

# Apostila do Doce Limão com testes, dicas e exercícios para prevenir e tratar o estresse e a ansiedade



## **O Relaxamento Progressivo do Dr. Jacobson\***

---

O Dr. Edmund Jacobson consegue o relaxamento progressivo através de uma comparação tenso-solto, tenso-solto, em todos os músculos do corpo. Este relaxamento é ativo.

“Dentro de um corpo relaxado não pode existir uma mente nervosa”, diz o Dr. Jacobson.

Seu método desenvolve a consciência muscular. Vai se centrando em separado em todos os grupos de músculos. Toma consciência da tensão acumulada em cada um deles e solta logo a tensão.

O Dr. Jacobson nega fenômenos estranhos, como por exemplo, separar-se do corpo.

A experiência demonstra que nas primeiras sessões, alcançando um grau profundo, é possível sentir sensações estranhas. Nesse caso o melhor é suspender os exercícios. Mas isto acontece raras vezes.

Postura: Sentado ou Deitado

1. Feche os olhos e sinta-se flutuando mentalmente.
2. Estique as pernas e coloque os pés em forma de garras.

Aperte forte, sinta a tensão e aumente-a.

Inspire fundo e enquanto o faz, veja como a tensão flui até esse local, como água de um manancial ou como corrente elétrica, use qualquer imagem que lhe pareça agradável e fácil.

Depois de manter a atenção enquanto inspira, conte até cinco e relaxe os músculos, expirando lentamente, ao mesmo tempo em que visualiza a tensão, o estresse e as preocupações desaparecendo como fumaça levada pela brisa. Sinta a diferença entre a tensão muscular antes e depois do exercício.

Continue com...

3. Panturrilhas e pernas: proceda como no exercício 2, e continue assim nos próximos itens.
4. Glúteos, ventre e genitália.
5. Peito (pulmões).
6. Costas
7. Mãos
8. Antebraços e braços
9. Ombros

10. Pescoço (é o mais difícil, porque há muita tensão acumulada). Depois do exercício, gire a cabeça várias vezes, lentamente, primeiro para a direita, até o máximo e depois para a esquerda. Logo, tente tocar com a orelha esquerda o ombro esquerdo, continue o movimento colocando a cabeça para trás, olhando para o teto e girando até tocar o ombro direito com a orelha direita, continue o giro para frente até que o queixo toque seu peito. Faça-o três vezes para a um lado e três vezes para o outro.

11. Mandíbulas (morda forte... relaxar e abrir – aqui também há muita tensão).

12. Lábios e boca (contrair em forma de U).

13. Pálpebras (aperte fortemente e solte-as, pensando que um líquido morno sai delas e se espalha por todo o rosto).

14. Testa e couro cabeludo.

Como se vê; esta técnica consiste em retesar um grupo de músculos enquanto inspira, retém o ar alguns segundos e depois se solta gradativa e completamente a tensão enquanto expira de forma lenta e plena. Com cada expiração, procure jogar para fora dos pulmões todo o ar que puder, sem que isto o deixe desconfortável.

Agora, repita todos os itens novamente, mas somando um ao outro. Pés, depois pés e pernas, depois pés, pernas e glúteos, e assim por diante, até chegar à testa. Aqui fica todo o corpo contraído. Retese ao máximo possível, conte até 5 e... relaxe!

### **Vantagens:**

- Evita tensões
- Deixa mais reservas energéticas
- Dá mais tranqüilidade e confiança
- Ajuda a conciliar o sono
- Cura pequenas fobias e tiques nervosos

### **Dicas:**

Deve-se evitar: Tomar banho antes.

Intenção: Relaxe seus músculos, não sua mente.

Desenvolver uma consciência da diferença: Tensão – Relaxamento.

