Quando sentir ansiedade, o que posso fazer?

5. Mantenha os passos anteriores

Mantenha os passos anteriores. Repita cada um, passo a passo. Continue a: (1) aceitar sua ansiedade; (2) contemplar; (3) agir com ela e (4) respirar calma e suavemente até que ela diminua e atinja um nível confortável. E ela irá, se você continuar repetindo estes quatro passos: aceitar, contemplar, agir e respirar. (Bernard Rangé, 1992b. Acalme-se)

Psicóloga
Daiana Boff de Morais
CRP 07/21526

Colégio MURIALDO
Ana Rech