

# Como se ACALMAR em 90 segundos

“Quando uma pessoa tem uma reação a algo em seu ambiente, há um processo químico de 90 segundos que acontece no corpo; depois disso, qualquer resposta emocional restante é uma escolha.”

*Dra. Jill Bolte Taylor*

**1**

## Entenda que emoções são eventos Bioquímicos

Quando se está com muita raiva, sofremos uma espécie de “sequestro emocional”, pois o corpo libera hormônios do estresse como cortisol, adrenalina e noradrenalina e o excesso desses hormônios diminui a serotonina - o hormônio que faz você feliz.

**2**

## Encontre espaço entre pensamento e as (re)ações

Lembre-se: seus pensamentos não são fatos, são interpretações suas sobre algo que está acontecendo. Eles estão repletos de julgamentos. Sabendo disso, é importante que você assuma o controle e encontre espaço entre os pensamentos ruins e as ações por impulso. Ao tomar consciência dos pensamentos negativos, você consegue bloqueá-los com facilidade.

**3**

## Conte até 10...

Como nossas emoções, sejam elas quais forem, têm uma vida útil de até 90 segundos, nada melhor do que tentar se acalmar contando até dez lentamente e de olhos fechados. Se possível, tente mentalizar coisas boas em um ambiente tranquilo, como uma cachoeira ou praia ensolarada.

**4**

## Respira, inspira e não pira!

Quando estiver muito agitado, ansioso e com raiva, faça a respiração 4 4 4, ou seja, inspire por 4 segundos, segure a respiração por mais 4 e solte o todo o ar dos pulmões novamente em 4 segundos. Essa técnica ajuda muito a relaxar!

**5**

## Pronto! A raiva já passou!

Seguindo todos esses passos, você irá se proteger e ao outro, de dizer ou fazer coisas que não levarão a nada. Agora é hora de cuidar desta raiva, porque ela é um sinalizador importante de necessidades não atendidas. Converse com ela e pergunte: quais sentimentos estão por trás da minha raiva? Quais necessidades minhas não estavam atendidas naquele momento? Esta prática irá tornar-se um hábito para todas suas emoções e sentimentos. E isso sim poderá trazer grande contribuição para sua vida.

Quer saber mais?

Te convido a conhecer nossos canais e ver as diversas formas que estamos trabalhando com este tema.



comunicação integrada

(51) 98126.0390 | [vivian@lfcomunicacao.com](mailto:vivian@lfcomunicacao.com) | [www.lfcomunicacao.com](http://www.lfcomunicacao.com)  
[www.vamosaprenderaconverter.com.br](http://www.vamosaprenderaconverter.com.br)



Vivian  
Laybe