Tente localizar uma imagem ou experiência que possa identificar este estado de relaxamento e de plena calma. Assim, toda vez que praticar auto-hipnose pode reforçar essa imagem e alcançar mais rapidamente essa sensação de relaxamento. Finalmente, com a prática, a imagem, isolada ou lembrança, atuará como apoio pós-hipnótico e produzirá a sensação de relaxamento.

Exemplos: A imagem de um boneco de tecido ou um macarrão cozido, um balão se esvaziando.

Enquanto estiver fazendo o exercício, veja em que partes de seu corpo existe mais tensão. Cada pessoa tem suas zonas especiais, onde se acumula mais tensão que as outras.

Na próxima vez trabalhe mais nessas zonas que as outras.

## **Relaxamento em Busca de um Espaço\***

---

Grave em fita cassete ou CD, sobre um fundo musical tranqüilo e relaxante, o texto que se segue.

Num lugar reservado, após ligar o aparelho, deite-se (preferivelmente sobre o chão, colchonete etc.) da maneira que você se permita estar confortavelmente. Vá entrando em contato com sua respiração, enquanto sente automaticamente o ar entrando e saindo de seus pulmões. Deixe que os olhos se fechem e o som te envolva. Boa viagem!

---

Deixe seu corpo bem solto, ir entrando em contato com o chão, a música e os pensamentos que fluem na sua mente. Você não precisa se fixar em nenhum.

À medida que você escuta esta gravação e música talvez você possa se permitir, agora ou daqui a pouco, que ela envolva o seu corpo, e do seu jeito, da sua forma, relaxar cada vez mais. Assim envolvido lhe convido a ir descendo suavemente, as escadas imaginárias de sua mente em direção ao centro, ao meio de seu cérebro. Lembre-se esta é a sua escada e para isso entre pelo alto de sua cabeça, descubra a ondulação do cérebro (vamos conhecer e descobrir um pouco) abra as duas metades e desça mais. Vá para o meio, sinta as pulsações, as vibrações. Entre e descubra quem é você, o eu de si mesmo, a essência, o prazer de existir. Vá em direção ao que você conhece e apenas esqueceu. Respire e respire neste lugar onde você é você mesmo. Observe essas escadas internas e desça mais ainda em direção ao seu coração. Desfrute este momento de encontrar você; respiração, corpo, células, pulsação. Desfrute o pulsar deste universo interno, só seu.

Encontre você em você. Sinta seu coração bater, viva um relacionamento com você e você sendo ao mesmo tempo amado e amante.

Acompanhe o fluxo do ar através do centro de seu peito purificadamente, relaxadamente, energizando. Respire calmamente e suavemente. O dentro e o fora de você; observe o ar entrando e saindo, fluindo naturalmente sem o menor esforço.

Então, por detrás dos olhos fechados, deixe surgir uma imagem, um sentimento, um som, uma lembrança de um momento no seu passado no qual você se sentiu totalmente seguro, amado, querido e protegido.

Talvez você se lembre quando era bebê, no aconchego do colo de sua mãe, ou da sensação de um abraço envolvente de um amigo de infância ou da afeição e da aceitação de um professor ou de uma pessoa especial.

Deixe-se levar pela sensação de confiança, tranqüilidade e vitalidade que se misturam com esse sentimento. Deixe-se levar, se entregue, se solte, com a receptividade própria de sua criança interna.

Agora, avance lentamente no tempo, lembrando momentos de sua vida nos quais você normalmente sentiu-se totalmente amado, aberto, vulnerável, energizado. Talvez você tenha passeado num campo inundado de luz solar, cheirando a natureza, ou se banhado numa água fresca e cálida como a de um útero. À medida que as lembranças, sensações, imagens, vierem não censure nada, assim poderá permitir que sua mente inconsciente lhe traga experiências de aconchego e proteção, que você nem sabia que estavam registradas em você. Permita que elas venham.

