Lourdes Possatto

Medos, fobias e pânico

aprenda a lidar com estas emoções

ALEPH
EDITORIAL

Resumo de Medos, Fobias e Pânico

Do que você tem medo? Medo de viver? Medo de morrer? Medo de doenças? Do escuro, de água, de altura, de insetos, de animais, de perdas materiais, de perder pessoas queridas?

Medo de que o mundo acabe? Medo do futuro, hipocondria, claustrofobia, solidão, medo de sonhar, medo de dormir, síndrome do pânico, fobias? Medo de ser você mesmo? Aceitar, entender, confrontar os medos é uma forma de autoconhecimento; o medo não vai embora sozinho, a menos que compreendamos porque conservamos determinadas atitudes.

Entretanto, é importante entender que os medos fazem parte de nossa natureza. São mecanismos que preservam a vida. Não existe não ter medo de nada, sempre haverá certa apreensão, uma questão de tomar cuidado e observar melhor.

De fato, se alguém não tivesse medo algum, com certeza seria um suicida em potencial. O medo de morrer, de algo não dar certo, daquilo que não conhecemos ou não entendemos é extremamente comum e saudável.

Acesse aqui a versão completa deste livro