

TCHAU *ANSIEDADE!*



SEJA SEU PRÓPRIO
TERAPEUTA!

APRENDA A CONTROLAR
SUA ANSIEDADE
E VIVA UMA VIDA MELHOR!



Guia prático:

Descubra como se livrar da ansiedade em poucos dias!

Índice

Introdução

Capítulo 1 - Compreendendo a Ansiedade

Definindo Ansiedade

Definindo o estresse

O problema com ansiedade

Como a ansiedade pode afetá-lo

Capítulo 2 - Determinando o seu tipo de ansiedade

Transtorno de Ansiedade Geral

Síndrome do pânico

Transtorno de ansiedade social

Fobias

Transtorno obsessivo-compulsivo

Transtorno de Estresse Pós-Traumático

Transtorno de Ansiedade de Separação

Capítulo 3 - Praticando a atenção plena para superar a ansiedade

Benefícios da Atenção Plena

Capítulo 4 - Como usar técnicas de respiração para parar a ansiedade

A relação entre estresse e respiração

A resposta respiração-relaxamento

Sistema Nervoso Simpático vs. Sistema Nervoso Parassimpático

Exercícios respiratórios para reduzir a ansiedade

Capítulo 5 - Como gerenciar seus pensamentos para controlar a ansiedade

Gerencie sua ansiedade gerenciando seus pensamentos

O que desencadeia pensamentos ansiosos?