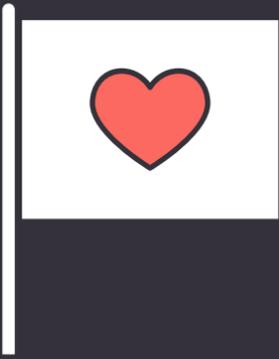


3 MANEIRAS DE LIDAR COM A ANSIEDADE



1. ACEITE, ACOLHA E APRECIE COM AMOR A SUA ANSIEDADE

"O que você resiste, persiste – C. G. Jung" A ansiedade básica pertence a sua essência, faz parte da sua natureza e busca um lugar. Não lute contra, não exclua! "Aquilo contra o qual você aponta a sua resistência, consegue permanecer", pois faz parte do sistema e serve a ele. Então, "eh o que eh", vamos fazer um movimento em que recebemos esse sentimento com amor sem querer mudá-lo - com aceitação, acolhimento e apreciação.



2. FAÇA TERAPIAS

Agora que sua ansiedade tem um lugar bem quentinho e aconchegante em seu ser, talvez você sinta necessidade de conhecer mais sobre ela e sobre você. Nesse processo, chamado autoconhecimento, as terapias são fundamentais. Pode ser por meio de um psicoterapeuta, um psicólogo ou um terapeuta holístico: o mais importante é a confiança estabelecida! Ex: Coaching Sistêmico, Constelação Familiar, técnicas de PNL, *Mindfulness*, Yoga, Florais de Bach etc.



3. EXERCITE-SE

Muitas pesquisas científicas tem provado a influência dos exercícios físicos e atividades de lazer nos aspectos psicológicos, como depressão e ansiedade. Exercitar-se promove melhoras na capacidade respiratória, na reserva cardíaca, no tempo de reação, na força muscular, na memória recente, na cognição e nas habilidades sociais. Busque fazer aqueles que te tragam prazer: uma caminhada, corrida, natação, dança... o importante é movimentar o corpo!!!



ADVOCACIA E ANSIEDADE

Parafraseando Sobral Pinto, "A advocacia não é profissão para covardes", então exige-se destes coragem! Temos a crença limitante de que o corajoso não sente medo e sendo assim, parece não ter permissão para demonstrar suas fragilidades, dores e conflitos. A figura do advogado e da advogada bem-sucedidos é forte, audaz, combatentes do bom combate. Essa negação e exclusão de emoções tem elevado a ansiedade a níveis críticos (doença psíquica).



MARCELLA SANTOS

Mineira, acolhida por São Paulo e apaixonada por comportamento humano e estratégias. Administradora de empresas, professora, meta-coach, consultora sistêmica, consteladora e mediadora de conflitos. Tem se dedicado ao desenvolvimento pessoal de advogados e advogadas. Seus padrões mentais, emocionais, autoconhecimento, qualidade de vida, motivação, prosperidade e riqueza etc.