



E *noir* **BOOK**

@studiojrphotos

7 DICAS

pra você não pirar
e aproveitar esse momento!

@studio.orchid



1 NÃO TENTE *controlar tudo*

É comum que as noivas queiram assumir a responsabilidade por toda a organização. Nada mais justo, afinal, é um dos dias mais importantes na vida dessas mulheres. No entanto, é necessário ter bom senso e entender que nem tudo pode ser controlado. Para isso, tenha em mente que imprevistos podem acontecer e que, de alguma forma, serão resolvidos.



O essencial, nesses momentos, é manter a calma e pensar em estratégias para contornar os problemas que surgirem durante a preparação.

2 BUSQUE FORNECEDORES *de qualidade*

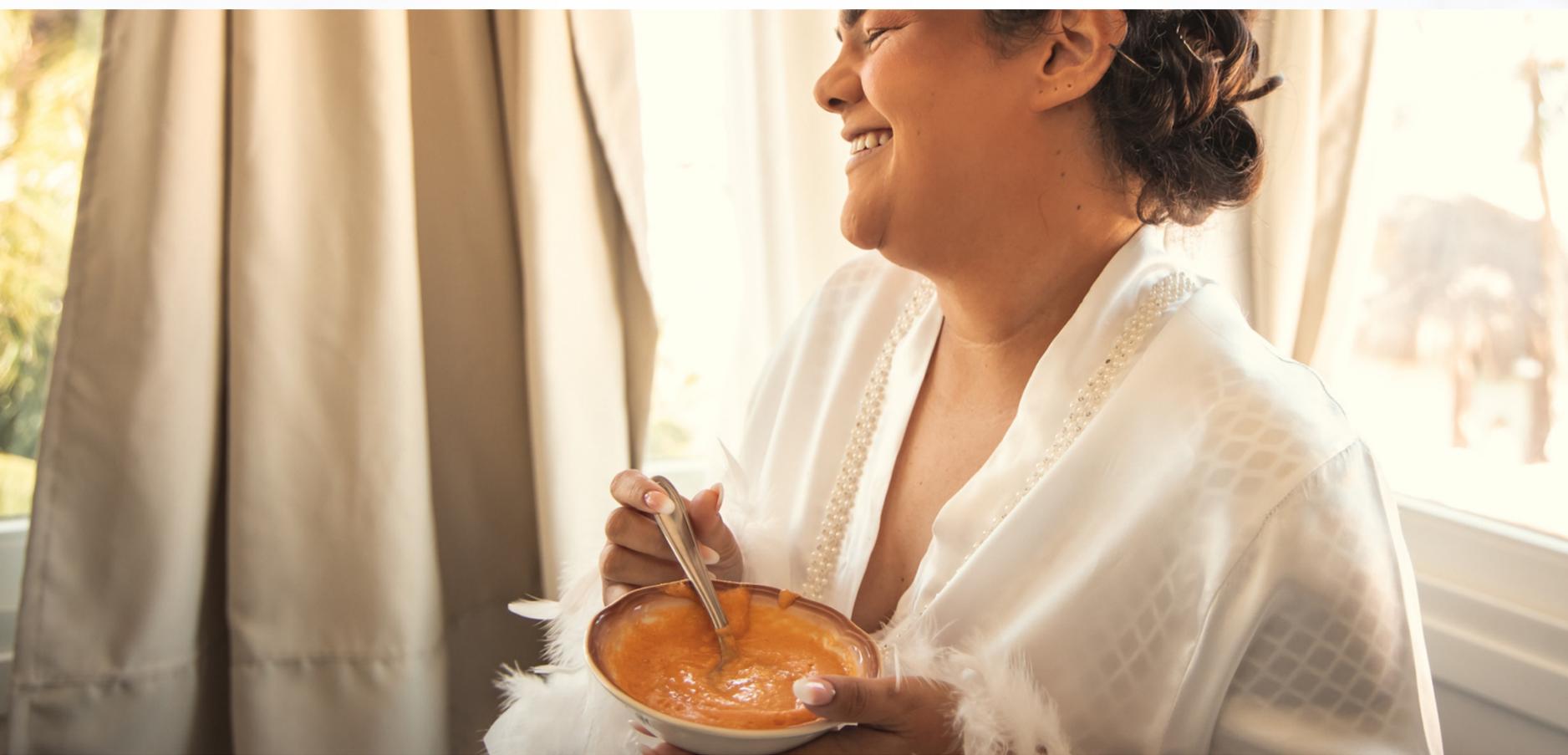
Uma maneira de evitar dores de cabeça é contar com a ajuda de bons profissionais. Por isso, sempre que optar por contratar um serviço, faça uma pesquisa prévia para garantir que lidará com fornecedores de qualidade.



Vale a pena procurar por comentários de antigos clientes, verificar vídeos ou conteúdos de trabalhos anteriores da empresa. Também procure realizar reuniões e tirar todas as suas dúvidas antes da contratação. Após decidir, certifique-se de ter um contrato assinado para assegurar todos os seus direitos.

