

### 1. Aceite a sua ansiedade.

Um dicionário define aceitar como dar “consentimento em receber”. Concorde em receber sua ansiedade. Mesmo que lhe pareça absurdo no momento, aceite as sensações em seu corpo assim como você aceitaria em sua casa um hóspede inesperado e desconhecido. Decida estar com sua experiência. Substitua seu medo, sua raiva e sua rejeição por *aceitação*. Não lute contra ela. Resistindo você estará prolongando e intensificando ainda mais o seu desconforto. Em vez disso flua com ela.

### 2. Contemple as coisas a sua volta.

Não fique olhando para de dentro de você, observando tudo e cada coisa que você sente. Deixe acontecer com o seu corpo o que ele quiser, sem julgamento: nem bom nem mau. Olhe a sua volta, observando cada detalhe da situação em que você está. Descreva-os minuciosamente para você, como um meio de afastar-se de sua observação interna. Procure ser um só, você e seu lado observador: deixe-se dissolver em pura observação. Lembre-se você não é sua ansiedade. Quanto mais você puder separar-se de sua experiência interna e ligar-se nos acontecimentos externos, melhor você se sentirá. Esteja com ansiedade, mas não seja ela; *seja apenas observador*.

### 3. Aja com sua ansiedade.

Normalize a situação. Aja como se você não estivesse ansioso, isto é funcione com ela. Diminua o ritmo, a velocidade com que faz as suas coisas, mas mantenha-se ativo! Não se desespere interrompendo tudo para fugir. Se você fugir, a ansiedade vai diminuir, mas o seu medo vai aumentar, e na próxima vez a sua ansiedade vai ser pior. Se você ficar onde está – e continuar fazendo suas coisas – tanto sua ansiedade quanto seu medo vai diminuir. Continue agindo, bem devagar!

### 4. Libere o ar de seus pulmões, bem devagar!

Respire bem devagar, calmamente, inspirando pouco ar pelo nariz e expirando longa e suavemente pela boca. Conte até três, devagarinho, na inspiração e até seis, na expiração. Faça o ar ir para o abdômen, estufando-o ao inspirar e deixando-o encolher ao expirar. Não encha os pulmões. Ao exalar, não sopre: apenas deixe o ar sair lentamente pela sua boca. Procure descobrir o ritmo ideal de sua respiração, nesse estilo e nesse ritmo, e você descobrirá como isso é agradável.

### 5. Mantenha os passos anteriores.

Repita cada um, passo a passo. Continue a: 1. aceitar sua ansiedade; 2. contemplar; 3. Agir com ela e 4. Respirar calma e suavemente até que ela atinja um nível confortável. E ela irá diminuir, se você continuar repetindo esse quatro passos: aceitar, contemplar, agir e respirar.

6. **Examine agora seus pensamentos.**

Você deve estar antecipando coisas catastróficas. Você sabe que elas não acontecem. Você já passou por isso muitas vezes e sabe que nunca aconteceu nada do que você pensou que aconteceria. Examine o que você está dizendo para você mesmo e reflita racionalmente para ver se o que você pensa é verdade ou não: você tem provas sobre o que você pensa que é verdade? Há outras maneiras de você entender o que está lhe acontecendo? Lembre-se: você está apenas ansioso: isto pode ser *desagradável*, mas não é *perigoso*. Você está pensando que está em perigo, mas você tem *provas reais e definitivas* disso?

7. **Sorria você conseguiu!**

Você merece todo o seu crédito e todo o seu reconhecimento. Você conseguiu sozinho e com seus próprios recursos, tranquilizar-se e superar este momento. Não é uma vitória, pois não havia um inimigo, apenas um visitante de hábitos estranhos e você passou a compreendê-lo e aceitá-lo melhor. Você agora saberá como lidar melhor com visitantes estranhos.

8. **Esperare o melhor.**

Livre-se do pensamento mágico de que você terá se livrado definitivamente de sua ansiedade, para sempre. Ela é necessária para você viver e continuar vivo. Você precisa dela e ela ocorrerá sempre que você estiver em perigo. Onde é natural que ela ocorra. O que pode estar errado é o que você está pensando a partir dela. Em vez de se considerar livre dela, surpreenda-se pelo jeito como você a maneja como você acabou de fazer agora. Esperando a ocorrência de ansiedade no futuro, você estará em boa posição para lidar com ela novamente. Enriqueça sua memória com esta experiência, entre outras importantes de sua vida. Você se tornou uma pessoa diferente agora: mais realista e mais confiante. Esta experiência vale um lugar de destaque em seu álbum de recordações.

*(Adaptada de Beck, Emery e Greenberg(1985) por Rangé,(1991).*