

Como treinar seu cérebro para superar o estresse e cultivar pensamentos positivos todos os dias

A ciência mostra que os 20 a 30 primeiros minutos ao acordar são fundamentais para o equilíbrio emocional e concentração no resto do dia

Por La Nacion

Você já sentiu seu cérebro a mil no final do dia e não consegue parar de pensar? Ou tentou dormir e não conseguiu porque estava obcecado com o que não fez, o que fez de errado ou o que não saiu como esperado? Esse "ciclo" negativo se repete, e continuamos a treinar nosso cérebro para focar no negativo ou em tudo que não saiu como esperado.

Certamente no dia seguinte isso se repetirá como um padrão, automatizando esse estilo cognitivo, ou seja, essa maneira de pensar que torna seu dia insuportável do começo ao fim.

Felizmente, a ciência nos mostra hoje o quão importante é a maneira como começamos o dia e como isso pode determinar ou definir certas tendências no desenvolvimento diário.

Nesse sentido, está comprovado que os primeiros 20 a 30 minutos do dia são fundamentais para o equilíbrio emocional, nível de energia, motivação e concentração para o resto do dia.

Nosso sistema nervoso central ao acordar, e nestes primeiros minutos depois, está no seu pico de maior ativação, extremamente permeável aos estímulos, ao ambiente, ao nosso diálogo interno e ao que verbalizamos.

Da mesma forma, a interação que temos com os outros, o conteúdo e a maneira como nos comunicamos são relevantes para o nosso bem-estar geral nas próximas horas.

A boa notícia é que com um hábito simples pode treinar nosso cérebro para terminar e começar o dia com positividade, longe do estresse, da ansiedade e dos pensamentos negativos.

O fim do dia

Todas as noites, antes de dormir, escreva à mão três coisas positivas que aconteceram durante o dia. Não se trata necessariamente de coisas fabulosas ou grandiosas, como ganhar um aumento ou viajar, pois são mais específicas.

Este exercício nos ajuda a nos conectar com as coisas simples do dia a dia que nos fazem sentir bem, felizes e realizados. Por exemplo: um amigo com quem eu não falava há algum tempo me ligou e me senti ótimo. Fiz uma pausa no meio do meu dia de trabalho e tomei uma deliciosa xícara de café. Senti-me menos ansioso e consegui me acalmar usando técnicas de respiração.

Na grande maioria dos casos o paciente tem dificuldade no início de se conectar com essas coisas lindas do seu dia, e conforme vai progredindo e vira um hábito, ele consegue colocar mais de três coisas na lista por dia.

Induzir o cérebro a se lembrar desses belos momentos e capturá-los, anotando-os fisicamente em um caderno, substitui o viés negativo natural, também conhecido tecnicamente como "visão de túnel". Este é o termo usado para descrever a tendência de se lembrar de eventos negativos (porque tiveram um impacto mais intenso) por um novo estilo de pensamento em que valorizamos e focamos no positivo.

Ao escrever em nossos cadernos, dormimos com um humor positivo, com uma sensação de satisfação e de missão cumprida, o que leva a um melhor relaxamento e a uma predisposição cognitivo-comportamental para um sono reparador.

O cérebro é treinado e é um órgão que responde maravilhosamente a esses tipos de dinâmicas; o segredo é colocá-lo em prática.

Comece com gratidão

Os primeiros minutos após acordar são fundamentais para continuar o dia num estado de bem-estar e equilíbrio psicofísico.

Especialistas sugerem para, antes de sair da cama, ou mesmo antes de pegar o celular, fechar os olhos e respirar fundo, conectando-se com gratidão por tudo o que lhe parecer certo. Assim como no exercício noturno, não precisa ser algo grandioso, apenas seja grato por tudo o que você realmente precisa.

A gratidão, como comportamento, é incompatível com o estresse, a ansiedade ou o pensamento acelerado, pois nos conecta com a calma, a positividade, "aquela

grandeza do eu" que é sentida no coração.

Na maioria dos casos, as pessoas escolhem agradecer pela saúde, pela estabilidade no emprego ou talvez porque receberam alguma boa notícia durante aqueles dias.

É hora de incorporar uma nova mentalidade, de se conectar com a felicidade da simplicidade dessas pequenas e grandes coisas que vivenciamos todos os dias. Graças à implementação desses novos hábitos conscientes, práticos e fáceis de seguir, e ao treinamento cerebral, uma nova maneira de interpretar e viver a vida é possível.

<https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2025/09/02/como-treinar-seu-cerebro-para-superar-o-estresse-e-cultivar-pensamentos-positivos-todos-os-dias.ghtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal O Globo - Rio de Janeiro/RJ