Deixe vir e crescer em você uma imagem realmente forte e gratificante. Permaneça totalmente imerso nela e respire lenta e profundamente enquanto a contempla. Fique como um espectador passivo, relaxado e receptivo. Lentamente, vá acrescentando à lembrança o maior número possível de detalhes. Deixe as cores, os sons, os aromas, as texturas e o gosto voltarem à sua mente: o aconchego, o perfume de flores, a suavidade.

E, enquanto você experimenta essas sensações, permita-se curtir como uma criança, as vivências que você vai viver neste fim de semana, filtrando as que são e serão úteis para

você tanto agora, como para daqui a pouco, como para um futuro mais longe e assim permitindo que sua vida caminhe em direção ao que você merece e deseja.

E, assim, experimente transportar-se para a imagem, tornando-se ator na cena e não mais mero espectador, crie, imagine, acrescente o que quiser e deixe que os sentimentos invadam seu coração. Desfrute o prazer mágico de viver um grande amor com você. Expanda-o, sinta a magia desse amor da forma mais intensa e direta que puder.

Mergulhando ainda mais profundamente, leve as mãos ao coração e permita que as sensações associadas à situação ressoem dentro de você. Use a respiração para expandir essas sensações, até experimentá-las de maneira completa e vibrante. Deixe-as fluir no mesmo ritmo de sua respiração, até que elas acelerem sua circulação sanguínea e tragam de volta a você a emoção especial que está revivendo. Neste momento mágico, deixe sua consciência ser tomada pela sensação de que tudo é simples, fácil e natural.

Confesse seu amor por você mesmo. Encontre uma palavra ou frase que expresse a sensação de bem-estar e satisfação pessoal e sussurre:

"É muito bom me sentir amado por mim mesmo, e eu realmente estou gostando de dar a mim toda essa atenção" repita essa frase quatro vezes sentindo cada vez mais o prazer de escutá-las e talvez até sentindo vontade de dizê-las em voz alta.

"É muito bom me sentir amado por mim mesmo, e eu realmente estou gostando de dar a mim toda essa atenção"

"É muito bom me sentir amado por mim mesmo, e eu realmente estou gostando de dar a mim toda essa atenção"

"É muito bom me sentir amado por mim mesmo, e eu realmente estou gostando de dar a mim toda essa atenção"

"É muito bom me sentir amado por mim mesmo, e eu realmente estou gostando de dar a mim toda essa atenção"

Você está aceitando a si próprio, reconhecendo que é um ser único e especial. Está começando a escutar a voz de seu amante interior. Ao dizer sim a essa voz, você perceberá que a vida realmente está ao seu lado, desejando colaborar com você, ensiná-lo. Ajudá-lo a crescer, a se tornar cada vez mais uma pessoa plena e melhor, sempre que você permitir e deixar que esse processo continue.

Quando você desejar, gradativamente, vá voltando ao presente, ao aqui e agora da sala de lembranças como se fossem pássaros levantando vôo.

Guarde em você o sentimento mágico do ser especial que você realmente é.

### **Afirmações Para Melhorar a Saúde\***

---

- » Eu confio no meu corpo. Eu confio na Natureza.
- » A doença e a dor podem vir através de coisas que parecem ser maiores do que eu, mas há uma força maior atuando.
- » A cura é uma função natural do corpo. É um processo que ocorre por si mesmo.
- » Meu corpo foi planejado para ser saudável, funcionar bem, ser capaz de reconhecer a saúde e o bem-estar e poder curar-se.
- » O processo de curar-se tem sido aperfeiçoado por milhões de anos, por milhões de criaturas.
- » Eu escuto meu corpo. Ele sabe o que fazer e me dirá.
- » Há muitos caminhos para a saúde. Isso está acontecendo da melhor maneira.

» A cura é um processo em etapas. Eu preciso dar-me a oportunidade de curar-me plena ecologicamente.

