Quando sentir ansiedade, o que posso fazer?

2. Contemple

Contemple as coisas em sua volta. Não fique olhando para dentro de você, observando tudo e cadacoisa que você sente. Deixe acontecer com o seu corpo o que ele quiser que aconteça, sem julgamento: nem bom nem mau. Olhe em volta de você, observando cada detalhe da situação em que você está. Descreva-os minuciosamente para você, como um meio de afastar-se de sua observação interna. Lembre-se: você não é sua ansiedade. Quanto mais você puder separar-se de sua experiência interna e ligar-se nos acontecimento externos, melhor você se sentirá. Esteja com ansiedade, mas não seja ela; seja apenas observador. (Bernard Rangé, 1992b. Acalme-se)

Psicóloga
Daiana Boff de Morais
CRP 07/21526

Colégio MURIALDO
Ana Rech