

# DETOX

## EMOCIONAL

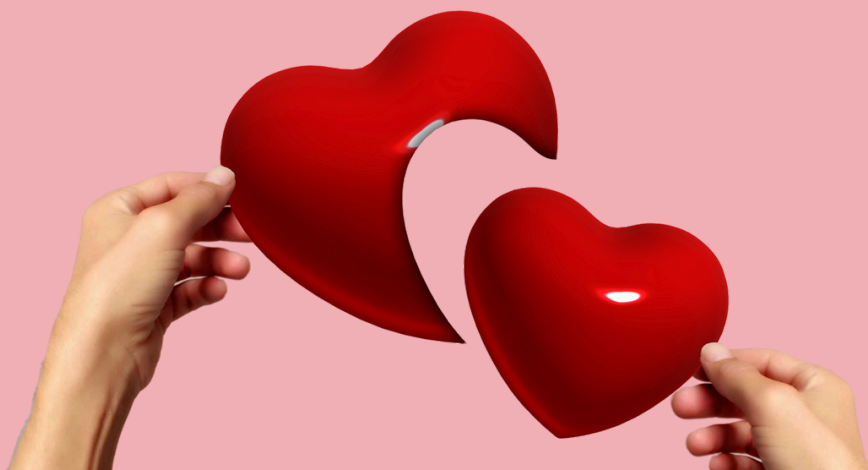
**10 Técnicas Simples para Controlar a Ansiedade  
no Dia a Dia**

**Um guia prático para acalmar a mente, respirar  
melhor e recuperar o equilíbrio emocional.**



Aprenda a lidar com seus sentimentos, de forma coerente, mudando pequenos comportamentos no seu dia-a-dia que ajudarão você a ter um DETOX emocional.

**VOCÊ PODE  
VIVER FELIZ!**





# Sumário

1. O que é ansiedade ?
2. Respiração diafragmática
3. Exercício da atenção plena
4. Escrita terapêutica!
5. Técnica da ancoragem (PNL)!
6. Visualização guiada (lugar seguro).
7. Caminhada consciente.
8. Técnica 5-4-3-2-1 (para crises de ansiedade)
9. Journaling de gratidão
10. Criando rituais noturnos para desacelerar
11. Conclusão – Ansiedade pode ser controlada, mas não precisa ser enfrentada sozinha



# 1.

## Introdução

### Entendendo a Ansiedade

A ansiedade é uma resposta natural do corpo diante de situações de estresse ou incerteza. Todos sentimos em algum momento da vida. O problema acontece quando essa sensação passa a ser frequente, intensa e atrapalha o dia a dia.

A boa notícia é que existem técnicas simples e eficazes que ajudam a acalmar a mente, reduzir os sintomas e recuperar o equilíbrio emocional.

Neste guia, você vai aprender 10 estratégias práticas para aplicar sempre que sentir a ansiedade chegando.



# 2.

## Atenção Plena (Mindfulness)

A mente ansiosa vive no futuro. O mindfulness traz você de volta ao presente.

Como fazer:

- Escolha um objeto (uma xícara, uma planta).
- Observe suas cores, formas, detalhes, textura.
- Respire devagar enquanto se concentra apenas nisso por 1 a 2 minutos.



# 3.

## Escrita Terapêutica

Colocar no papel os pensamentos diminui a carga mental.

Como fazer:

- Pegue um caderno.
- Escreva tudo o que está passando na sua mente, sem censura.
- Depois, se quiser, rasgue a folha (símbolo de descarrego)



# 4.

## Relaxamento Muscular Progressivo

A ansiedade contrai o corpo sem percebermos.

Como fazer:

- Deite-se ou sente-se confortavelmente.
- Tensione um grupo muscular (ex: mãos) por 5 segundos.
- Solte devagar, sentindo o relaxamento.
- Repita em várias partes do corpo (braços, ombros, pernas).




# 5.

## Ancoragem (PNL)

Usar um gesto ou palavra que traz sensação de calma.

Como fazer:

- Lembre-se de um momento em que se sentiu em paz.
- Reviva a cena, sentindo a tranquilidade.
- Aperte levemente o polegar e o indicador juntos enquanto sente isso.
-  Repita sempre que quiser ativar essa sensação.



# 6.

## Visualização Guiada

A mente não distingue realidade de imaginação. Visualizar um lugar seguro acalma.

Como fazer:

- Feche os olhos e imagine um local onde você se sente em paz (praia, campo, quarto aconchegante).
- Imagine sons, cheiros e cores.
- Respire fundo e fique alguns minutos nesse cenário.



# 7.

## Caminhada Consciente

O movimento físico libera energia acumulada da ansiedade.

Como fazer:

- Caminhe lentamente prestando atenção na respiração e no movimento dos pés.
- Observe o que vê ao redor sem pressa.
- Caminhe por 10 a 15 minutos.




# 8.

## Técnica 5-4-3-2-1

Um exercício rápido para crises de ansiedade.

Como fazer:

- Observe 5 coisas que você vê.
- 4 coisas que você toca.
- 3 coisas que você ouve.
- 2 coisas que você cheira.
- 1 coisa que você saboreia.
-  Isso tira a mente do turbilhão e a traz para o presente.



# 9.

## Journaling de Gratidão

A gratidão muda o foco da escassez para a abundância.

Como fazer:

- Todas as noites, escreva 3 coisas pelas quais foi grato no dia.
- Reviva a sensação de alegria ao anotar.



# 10.

## Rituais Noturnos

Ansiedade noturna é comum. Criar rotina ajuda o corpo a entender que é hora de relaxar.

Sugestões:

- Desligar telas 1h antes de dormir.
- Tomar um chá calmante (camomila, melissa).
- Ler algo leve ou ouvir uma música tranquila.





## ♥ Conclusão

A ansiedade não define quem você é. Ela é apenas um sinal de que sua mente e seu corpo precisam de cuidado.

Essas 10 técnicas são um primeiro passo para retomar o controle e viver com mais leveza. Mas lembre-se: se a ansiedade está intensa ou frequente, buscar acompanhamento terapêutico é fundamental. Você não precisa enfrentar isso sozinha.



➡📱 Vamos dar o próximo passo?

Agende sua sessão online comigo:

👉 Luciana Nicolau –

Terapeuta Master TRG |

Essência em Cura

☎️ (19) 9 9322-9486



luciananicolau543@gmail.com

📱 Instagram:

[@essenciaemcura]



**Essência em Cura – Consultório Online**