



*Quando lutamos contra nossas ansiedades e medos, normalmente nos concentramos demais no que há de errado conosco. Como resultado, perdemos de vista outros aspectos essenciais de quem somos: nossos gostos, valores e pontos positivos.*

*Ao responder às perguntas a seguir, a reflexão consciente é extremamente útil.*

*Respire algumas vezes para se firmar e, quando estiver relaxado, pense atentamente em quem você era antes de se definir apenas através de sua ansiedade. Imagine como você falou, se comportou e interagiu com outras pessoas.*

*Então responda as seguintes questões:*

*Eu sou alguém que:*

*Eu NÃO sou alguém que:*

*Eu realmente gosto:*

*Eu realmente não gosto:*

*Meu relacionamento mais importante é:*

*O que eu gosto de fazer?*

*Quando me sinto no meu melhor?*

*Passe algum tempo lendo essas respostas. Lembre-se de que você é assim quando a ansiedade não é o foco e não define quem você realmente é.*

*E não precisa encaminhar de volta, esse exercício foi feito com carinho somente para você.*

*Equilíbrio e amor aos seus dias!*

*Psicóloga Marianne Brandão*