Quando sentir ansiedade, o que posso fazer?

8. Espere

Espere o futuro com aceitação. Livre-se do pensamento mágico de que você terá se livrado definitivamente de sua ansiedade, para sempre. Ela é necessária para você viver e continuar vivo(a). Em vez de se considerar livre dela, surpreenda-se pelo jeito como você a maneja, como você acabou de fazer agora. Esperando a ocorrência de ansiedade no futuro, você estará em uma boa posição para lidar com ela novamente. (Bernard Rangé, 1992b. Acalme-se)

Psicóloga
Daiana Boff de Morais
CRP 07/21526

Colégio
MURIALDO
Ana Rech