(\*) MÁRCIA MATHIAS é psicóloga, tem curso de hipnose pela SOHIMERJ e dirige a Clínica São Tomaz, em Botafogo - Rio de Janeiro/RJ - (21) 2275-7233 / 2542-3666 email: mathias\_psi@yahoo.com.br - site: <http://www.vidaleve.com.br/Conteudo.asp?id=428>

## **Roteiro de relaxamento progressivo e respiração diafragmática**

Este roteiro servirá para seu treinamento individual, devendo ser realizado preferencialmente todos os dias. Trata-se de um roteiro de exercícios que você deverá aprender a realizá-los de forma o mais automaticamente possível, para utilizar nas situações em que se fizerem necessários (ao se sentir tenso, ansioso, com insônia etc.). Aprenda a realizá-lo na posição deitada, inicialmente, e posteriormente na posição sentada. Repita cada movimento por 2 ou 3 vezes. Cada movimento deverá durar cerca de 10 segundos. Procure perceber o melhor possível, o estado do músculo que você estiver tensionando ou relaxando. Procure não pensar ou se preocupar com coisa alguma. Apenas se concentre na atividade de relaxamento. Focalize sua atenção em sua respiração ou nas regiões do seu corpo com as quais você estará lidando durante o procedimento.

1. Sentado confortavelmente, com as mãos apoiadas nas coxas e pernas ligeiramente afastadas, e as palmas das mãos voltadas para baixo, ombros relaxados, feche os olhos e respire tranqüila e profundamente. Procure efetuar os movimentos respiratórios de tal forma que haja pouco movimento torácico (movimento do peito) e mais movimentos abdominais (movimento de barriga). Ao inspirar, expanda o abdômen (encher a barriga) e ao soltar o ar, sinta sua barriga como que esvaziando. Procure manter sua atenção focalizada nos movimentos respiratórios. Na inspiração, conte mentalmente 4 tempos (tempo subjetivo), retenha o ar por 2 tempos e expire durante 5 tempos. Reinicie os movimentos após reter os pulmões vazios por 2 tempos. Faça este exercício de respiração por cerca de 5 minutos.

2. Mantendo todo corpo relaxado, focalize sua atenção em seu braço direito. Dobre seu pulso, forçando ligeiramente sua mão direita para trás. Mantenha essa posição por uns dez segundos e sinta que os músculos de seu braço estão tensos. Em seguida, volte sua mão à posição original de repouso (relaxado). Respire profunda e calmamente e solte o ar lentamente, e relaxe-se enquanto solta o ar. Efetue a respiração por 3 vezes e repita o exercício.

3. Mantendo o seu corpo relaxado, respirando tranquilamente, dobre sua mão na altura do pulso para dentro, em direção a seu corpo e perceba a tensão em seu braço. Mantenha todo o seu corpo relaxado, tensionando somente seu braço direito. Pare de forçar e relaxe todo o seu braço. Respire calmamente por 3 vezes. Repita o exercício.

4. Ainda focalizando sua atenção no seu braço direito, feche sua mão direita mais ou menos fortemente, dobre seu braço em direção ao seu ombro, mantendo seus dedos voltados em direção ao seu corpo. Sinta a tensão que se forma em todo o braço direito. Procure manter todo o resto de seu corpo relaxado. Respire calmamente por 3 vezes e repita o exercício.

5. Repita os mesmos exercícios agora com o braço esquerdo e mantendo o restante do corpo o mais relaxado que você puder.

6. Focalize sua atenção em sua perna direita. Procurando manter todo o corpo relaxado, force as pontas de seus dedos de seu pé direito na superfície de apoio, levantando o calcanhar, forçando um pouco como se estivesse empurrando algo e perceba toda a tensão que se forma na parte frontal de sua perna. Volte à posição anterior (relaxada). Respire calmamente por 3 vezes e na medida em que solta o ar, relaxe cada vez mais.

7. Flexione o seu pé direito para trás, apoiando o calcanhar na superfície de apoio, forçando um pouco. Sinta a tensão que se forma em sua perna direita. Mantenha a posição por uns 10 segundos e volte seu pé à posição anterior (relaxada). Respire como fez anteriormente.

