

E - B O O K

RESPIRA E NÃO PIRA



SAIBA COMO LIDAR COM
ANSIEDADE ANTES DO
CASAMENTO!

Por :
Studio JR

8 dicas

Pra você não pirar e aproveitar esse momento especial!

Insônia, estresse, preocupação excessiva, tensão muscular e agitação. Esses são apenas alguns dos sintomas de ansiedade antes do casamento que uma pessoa pode ter. Como essa época antecede uma data muito importante, é normal se identificar com tais comportamentos, principalmente na véspera do grande dia.



No entanto, sentir-se muito ansiosa, na maioria das vezes, não é bom. Por isso, é importante cultivar hábitos saudáveis para manter a calma e resolver todas as pendências de maneira serena.



01. 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.



02. 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.





03. 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. Frutas, legumes, verduras e carnes magras, como o peixe, são ótimas recomendações. 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.



04. Faça exercícios físicos

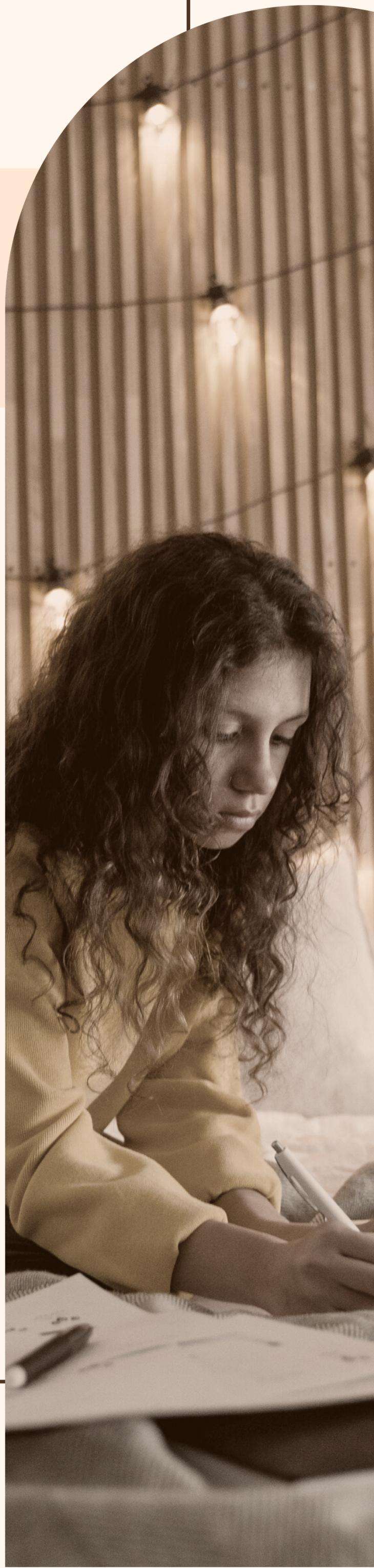
Falando em atividades físicas, elas são essenciais para diminuir os efeitos da ansiedade. Afinal, quando o nosso corpo está em movimento, libera toxinas naturais que são benéficas para a saúde, como a serotonina e a endorfina. Essas substâncias são capazes de promover um maior relaxamento e a melhoria do humor. A prática regular de exercícios físicos também tem efeito na regulação do sono e na sensação de bem-estar. Portanto, é fundamental tirar algumas horas da semana para se dedicar ao trabalho do corpo.





05. 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.



06. 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.





07. 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.

Caso vocês não tenham muito tempo para correr atrás de cada detalhe, vale a pena optar pela contratação de uma assessoria de casamento ou cerimoniária. Esses profissionais são responsáveis por organizar as principais tarefas que envolvem uma celebração matrimonial, a fim de deixar os noivos mais tranquilos.

08. 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.





E - B O O K

RESPIRA E NÃO PIRA

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



 **@STUDIOJRPHOTOS**

