

Encontre a calma no caos: dois exercícios de respiração guiados para um dia mais produtivo

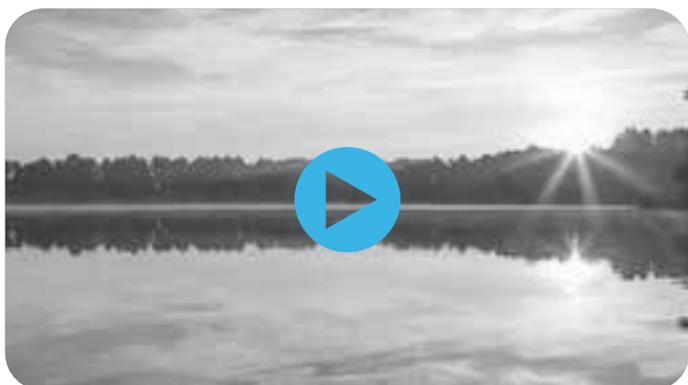


Quando nos sentimos estressados ou ansiosos, nossos corpos podem entrar no modo “lutar ou fugir”, o que pode dificultar o pensamento claro e a tomada de decisões racionais.

Ao reservar alguns momentos para nos concentrarmos em nossa respiração, podemos substituir a resposta natural de nosso corpo, o que ajuda a nos acalmar e reduzir os sentimentos de estresse e ansiedade.

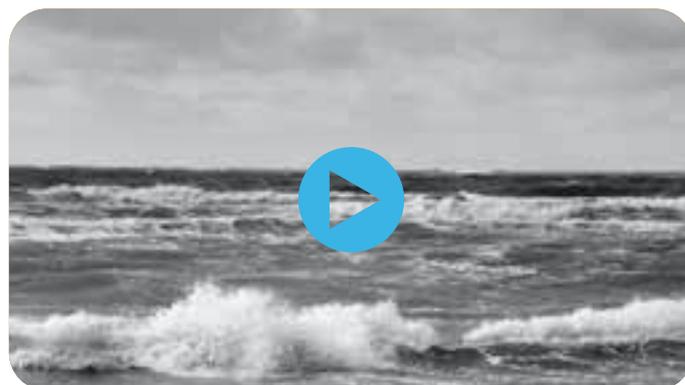
Respire fundo e saia da sua zona de conforto experimentando dois exercícios diferentes de respiração guiada e veja o impacto positivo que isso pode ter no seu bem-estar.

Por que não experimenta? Seu corpo e sua mente vão agradecer!



Um rápido reset: um exercício de respiração guiada de 3 minutos

Está se sentindo sobrecarregado(a) ou estressado(a)? Respire fundo e faça um reset com este exercício de respiração guiada de 3 minutos conduzido pelo especialista em bem-estar global, Jessie Pavelka. Este exercício é perfeito para aqueles momentos intermediários em que você precisa de uma solução rápida para reduzir sentimentos de estresse e ansiedade.



Intervalo para respiração: um exercício de respiração guiada de 10 minutos

Deixe o especialista em bem-estar global, Jessie Pavelka, guiar você por uma série de respirações profundas e intencionais, permitindo que você se conecte totalmente com a respiração e encontre uma sensação de calma. Este exercício é perfeito para quem busca um pouco mais de tempo para si e quer realmente relaxar. Por que não reserva um tempo no seu dia para experimentar este exercício de respiração guiada de 10 minutos e ver os benefícios da respiração intencional por si mesmo(a)?