Lourdes Possatto

ANSIEDADE SOB CONTROLE

DICAS E TÉCNICAS DE RELAXAMENTO, MEDITAÇÃO, ALFAGENIA E BIODANÇA

Resumo de Ansiedade sob Controle

É possível deixarmos de ser ansiosos? Não, definitivamente não, pois precisamos do mecanismo da ansiedade para sobreviver. Assim, você deve estar se perguntando: como uma pessoa faz para ser menos ansiosa, para se livrar dos tormentos da ansiedade negativa?

Ansiedade significa não estar no aqui-e-agora. Logo, se o que mais fazemos dentro de nossa cabeça é pensar numa série de coisas ao mesmo tempo, é certo que quase nunca estamos centrados no momento presente, gerando uma ansiedade negativa e a maioria dos sintomas psicossomáticos causados por ela.

Acesse aqui a versão completa deste livro