8. Mantendo todo o corpo relaxado, focalize sua atenção para a perna esquerda. Efetue de forma semelhante aos exercícios 6 e 7 com a perna esquerda.

9. Mantendo todo o corpo relaxado, force seus ombros em direção às orelhas, respirando tranquilamente, perceba toda a tensão em seus ombros. Volte à posição anterior (ombros relaxados), movimente os ombros efetuando movimento rotatório, e relaxe. Tente perceber a diferença. Respire tranquilamente.

10. Focalize sua atenção no seu rosto. Franza a testa como se estivesse preocupado (a). Mantenha essa posição por cerca de 10 segundos. Perceba a tensão que se forma em sua testa. Relaxe sua testa e sinta a diferença. Respire calmamente. Repita o exercício.

11. Cerre os dentes e faça movimentos de "mastigar". Sinta a tensão que se forma no músculo da mastigação. Solte e relaxe. Respire calmamente como anteriormente.

12. Procure manter todo o seu corpo relaxado, respirando tranquilamente e sem nenhuma preocupação. Fique nesta posição por cerca de 2 minutos e sentindo todo o corpo relaxado. Encerrar o relaxamento gradativamente, respirando mais profundamente por 2 vezes, abrindo lentamente os olhos e se espreguiçando descontraidamente. Permaneça por mais alguns segundos com o corpo todo relaxado.

Fontes: Informações Globo Repórter, 25/08/2006

Esclerose Múltipla & Qualidade de vida. Elaborado por José Roberto Leite, psicólogo da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp)

Fonte: <http://esclerosemultipla.wordpress.com/2006/08/26/relaxamento-progressivo-e-respiracao-diafragmatica/>

---

## **Dicas para driblar a Ansiedade e o Estresse\*\***

---

1- Desintoxique-se: pratique a alimentação desintoxicante diariamente, fazendo uso dos sucos desintoxicantes de 1 a 3 vezes por dia, sendo o primeiro em jejum, logo ao levantar. Desta forma já fica declarado: desejo tomar este banho interno diariamente, favorecendo assim, que todo o meu organismo se alivie de toda a carga tóxica que existe em mim. Seja no físico, emocional, psicológico ou até mesmo no espiritual.

2- Alongue-se: já temos falado sobre os benefícios da atividade física como um excelente antídoto para a ansiedade e o estresse. Agora, uma esticada de cinco minutos antes de dormir pode fazer maravilhas pelo sono. Exercícios simples e rápidos dão uma mão para que o corpo comece a se desligar das tensões.

3- O ritmo da vida: as leis naturais obedecem a um ritmo. Existe hora para acordar, se alimentar, trabalhar e relaxar. O organismo gosta de rotinas e elas podem favorecer no combate à ansiedade fora dos trilhos. Quanto mais regular o horário das refeições, melhor a digestão e o aproveitamento dos alimentos, tão fundamental num organismo debilitado.

4- Faça arte: ela nos ajuda a expressar emoções bloqueadas, trazendo alívios e soluções. Cerque-se de cores, papéis, pincéis, tesoura, massinha e deixe a sua criança se divertir e brincar. Faça colagem ou risque e rabisque mandalas. Seja o que for, permita que seja catártico e divertido. Chore, ria, dance e cante, pois tenha certeza que seus males serão espantados.

5- Ficar só: experimente ficar por um tempo escutando e dando atenção somente para você. Não deixe ninguém importuná-lo. Então, use esse momento precioso para o que quiser: refletir sobre a vida, ouvir música, ver fotos. Desligue o telefone, computador e tranque o quarto. O importante é dedicar-se a você.

6- Pratique yoga, tai chi chan ou alguma prática oriental: sem risco de se machucar, você ainda re-aprende a respirar, meditar e flexibilizar todas as suas couças musculares.

