



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – nº 60

Autocuidado

Um conflito que todos nós vivemos é entre cuidar dos outros ou cuidar de nós mesmos. Os dois extremos devem ser evitados, e uma boa ação é trocar o ou pelo e, tendo assim o autocuidado e o cuidar dos outros. Baseado em meu livro **“Envelhecer de bem com a vida”**, da Ed. QualityMark, reapresento autocuidados que valem para qualquer idade.

Cuidados físicos

- Dormir horas suficientes
- Alimentação saudável
- Boa hidratação
- Atividades físicas regulares
- Livrar-se de hábitos nocivos
- Técnicas de relaxamento e redução do estresse
- Exames médicos periódicos
- Cuidar das finanças pessoais
- Ter um trabalho realizador

Cuidados emocionais

- Administrar a ansiedade
- Manter bons relacionamentos
- Fixar e honrar limites adequados
- Aprender a dizer “não”
- Namorar
- Manter-se atualizado, estudar
- Computadores e Internet
- Moradia
- Hobbies e diversão
- Buscar apoio emocional quando sentir que é o momento
- Estabelecer prioridades

Cuidados espirituais

- Oração
- Meditação
- Religião
- Trabalhos voluntários
- Estar na natureza
- Ter bons propósitos definidos

Com esses e outros cuidados que queira adicionar, você viverá melhor, com saúde e vitalidade. Lembre-se que saúde é muito mais que ausência de doenças. Quando necessário busque apoio profissional para seus cuidados, e assim poder cuidar bem de você mesmo e dos outros.



Gustavo G. Boog é psicólogo, na abordagem TCC e Jung, mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. Tem formação de Engenharia de Produção e Mestrado em Teoria e Comportamento Organizacional. É especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa e de cada organização se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



gustavo@boog.com.br
www.boog.com.br
www.boogterapia.com.br

Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas