



DIA 08 - ANSIEDADE

Há momentos em que **não é possível controlar pensamentos negativos**, mas podemos diminuir o foco nos assuntos que trazem ansiedade e ampliar a nossa atenção no momento presente **AO CONTROLAR A RESPIRAÇÃO!**

Quando a ansiedade toma conta, **uma das primeiras coisas** que acontece com nosso corpo é a nossa respiração ficar rasa e fragmentada, podendo gerar até uma sensação de falta de ar, como se não conseguíssemos encher os pulmões.

Ao respirar **de modo controlado**, acalmamos o ritmo cardíaco, enviamos mais oxigênio para o cérebro, nossos músculos relaxam e automaticamente o estado corporal ajuda a mente a desacelerar, **podendo inclusive reverter um estado de ansiedade.**

Vou te ensinar um jeito de respirar que eu particularmente adoro: **A Respiração Quadrada.**

- Primeiro, **inspire pelo nariz lentamente por 4 segundos** (conte mentalmente até 4 bem devagar). Procure deixar o ar entrar até expandir sua barriga, expandindo o diafragma.
- Depois, **segure o ar nos pulmões por 4 segundos.**
- Em seguida, **expire lentamente por 4 segundos pela boca.** Deixe os lábios levemente entreabertos e relaxados.
- E por fim, **segure os pulmões vazios por 4 segundos.**

Pode ajudar muito se, durante essa respiração, você imaginar um quadrado. Imagine cada um dos passos acima como se fosse um dos lados do quadrado. A cada etapa do processo você visualiza um dos lados dessa imagem do quadrado sendo desenhado. Para os melhores efeitos relaxantes, repita o processo acima durante 4 a 5 minutos.

Para te ajudar ainda mais, te convido a escutar o episódio do meu Podcast, chamado **"Meditando com a Dri". CLIQUE NA IMAGEM ABAIXO PARA ACESSAR O EPISÓDIO!**

Beijos e bom exercício (lembre de fazer disso, um hábito!)

