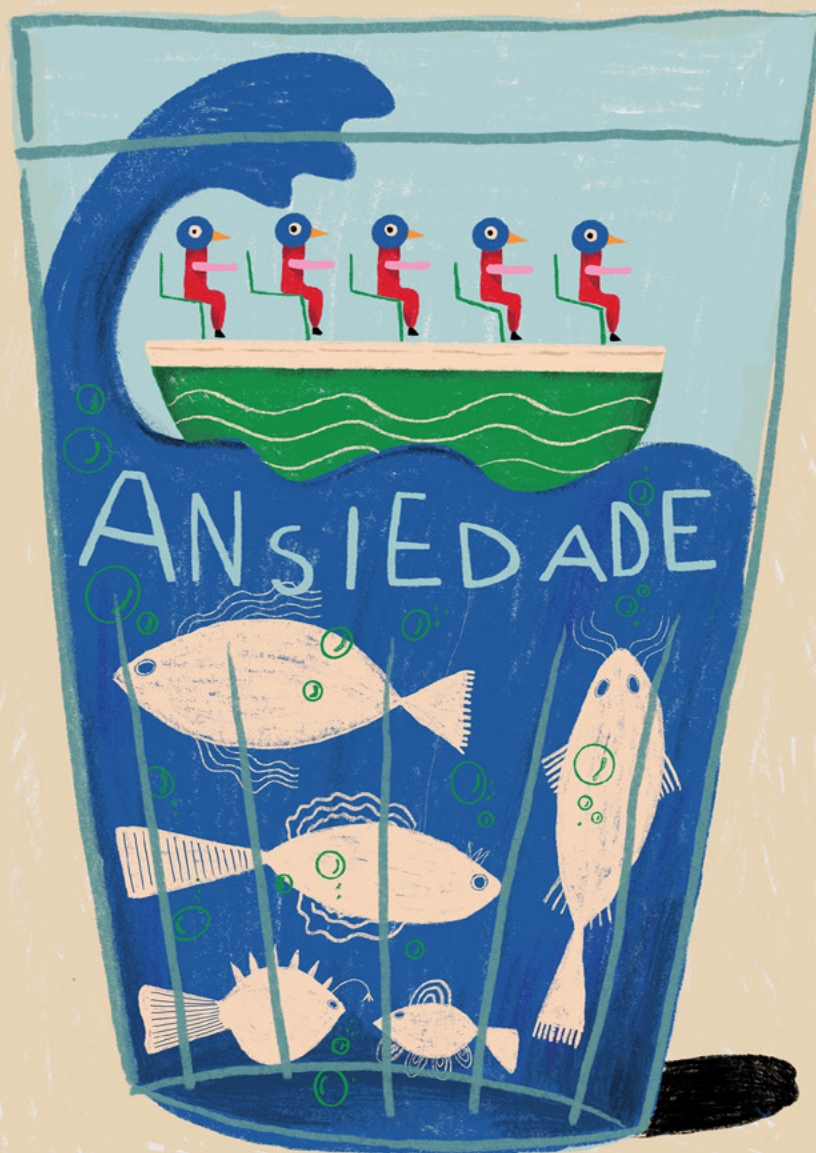


vida simples

# 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](mailto: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](http://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