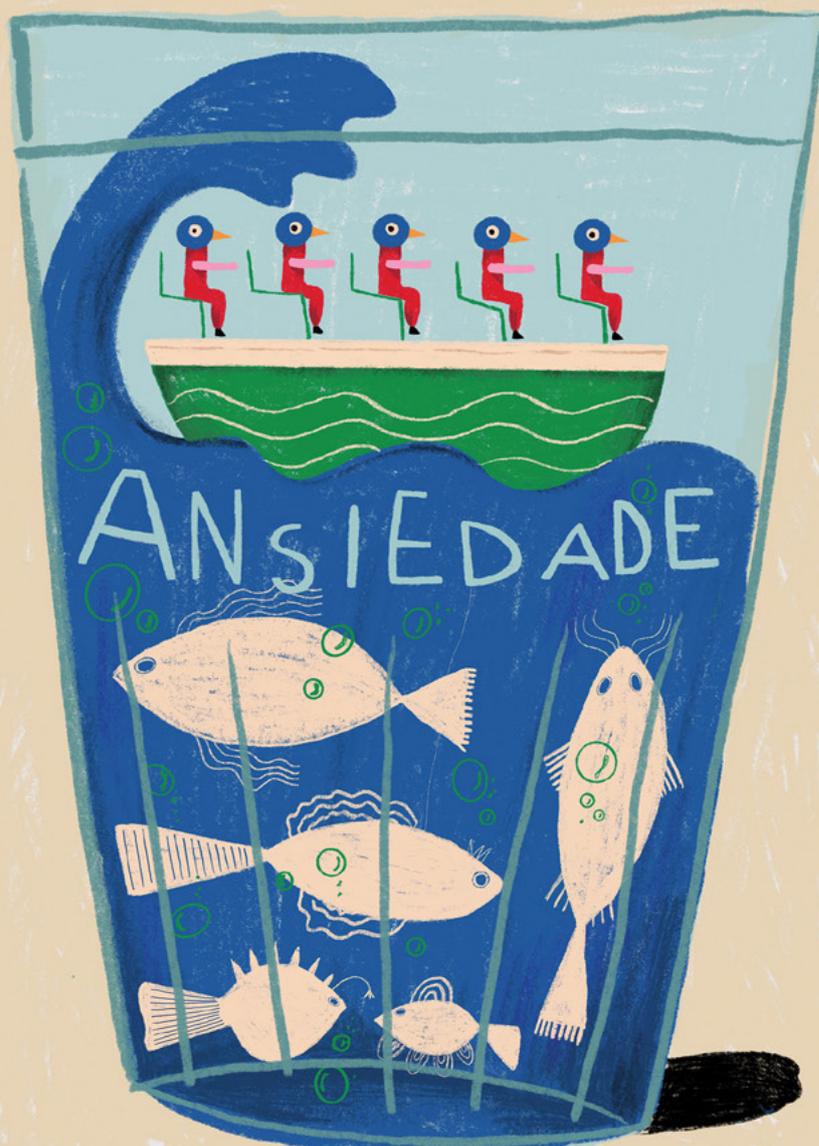


vida simples

ACOLHA A SUA ANSIEDADE

CADERNO
DE EXERCÍCIOS



Acolha a sua ansiedade

Este material foi preparado com o desejo de aprofundar suas reflexões a partir da matéria de capa da edição 246 de Vida Simples. Tome alguns minutos para responder a essas perguntas. Hoje, o convite é refletir sobre o nosso tempo, vibração e velocidade. Como estão as coisas por aí? Devagar, normal ou acelerado? Responda no seu tempo e lembre-se: não há certo nem errado, nossos conteúdos apenas despertam outros olhares ainda não visitados. Acreditamos que cada um de nós pode dar um significado singular para aquilo que vivemos.

Desfrute dessa jornada!

Equipe Vida Simples



Caderno de Exercícios

1. **“Ninguém vai se afogar. ‘O primeiro passo é a autoconsciência, pegar os episódios preocupantes o mais perto do início possível – o ideal seria tão logo ou pouco depois que a passageira imagem catastrófica dispara o ciclo de preocupações.’”, Daniel Goleman, Vida Simples 246 p. 22.**

Você conhece seus sinais de ansiedade? Se sim, liste-os aqui. Se não, tente listá-los da próxima vez que visitarem você.

