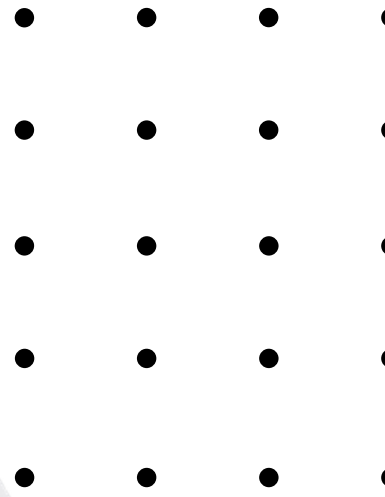
ALEX CRUANES

Criador do método Hipnose
Transpessoal, Especialista em
Hipnose Clínica, Formado
em Psicologia Transpessoal
Diretor Clínico da Hipnose Clinic



PATRÍCIA GUIMARÃES

Criadora do método Hipnose
Transpessoal, Especialista em Hipnose
Clínica, Reprogramadora Mental
Psicologia Transpessoal
Diretora Clínica da Hipnose Clinic





Gratidão!

www.hipnoseclinic.com.br

 **HipnoseClinic**
instituto