7- Receba massagem: pode ser shiatsu, ayurvédica, relaxante, enfim, aquela que te permite relaxar e sair renovado. Coloque na sua agenda: 1 vez/semana e não abra mão deste carinho/presente para você mesmo.

8- Valorize bons momentos: tenha a gratidão de ter sempre por perto de seus pensamentos recordações de bons momentos, quando a felicidade ocupou todos os seus espaços. É responsabilidade nossa mudar os pensamentos destrutivos e negativos e colocar no lugar os bons pensamentos. Faça uma lista destes momentos e use-os toda vez que vierem aqueles filmes repetitivos que não constroem NADA de bom para a sua vida.

9- Sem exagero: a ansiedade gosta de transformar copos de água em tempestades. Neste momento, rir é o melhor remédio, porque sinceramente, é patético pensar que um copo de água vai alagar e submergir sua vida.

10- Pega leve: todo mundo tem o direito de errar ou de cometer uma gafe de quando em vez. Excesso de controle e perfeição só serve para FRUSTRAR e deprimir. Nenhum coração aguenta isso. Tente ser mais seu amigo, mais condescendente, mais tolerante e mais LIGHT.

11- Busque contato com a natureza: ela faz um fio terra e te descarrega de tudo que está descompensado. Portanto, caminhe descalço na terra, na praia, tome banho de mar ou cachoeira, abrace árvores, admire o horizonte, a copa das árvores, o vôo e o canto dos pássaros. Vai gandaiá no mato.

12- Terapia do Riso: existe o ditado que afirma "Rir é o melhor remédio". Cientistas, médicos e terapeutas já não têm mais dúvidas. Procure assistir "pegadinhas", o Chaves, o Chaplin, os Doutores da Alegria, ler, ouvir e contar piadas, enfim, busque transformar seus pensamentos e atitudes praticando este hábito super sábio e saudável de RIR. Ele irá fortalecer seu organismo e te elevar, para assim você poder perceber as dificuldades a partir de uma nova perspectiva, uma nova ótica.

13- Diga-me com quem andas: não se deixe rodear de pessoas amargas, pessimistas, negativas e muito críticas e nervosas. Cuidado: tudo isso pega. Sempre que possível afaste-se de quem te leva para baixo. E, quando for inevitável, prepare-se para ser prático, objetivo e sair fora o mais rápido que puder.

14- Aproveite o trânsito: tenha sempre no carro CDs ou fitas de músicas, piadas, ou palestras que te elevem, te tornem uma pessoa mais esclarecida, ou simplesmente mais feliz.

15- Faça uso de terapias alternativas: escolha aquela que você sente mais sintonia. Pode ser floral, aromaterapia, fitoterapia, cromoterapia, homeopatia, enfim. Elas podem ser uma excelente ferramenta de te acalmar, te preparar para chegar mais dentro de você, te despertar. Procure saber um pouco antes para fazer sua escolha. Depois procure um bom profissional.

16- Meditação: existem tantas técnicas. Uma delas será a mais adequada para você. Existem as meditações ativas do Osho, as meditações com os mantras, as meditações budistas, aquelas que trabalham com visualizações. A própria prática da yoga ou tai chi chuan já pode te induzir a um estado de meditação. Qualquer que seja a técnica eleita, o espaço será sempre o mesmo: o de você ficar mais presente, mais atento ao que seu

coração fala, o universo te sinaliza e oferece, ao aqui e agora, ao presente. Somente deste espaço você poderá tomar decisões lúcidas, conscientes e mais vitoriosas.

## **Teste seu nível de Estresse\*\***

---

Este teste foi desenvolvido pelo Centro Psicológico de Controle do Estresse, que segundo eles apresenta basicamente três níveis: passageiro, intermediário e agudo.

Assinale os sintomas que sentiu nos últimos 3 meses e localize o seu nível de estresse.

