

A

ACEITE

**Aceite** a sua ansiedade. Concorde em receber suas sensações de ansiedade ou angústia. Mesmo que lhe apareça absurdo no momento. Substitua seu medo por aceitação, não lute contra as sensações. Resistindo, você estará prolongando e intensificando o seu desconforto. Ao invés disso, flua com ela.

C

CONTEMPLA

**Contemple** as coisas a sua volta. Evite ficar olhando para dentro de você e para o que sente. Olhe fora de si mesmo. Descreva para si o que observa no exterior. Isto ajuda a afastar-se de sua observação interna. Quanto mais puder separar-se de sua experiência interna e ligar-se nos acontecimentos externos, melhor se sentirá.

A

AJA

**Aja** como se você não estivesse ansioso (a), isto é, funcione com as suas sensações de ansiedade ou angústia. Diminua o ritmo, a velocidade com que você faz as coisas, mas mantenha-se ativo (a)!

L

LIBERE

**Libere** o ar dos pulmões. Bem devagar, respire calmamente, inspirando o ar pelo nariz (contando até três), prenda a respiração (conte novamente até três) e expire longa e suavemente pela boca (contando até seis). Faça o ar ir para o abdômen, estufando-o ao inspirar e contraindo-o ao expirar. Ao exalar, deixe o ar sair lentamente pela boca.

M

MANTENHA

**Mantenha** os passos anteriores. Repita cada etapa anterior, passo a passo. Continue a aceitar sua ansiedade ou angústia, a contemplar o exterior, a agir com sua ansiedade e a respirar calma e suavemente até que ela diminua e atinja um nível confortável.

E

EXAMINE

**Examine** seus pensamentos. Examine o que você está dizendo para si mesmo (a) e reflita racionalmente sobre seus pensamentos: você tem provas de que o que está pensando é verdade? Há outras maneiras de entender o que está lhe acontecendo? Lembre-se: estar ansioso é desagradável, mas passará.

I

S

SORRIA

**Sorria**, você conseguiu! Você merece todo o crédito e reconhecimento por ter conseguido se tranquilizar e superar este momento. Pequenos estímulos no corpo ou fora dele levam a uma concentração no próprio corpo, disparando sintomas (taquicardia, sudorese, tontura, etc.), desencadeando ansiedade e pânico. Nem sempre há um inimigo real.

E

ESPERE

**Esper**e o futuro com aceitação. Evite o pensamento fantasioso de que nunca mais sentirá ansiedade ou angústia. Ela é necessária e acomete todos os seres humanos. Esperando a ocorrência de ansiedade e angústia no futuro, você estará em uma boa posição para lidar com ela novamente.