Você sabe quais são seus antídotos para a ansiedade? Se sim, liste-os aqui. Se não, tente identificá-los na sua próxima experiência.

Caderno de Exercícios

2. “Quando se deixa uma preocupação repetir-se sempre e sempre, ela adquire poder de persuasão; contestá-la pensando numa gama de pontos de vista igualmente plausíveis impede o pensamento preocupado único de ser ingenuamente tomado como verdadeiro”, Daniel Goleman, *Vida Simples*, 246 p. 23.

Primeiro, pense e escreva: qual preocupação costuma se repetir na sua cabeça?

Depois, reflita sobre ela a partir de um ceticismo saudável: quão provável é que esta preocupação se concretize quando ela toma meus pensamentos?

Caderno de Exercícios

3. “Vamos supor que você tenha dois compromissos importantes na mesma hora. Quando você reconhece a impossibilidade de executá-los, porque um é em São Paulo, outro no Japão, você ganha potência para decidir em qual deles estará presente”, Patricia Bader, Vida Simples, 246, p. 24.

E quando achamos que é possível, lotando a agenda e sobrepondo tarefas a ponto de não ter tempo para ir ao banheiro.

Se reconheceu? Para e pense: tem algo que você até tem dado conta de fazer, mas poderia não fazer, pois está lhe sobrecarregando? Cite o que é (ou o que são) e reflita um pouco sobre isso.

Caderno de Exercícios

4. “Sou só eu? Não, primeiro a ansiedade é algo da nossa natureza e aparelhamento interno que nos convida à ação, sendo, portanto, natural e positivo. O problema é quando vira um transtorno. Hoje, acomete 264 milhões de pessoas no mundo segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) e 9,3% da população brasileira.

Conhece alguém que está passando por isso? Você está passando por isso e sente que as coisas andam particularmente difíceis? Não deixe de procurar ajuda de profissionais qualificados.

Em caso de emergência, você pode buscar o CVV e conversar sobre o que está sentindo.

Ligue 188

Chat: [cvv.org.br/chat](https://www.cvv.org.br/chat)

E-mail: cvv.org.br/e-mail

Postos de atendimento presenciais: [cvv.org.br/postos-de-atendimento](https://www.cvv.org.br/postos-de-atendimento)

<https://www.cvv.org.br/blog/categorias/ansiedade/>

<https://www.cvv.org.br/quero-conversar/>

Conhece algum lugar na sua cidade com atendimento popular? [Clique aqui e conta pra gente.](#)

Caderno de Exercícios

Dicas para acolher a nossa ansiedade e entender o nosso tempo:
Está ansioso e sente que tem muita coisa para fazer, o que fazer

Pare, respire e tome um copo d'água como diz Ricardo Monezi. E, se quiser, faça a respiração quadrada que Thais Barbero ensina na matéria de capa.

Nomeie o que sente como ensina Patricia Bader e lembre-se: você não é a sua ansiedade. Quando ela te visita, você fica ansioso; em estado de ansiedade.

Exercite-se e, para ajudar, leia o texto de Adriana Drulla. Atividades físicas prazerosas tiram o foco da mente e das preocupações ansiosas.

Faça uma coisa por vez (lembre-se do jogo de varetas) e questione seus pensamentos ansiosos exercitando o ceticismo saudável de Daniel Goleman.

Foi muito bom te acompanhar nessas reflexões

Aproveite para fazer a sua inscrição em nosso Clube de Leitura, um espaço exclusivo para assinantes Vida Simples pensado para aprofundar suas reflexões sobre a temática da capa, e conduzido por Eugenio Mussak, nosso colunista há 20 anos.

CLIQUE AQUI para se inscrever. O Clube de Leitura é virtual e acontecerá no dia 25/08 (quinta-feira) às 18h. O link da sala do Zoom será enviado por e-mail apenas para quem se inscrever no formulário, além dos 10 primeiros amigos. Esperamos você lá!

Com afeto,
Equipe Vida Simples



vida simples



www.vidasimples.co



[/vidasimples](https://www.instagram.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://www.facebook.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://twitter.com/vidasimples)



[/vida-simples](https://www.linkedin.com/company/vida-simples)



[/vidasimplesconteudo](https://www.youtube.com/channel/UC...)



CLIQUE AQUI e junte-se a nossa comunidade no Telegram