

DICAS PRÁTICAS

COMO PRATICAR O DESCANSO ATIVO?

“Enquanto descanso, carrego pedra” é um ditado comum; tão comum como aquele outro “Ser mãe é padecer no paraíso”. Os dois são usados em momentos nos quais a mulher se vê chamada a fazer um sacrifício. É domingo a tarde, ela quer descansar, mas o filho está pedindo atenção. Então ela renuncia à soneca para ir ajudar o filho a fazer o trabalho da escola. Os homens, especialmente os que lidam com pessoas, como pastores, missionários e líderes de projetos sociais, sofrem do mesmo mal.

Por ser parte da cultura do “cuidador de plantão”, nós não percebemos que há um maltrato contido nesses ditados. Eles nos instruem a estarmos disponíveis para atender às necessidades do outro 100 por cento do tempo! E isto não é possível, nem desejável, do ponto de vista da saúde.

O resultado é que nós só vamos parar para descansar na cama de um hospital. E isto está errado. Trate a você mesmo como você trata o outro. Cuide de si! Isto não é egoísmo, é regra de sobrevivência.

Temos também a tendência de pensar que descanso é a ausência total de atividade. E isto também não é verdade.

O sono, sim, é a ausência de atividade, e ele é de extrema importância para a nossa saúde.

Descanso vai, no entanto, vai além do sono. Uma atividade diferente, que leve o seu cérebro a se distrair das suas obrigações é muito saudável. E é por isto que resolvemos propor uma mudança ao ditado popular.

ENQUANTO DESCANSO, CARREGO FLORES!

Pense em atividades que trazem alegria, alívio, distração ou serenidade. Não conte seus afazeres domésticos como descanso, porque não são. Cozinhar todo dia, como parte da sua contribuição no lar, não conta. Cozinhar aquela comida especial, por prazer, conta.

Para descansar, escolha intencionalmente atividades que você faz que lhe dão prazer, que ajudam você a distrair o seu cérebro e que ao terminar, você sente que recebeu ou recarregou suas energias. E se esta atividade vier a gerar custos (meu banho demorado, por exemplo) pense nestes gastos como investimento que você está fazendo para a sua saúde.



ENQUANTO DESCANSO, EU NÃO CARREGO PEDRAS, EU CARREGO FLORES.

**Piquenique
com os filhos**



Caminhar com alguém



Tarde da beleza



Cuidar das plantas



**Lanche ou café com
alguém**



**Cozinhar algo gostoso
sem obrigação**



**Tirar um dia para acordar
tarde**



**Jogar com a família
ou amigos**



ALGUMAS IDEIAS PARA VOCÊ
IMPLEMENTAR A PRÁTICA DO
DESCANSO INTENCIONAL.

**Banho
Premium .**



**Um artesanato
simples, para fazer sem
estresse**

