

Acalme-se



A

Aceite sua ansiedade

Ela é desconfortável, mas não é perigosa. Aceite o que está sentindo como se aceitasse um visitante inesperado. Não lute contra ela, isso só aumenta o sofrimento.

C

Contemple o presente

Traga sua atenção para o aqui e agora. Observe o ambiente, note sons, cores, cheiros. Isso ajuda a ancorar sua mente e a se desligar dos pensamentos ansiosos.

A

Aja com sua ansiedade

Não interrompa suas atividades, continue o que estava fazendo, em um ritmo mais lento. Fugir só reforça o medo; permanecer ensina seu cérebro que está tudo bem.

L

Libere o ar dos pulmões

Inspire pelo nariz contando até 3, segure por 2 segundos, expire pela boca contando até 6. Repita algumas vezes: isso reduz a ativação do corpo ansioso.

M

Mantenha os passos anteriores

Repita aceitar, contemplar, agir e respirar. A ansiedade tende a diminuir quando você para de lutar contra ela.

E

Examine seus pensamentos

Questione suas ideias: "isso é verdade?", "tenho provas?". Muitas vezes são pensamentos distorcidos. Você está ansioso(a), não está em perigo.

S

Sorria

Você passou por esse momento usando seus próprios recursos. Saber que consegue lidar com a ansiedade dá força para os próximos momentos.

E

Espere o futuro com aceitação

Não espere se livrar da ansiedade para sempre, ela faz parte da vida. Agora você sabe que pode lidar com ela quando aparecer de novo.