3 MANTENHA UMA BOA alimentação

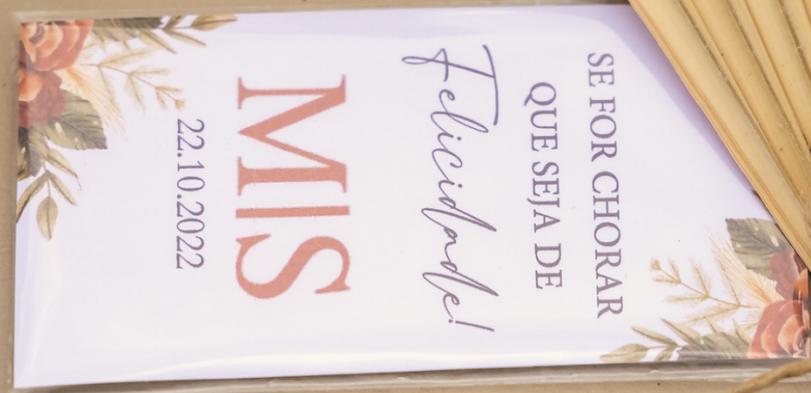
A alimentação tem íntima ligação com a saúde mental. Alguns alimentos estimulam hormônios que favorecem o estresse. É o caso de produtos com muito sal ou açúcar, excesso de gorduras ou comidas processadas. Por isso, vale a pena apostar em um cardápio equilibrado durante os meses de preparação. Evite alimentos que possam fazer mal e dê preferência a itens leves, de fácil digestão.



Além disso, evite fazer dietas malucas em busca de uma boa forma. Saiba amar o seu corpo do jeito que ele é. Caso queira perder alguns quilos ou manter o peso, pratique atividades físicas que ajudam a relaxar, como pilates, yoga, caminhada, entre outras.

4 ANOTE TODAS AS IDEIAS *que você tiver*

Quando temos uma situação que provoca agitação, nosso cérebro começa a pensar em diversas soluções para amenizar o problema. Sendo assim, é comum ter várias ideias durante o dia, mas acabar esquecendo delas conforme você realiza várias tarefas do cotidiano.



Por isso, uma ótima ideia é andar com um bloquinho de anotações para escrever qualquer pensamento que vier à mente. Isso ajuda a controlar a ansiedade e é uma forma de recuperar uma boa ideia que você havia deixado de lado.

5 PEÇA *ajuda*

Lembre-se de que você não estará sozinha nessa jornada de organizar o casamento dos sonhos. Não será a única pessoa no local e, certamente, poderá contar com a ajuda da sua família e dos amigos mais próximos, como os padrinhos da união. Por isso, organize um time desde o começo para dividir as principais tarefas. Quando se sentir sobrecarregada, tente conversar com alguém e veja se não há outra pessoa com tempo disponível para ajudar na sua tarefa.



Além disso, se os sintomas da ansiedade estiverem muito fortes, é importante buscar a ajuda de um profissional, como um psicoterapeuta. Ele é capaz de indicar técnicas de relaxamento ou medicações adequadas para o seu caso.

6 FAÇA UM BOM planejamento

Provar o vestido, decidir o local, contratar um buffet, encontrar um bom fotógrafo, pensar nas lembrancinhas, fazer a lista de convidados e enviar os convites. Todas essas tarefas precisam de planejamento para que sejam realizadas em tempo hábil. Por isso, assim que começar a preparação para o casório, sente-se com um grupo de amigos e com o noivo para realizar um cronograma de atividades.



Defina o tempo necessário para que cada tarefa seja concluída. Depois, deixe esse plano em um lugar de boa visualização e vá marcando todas as tarefas finalizadas. Além disso, mantenha alguns espaços livres para incluir novas ideias, conforme o casal decidir.

7 PASSE UM TEMPO *com seu noivo*

Não pense que é só porque vocês vão casar que não precisam mais de momentos românticos antes de trocar as alianças. Passar um tempo na companhia de quem você ama é fundamental para eliminar o estresse e atenuar a ansiedade. Sendo assim, reserve um espaço na sua agenda para ficar com o seu parceiro, seja em um date, seja assistindo a um filme no sofá de casa. O importante é aproveitar esses períodos para desacelerar e compartilhar bons momentos.



A ansiedade antes do casamento é algo muito comum entre os noivos. Afinal, a cerimônia é o prenúncio para uma grande mudança. No entanto, isso não é motivo para ter medo. Há diversas maneiras de manter a saúde mental em dia e todas podem preparar o casal para o início da vida a dois.

A romantic couple is shown in profile, facing each other and smiling. The woman is on the left, wearing a white turtleneck sweater, and the man is on the right, wearing a light blue shirt. They are outdoors, with a warm sunset glow. The image is decorated with white line-art floral patterns in the top-left and bottom-right corners. The text 'E-BOOK' is centered over the couple.

E-BOOK

Esperamos que essas dicas tenham sido um ponto de partida pra você respirar e manter o planejamento do seu casamento sem stress!

@studiojrphotos