

3

EXERCÍCIOS PARA LIDAR COM SUA ANSIEDADE DE FORMA SAUDÁVEL!



ACALME-SE COM OS 5 SENTIDOS

Volte a sua atenção para o ambiente onde estiver e utilize os seus 5 sentidos para acalmar-se conectando-se com o presente, com o "aqui-agora". Observe atentamente e diga o que você pode ver? Que sons estão presente no ambiente e de onde eles vem? Que aromas estão presentes no ambiente? Que sabores estão presentes na sua boca no momento? Qual a textura dos objetos que você pode tocar?

Esse exercício te ajuda a estar no momento presente!

PRATIQUE ATIVIDADES PRAZEROSAS

- 1) Faça uma lista com as atividades que você mais gosta de fazer (talvez ajude se pensar "se eu não estivesse ansios@ eu faria...")
- 2) Às vezes pensamos que não podemos fazer nada até que a ansiedade passe, mas estar envolvido em uma atividade prazerosa auxilia no manejo da ansiedade.

Exemplos de atividades: andar de bicicleta, jardinagem, atividades manuais, dança, aprender algo novo, etc.



QUESTIONE SUA ANSIEDADE

A ansiedade te faz ter muitos pensamentos negativos? Utilize as questões abaixo para questionar a veracidade desses pensamentos.

- 1) É algo real? É um fato ou uma possibilidade?
- 2) Que indícios eu possuo de que isso irá acontecer?
- 3) Estou subestimando minhas capacidades? Que outros momentos passei por situações parecidas e superei?
- 4) Qual a pior coisa que pode acontecer e como posso lidar?
- 5) Como eu ajudaria um amigo que estivesse com esses pensamentos?

