



7 Estratégias anti-stress eficazes

1. *Alimenta-te bem*

Não saltes refeições; ingere líquidos, fruta e legumes, proteínas e hidratos de carbono complexos.

2. *Treina o relaxamento*

Relaxamento muscular (reduzir a tensão) e Mindfulness (para te focares no aqui e agora)

3. *Faz exercício*

Mexe-te (escolhe as escadas, vai a pé, caminha enquanto falas ao telefone) e pratica um desporto.

4. *Contraria pensamentos automáticos*

("tudo me corre mal"; "e se eu falhar é o fim do mundo"; "nunca vou conseguir mudar", etc.)

5. *Sê assertiva*

Diz não e delega.

6. *Planeia o teu tempo*

Distingue o que é urgente do que é prioridade e introduz actividades de prazer na tua agenda.

7. *Kiss (keep it simple, stupid)*

Desmonta objectivos em tarefas e problemas em partes pequenas.