Quando sentir ansiedade, o que posso fazer?

3. Aja

Aja com sua ansiedade. Aja como se você não estivesse ansioso(a), isto é, funcione com as suas sensações de ansiedade. Diminua o ritmo, a velocidade com que você faz as suas coisas, mas
mantenha-se ativo(a)! Não se desespere, interrompendo tudo para fugir. Se você fugir, a sua ansiedade vai diminuir, mas o seu medo vai aumentar: donde na próxima vez a sua ansiedade vai ser pior. Se você ficar onde está - e continuar fazendo as suas coisas bem devagar - tanto a sua ansiedade quanto o seu medo vão diminuir. Continue agindo, bem devagar! (Bernard Rangé, 1992b. Acalme-se)

Psicóloga
Daiana Boff de Morais
CRP 07/21526

Colégio MURIALDO
Ana Rech