



Pare, respire e escute



O corpo fala. Você já escutou isso alguma vez? Normalmente essa ideia é associada a questões de análise comportamental, psicológica e até investigativa. Mas, na proposta de hoje, o Qual Farmácia quer levar essa sequência de atos para a rotina. Então, pare, respire e escute ele, o seu corpo.

Acreditamos que nesse sentido, o mais importante é você escutar o que seu corpo te diz em relação a sua saúde como um todo. Sabe aquela dorzinha ou então aquele incômodo, ou talvez um mal-estar mais acentuado, que claro, vem acompanhado daquele pensamento “Ah, já já passa, tenho isso direto!”, pois é. Esse tipo de atitude pode ser bem prejudicial a você. A maioria das doenças graves começa a aparecer com sintomas simples.

É importante ressaltar que todas as análises e conclusões que tiramos na vida, precisam ser bem fundamentadas, especialmente sobre a nossa saúde. O seu corpo te diz centenas de informações por instante. Isso porque ele processa dados de larga escala tanto de dentro como de fora. O melhor a se fazer é procurar alguém qualificado para te ajudar a saber se o que você está ouvindo, merece atenção. Vá ao seu médico de confiança, regularmente.

Você deve dar ouvidos ao seu organismo, dar importância ao que você notar de diferente repentinamente, ou ao que te faz se sentir mal. Mas lembre-se, não é preciso se desesperar desnecessariamente. Em casos de doenças sérias, sintomas simples precisam ser persistentes para de fato, apontarem um problema.

E quando o corpo te pede outras coisas? Talvez mais relacionadas à sua saúde e plenitude mental e de vida. Nós incentivamos que você dê ouvidos nesses casos também. As vontades de conhecer novos lugares, novas pessoas, experimentar coisas que você sempre quis. Já passou da hora de você escutar seu corpo. Ser feliz precisa ser para hoje. É nisso que o Qual Farmácia acredita.

Ouvir seu corpo pode significar dar mais respeito à pessoa que você mais conhece, que é você. Se você acha que existe ou que pode existir algo errado, escute, confie. Algumas vezes você pode precisar escutar a sua cabeça e os seus sentimentos também. Pare, respire e escute.

[Read More](#)
