

7 Passos para Transformar Sua Dor em Força

1. **Passo 1:** Identifique suas emoções.
 - Exercício: Liste 3 emoções que você tem sentido recentemente.
2. **Passo 2:** Aceite suas emoções sem julgá-las.
 - Exemplo: Substituir "Eu não deveria me sentir assim" por "Está tudo bem sentir isso agora."
3. **Passo 3:** Pratique a gratidão diariamente.
 - Sugestão: Escreva 3 coisas boas que aconteceram hoje.
4. **Passo 4:** Cuide do seu corpo.
 - Alongamentos, caminhadas ou massagens podem aliviar a tensão física.
5. **Passo 5:** Encontre apoio.
 - Converse com amigos, familiares ou profissionais.
6. **Passo 6:** Defina limites saudáveis.
 - Aprenda a dizer "não" sem culpa.
7. **Passo 7:** Foque no propósito.
 - Reflita sobre o que realmente importa para você na vida.