

Projeto Ecologia do Ser

Terapia Comunitária Integrativa

“ Como manter o equilíbrio
emocional ”



Com Laura de Freitas

Realização:



Apoio:





movieco

MOVIMENTO ECOLÓGICO



Sobre o Movieco

O MOVIECO – Movimento Ecológico é um instituto de proteção, educação ambiental e integração com a Natureza.

Fundado em 1998 e com atuação na região metropolitana de São Paulo, já implantou variados projetos socioambientais, tornou-se uma ONG ambientalista pioneira na colaboração para uma sociedade sustentável.



Projeto Ecologia do Ser - Promoção da Saúde pelas Terapias Naturais no contexto das Práticas Integrativas



Projeto Ecologia do Ser - Promoção da Saúde pelas Terapias Naturais



Objetivos

- ❖ Ser um polo de acolhimento das pessoas;
- ❖ Divulgar e implementar as Práticas Integrativas Complementares na perspectiva da prevenção, promoção e recuperação da saúde.
- ❖ Compartilhar as tratamentos naturais, sustentáveis e eficazes.

Atividades

❖ **AMBULATÓRIO INTEGRATIVO**

Atendimento Social Terapêutico com as práticas integrativas de Ayurveda, Yoga, Fitoterapia, Aromaterapia, Reiki, Acupuntura, Quiropraxia, Auriculoterapia.

As terapias de Ayurveda incluem: Abhyanga, Shirodhara Swedana, Lepa, Basit, Neti, Orientação de Rotina Diária, Udwartana.

Conta com 7 terapeutas diariamente no Espaço Ecologia do Ser.

❖ **EDUCAÇÃO PARA SAÚDE:**

Farmácia Viva - Cultivo de plantas medicinais, com canteiro aberto à visitas monitoradas.

Vivência Integrativa - com foco numa Prática Integrativa

❖ **Apoio Estratégico em Educação e Comunicação para Saúde : Portal de Educação Ambiental do Movieco, Redes sociais.**

Vivência Integrativa - Terapia Comunitária

Como manter o **Equilíbrio** **Emocional**



Laura de Freitas
Psicanalista e Terapeuta

Pauta

- 01 Definição
- 02 Importância de manter o E.E.
- 03 Fatores que geram desequilíbrio emocional
- 04 Como desenvolver o E.E.
- 05 Considerações Finais

01 - Definição

O que significa
Equilíbrio Emocional?



O que significa Equilíbrio Emocional?

- Equilíbrio emocional é ter serenidade necessária para lidar com acontecimentos desagradáveis e impedir que fatores externos desestabilizem as suas emoções.
- É controlar os pensamentos e as ações que irão determinar o seu comportamento, sua capacidade de enfrentar adversidades e obstáculos, e também ter controle sob as suas reações.
- É ter clareza e segurança para sair de problemas e conflitos, procurando sempre resolver da melhor forma possível e objetivando as decisões mais acertadas.

02 - Qual a importância do Equilíbrio Emocional

Manter o equilíbrio emocional é importante para ter mais qualidade de vida e focar nossas energias no que realmente é importante para nós.

O nosso comportamento pode ser resumido em ação e reação.

A **ação** é feita geralmente de maneira pensada, a partir da reflexão que fazemos diante de uma situação.

A **reação** é a maneira como lidamos com situações inesperadas, onde somos pegos de surpresa e, neste contexto colocamos à prova o nosso equilíbrio emocional.

Analisando as nossas reações poderemos identificar quais são as deficiências emocionais que precisamos trabalhar e buscar o equilíbrio.

Ganhos

O equilíbrio emocional pode afetar positivamente a sua vida:

1. Melhores relacionamentos
2. Convívio familiar harmônico
3. Conquistas profissionais
4. Vencer desafios racionalmente
5. Transmitir confiança e postura
6. Etc.

Perdas

A falta de equilíbrio emocional gera inúmeras perdas, por exemplo:

1. Prejudica a habilidade de ver situações por outros ângulos;
2. Tomar boas decisões;
3. Causa altos níveis de estresse e ansiedade;
4. Desgasta os relacionamentos;
5. Gera situações desconfortáveis para os envolvidos;
6. Passam uma impressão negativa sobre a pessoa, como sendo impulsiva, nervosa, descontrolada, etc.

03 – Fatores que geram desequilíbrio emocional

Situações que colocam à prova o nosso equilíbrio emocional:

1. Receber um comentário negativo
2. Resultados diferentes do planejado
3. Opiniões diferentes
4. Atitudes das pessoas que você não concorda
5. Situações inesperadas no trabalho, em casa, nos relacionamentos, etc.

Sinais de alerta

Segue abaixo alguns sinais emitidos pelo corpo quando está em desequilíbrio:

- Queda excessiva de cabelo;
- Impaciência, medo, irritação;
- Tonturas, dores de cabeça constantes, baixa imunidade;
- Distúrbios estomacais e cardíacos;
- Aumento da pressão arterial;
- Insônia;
- Dores no corpo;
- Falta de atenção e de concentração.

04 – Como desenvolver o Equilíbrio Emocional

Dicas práticas para conquistar o equilíbrio emocional:

1. **Observe a si mesmo**, autoconhecimento liberta;
2. **Pare e pense**, controle a impulsividade;
3. **Tente fazer diferente**, na próxima oportunidade tente manter o autocontrole e serenidade, mas não se culpe;
4. **Concentre-se no agora**, as reações podem ser por lembranças do passado;
5. **Gratidão**, foque nas conquistas e não nas derrotas e dores;

04 – Como desenvolver o Equilíbrio Emocional

6. **Respire fundo** diante das situações estressantes;
7. **Aceite** o que não pode ser mudado;
8. **Faça atividades** que tragam sentido à sua vida;
9. **Cuide de si**, corpo e mente (alimentação, exercício físico, sono, yoga, meditação, terapias...);
10. **Busque ajuda** se necessário.

05 - Considerações finais

1. Respeite todos os seus sentimentos, desde os ruins como a raiva e a angústia, até o melhores como alegria e gratidão. **Aprenda a senti-los para aprender a equilibrá-los.**
2. Procure analisar as situações com olhar neutro, não traga para o pessoal de imediato, **se blinde e escolha o que você coloca pra dentro!**
3. Seja resiliente, focar no problema não irá resolvê-lo, encontre a solução com mais facilidade afastando-se emocionalmente do problema ou situação.

05 - Considerações finais

4. Ter empatia, colocar-se no lugar do outro pode te ajudar a entender melhor as situações e não se afetar emocionalmente, deixar passar.
5. Afaste-se da negatividade, conecte-se com as melhores energias.
6. Identifique os gatilhos que ativam as crises nervosas e evite-os.
7. **Faça suas escolhas e viva emocionalmente equilibrada(o)!**

GRATIDÃO!

Laura de Freitas

Psicanalista | Terapeuta | Coach

 (11) 99689-9930

 @lauradefreitas.psi



<http://www.movieco.org.br/>



movieco