

MAPA DA ANSIEDADE

Existe algum padrão na minha ansiedade? Quando ela é mais perceptível? Quais são os primeiros sinais de exaustão que podem levar a mais ansiedade? Se você não tem certeza do que dispara a ansiedade, pode começar anotando as circunstâncias ou situações que a fazem piorar. Igualmente importante, anote o que está acontecendo nos dias em que sua ansiedade está mais branda ou é inexistente. O que há de diferente nesses dias? Quando sentir ansiedade em relação a uma situação específica, pergunte-se que necessidade real está por trás do medo. Frequentemente há uma necessidade de conexão, segurança ou estabilidade. Que necessidades você identifica? Quais são os modos mais eficazes de atender a essas necessidades? Que tipo de auto gentileza você poderia oferecer em reação à sua ansiedade?

