

BUSCAR UM TERRENO COMUM PARA CRIAR VÍNCULOS E REDUZIR A ANSIEDADE

FOLHA DE TRABALHO

conquersocialanxiety.com

A ansiedade social pode tornar difícil a conexão com outros, o que pode levar a sentimentos de solidão e isolamento. Uma maneira de superar isso é encontrar pontos em comum com os outros. Encontrar interesses ou experiências em comum pode ajudar a construir conexões e reduzir a ansiedade social. Encontrar uma base comum envolve a busca ativa de interesses, experiências ou valores compartilhados com os outros. É uma maneira de encontrar elementos compartilhados que podem servir como base para conexões e afinidades.

Encontrar uma base comum pode ajudar as pessoas com ansiedade social de várias maneiras. Em primeiro lugar, ela fornece um ponto de partida para a conversa. Encontrar interesses ou experiências em comum pode fornecer um ponto de partida natural para a conversa, tornando mais fácil iniciar e manter uma conversa. Segundo, ele ajuda a reduzir a ansiedade. Quando as pessoas encontram pontos em comum, a ansiedade pode ser reduzida porque elas se sentem mais confortáveis e à vontade umas com as outras. Finalmente, ela estimula a conexão. Encontrar pontos em comum pode ajudar a criar um senso de conexão e afinidade com os outros, o que pode reduzir os sentimentos de solidão e isolamento.

Orientação prática:

- **Escute Ativamente:** Ao falar com os outros, escute ativamente o que eles dizem. Procure por pistas sobre seus interesses e experiências que você possa ter em comum.
- **Faça perguntas abertas:** Faça perguntas que requerem mais do que uma simples resposta de "sim" ou "não". Isto pode ajudar a gerar mais conversa e levar a uma compreensão mais profunda dos interesses e experiências da outra pessoa.
- **Compartilhe suas próprias experiências:** Esteja disposto a compartilhar suas próprias experiências e interesses. Isto pode ajudar a estabelecer uma base comum e pode encorajar a outra pessoa a compartilhar mais sobre si mesma.
- **Procure por sinais não-verbais:** Preste atenção aos sinais não-verbais da outra pessoa, como expressões faciais e linguagem corporal. Estes sinais podem fornecer informações valiosas sobre seus interesses e experiências.
- **Seja honesto:** Quando estiver procurando uma base comum, seja honesto sobre seu interesse e curiosidade. As pessoas podem frequentemente dizer quando alguém não está sendo autêntico, o que pode ser prejudicial para o desenvolvimento de uma conexão.

Encontrar uma base comum é uma ferramenta valiosa para fazer conexões com os outros e reduzir a ansiedade social. Por favor, note que esta informação não é um substituto para aconselhamento, diagnóstico ou tratamento médico.