Para todos eles é fundamental providenciar uma atividade física adequada, uma alimentação mais vitalizante e balanceada, assim como providenciar tratamentos alternativos como os descritos em Dicas para driblar o estresse e a ansiedade.

**Nível 1: Passageiro** - Afeta a produtividade com pontos de bloqueio principalmente no pescoço e nuca. Fundamental praticar exercícios de alongamento e relaxamento.

- Dificuldade para expressar os seus sentimentos e ansiedades
- Mãos ou pés frios - transpiração excessiva
- Boca seca
- Dor de estômago
- Músculos do pescoço e nuca tensos e enrijecidos
- Insônia
- Crise de hipertensão
- Taquicardia
- Ranger os dentes

**Nível 2: Intermediário** - Afeta o sistema imunológico com pontos de bloqueio nas costas e quadris. Fundamental colocar limites e não carregar o mundo nas costas.

- Freqüentemente assume ou aceita prazos não realistas
- Dores nas costas e ombros pesados
- Esquece coisas corriqueiras
- Tem pesadelos
- Dificuldades para tomar decisões
- Desejo repetitivo de mudar-se para uma ilha deserta
- Problemas de pele e resfriados constantes
- Aparece algum tique nervoso
- Não consegue se desligar do assunto que o preocupa

**Nível 3: Agudo** - Risco de acidentes pelo sistema reflexo retardado, com pontos de bloqueio nas pernas, joelhos, calcanhar e batata das pernas. Fundamental movimentar a vida e aprender a lidar com a força das próprias pernas.

- Sente raiva por períodos longos ou motivos tolos
- Sente-se impedido de trabalhar
- Perde o apetite por vários dias
- Entra em depressão ou apatia
- Desenvolve alguma doença



- Torna-se irritadiço (o sinal que não abre, o elevador que não chega)
- Perde o senso de humor
- Tem episódio de ansiedade
- Perde o desejo sexual por um período longo

(\*\*) Fonte: livro Simplesmente Feliz - Conceição Trucom - Editora Pensamento (lançamento em março 2010).

## **Teste seu nível de Ansiedade**

---

Você é ansioso? O conselho número 1 para combater a ansiedade, a mola propulsora do estresse, é praticar um exercício de autoconhecimento.

Você topa? Então faça este teste extraído de uma edição especial da Revista Saúde é Vital - Editora Abril - número 43. Basta responder sim ou não para cada uma das 11 questões abaixo.

- 1- Você sente um certo mal estar quando é obrigado a se expor diante de pessoas desconhecidas?
- 2- Você frequentemente esquenta a cabeça com assuntos sem importância?
- 3- Você é daquele tipo que fica tenso durante uma boa parte do dia?
- 4- Você duvida com frequência da sua capacidade?
- 5- Você fica muito apreensivo diante de situações novas?
- 6- Você tem dificuldade para tomar iniciativas?
- 7- Você sente uma necessidade permanente de ser amado?
- 8- Você se considera uma pessoa pessimista?
- 9- Você já teve uma sensação súbita de pânico?
- 10- Você vive cansado ou irritado?
- 11- Você dorme mal?

### **Resultados:**

De 0 a 3 respostas "sim": você sabe gerenciar sua ansiedade. Ela é algo estimulante e passageiro no seu dia-a-dia.

De 4 a 6 respostas "sim": atenção! A ansiedade começa a tomar espaço significativo na sua vida. Está na hora de adotar medidas para domá-la, dribá-la e se acalmar. Enxergar a vida por uma nova ótica.

Acima de 7 respostas "sim": você está travado de tão ansioso. Urgente: siga as nossas Dicas, mas reflita se também não é o caso de procurar uma ajuda profissional.

**Apostila criada por Conceição Trucom**

**Site: [www.docelimao.com.br](http://www.docelimao.com.br)**

Reprodução permitida desde que mantida a integridade dos textos e citadas as fontes e autorias

