Controle de Ansiedade com

Planejamento Semanal

@donaendorfina

#clubedonaendorfina

Exemplo de Planejamento Semanal

@donaendorfina

Terça

FREELA:
continuação do Restauro

Quinta

#TBT e Dona Endorfina

#clubedonaendorfina

Segunda

Comprar presente para o
aniversário da sobrinha.

quarta

Dia de Feira
* Aniversário Sobrinha

sexta

Dia de beleza .

Como controlar a Ansiedade

com Planejamento Semanal

@donaendorfina

Passo 1

Anote na sua agenda os aniversários da semana. E isso também se aplica para * churrascos * jantares *batizados, etc.

Passo 2

Destaque as saídas da rotina - que já estão agendadas. Isso se aplica à médicos, feira, reunião do filho na escola, etc.

Passo 3

Selecione 3 prioridades - possíveis- para você nesta semana. Lembre-se que prioridade não são urgências, mas precisam de atenção igualmente.

Passo 4

Cuide de você! Dentro da sua semana, você precisa de pelo menos 30 minutos, para si.

#clubedonaendorfina

Planejamento Semanal

@donaendorfina

Aniversários

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Saídas da Rotina

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Prioridades

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Dia de Beleza

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Dica Extra:

Se conseguir terminar 3 semanas feliz com seu *planejamento semanal,* pode começar a incluir aqueles projetos inacabados, que sempre queremos começar...ou terminar, mas, nunca temos o famoso “tempo”.

#clubedonaendorfina

Anotações:

Como controlar Ansiedade?

Controlar a Ansiedade vai precisar de você*
Dependendo do seu nível de estresse, você poderá precisar de ansiolíticos, receitados pelo seu médico, mas, independente da medicação, será preciso inserir força de vontade e atividades que ajudem seus remédios a fazer efeito.

@donaendorfina

**nenhum conteúdo deste blog substitui sua vivência e os tratamentos. Por isso, a presença do psicólogo e do seu médico de confiança, sempre será seu maior aliado.*

Contato:
contato@donaendorfina.com.br
Instagram:
@donaendorfina

donaendorfina.com.br
material exclusivo #clubedonaendorfina

Controle de Ansiedade com Planejamento Semana

produção:

DONA ENDORFINA

Dona Endorfina

Silvia Kineippe

32 anos de compulsividade
25 anos de tratamentos

Orientadora de autocontrole
Coach Pessoal