

LINHA DO TEMPO DA HISTÓRIA PESSOAL PARA COMPREENDER A ANSIEDADE

FOLHA DE TRABALHO

conquersocialanxiety.com

A Linha do Tempo da História Pessoal é uma técnica que ajuda as pessoas com ansiedade social a identificar as possíveis causas subjacentes à sua ansiedade. Ela envolve criar uma representação visual de eventos significativos em sua vida e refletir sobre como eles se relacionam com sua ansiedade social.

Ao identificar eventos significativos em sua vida e entender como eles moldaram suas crenças, valores e comportamentos relacionados a situações sociais, você pode entender melhor as possíveis causas subjacentes à sua ansiedade social. Isto pode ajudá-lo a entender melhor a sua ansiedade e começar a superá-la.

Instruções:

1. Comece criando uma linha do tempo de sua história pessoal. Desenhe uma linha horizontal em um pedaço de papel e marque o início e o fim de sua vida na linha.
2. Identifique eventos significativos em sua vida que tenham moldado suas crenças, valores e comportamentos relacionados a situações sociais. Estes eventos podem ser tanto positivos quanto negativos e podem incluir coisas como mudar de escola, começar um novo emprego ou experimentar um evento traumático.
3. Integre estes eventos na linha do tempo em ordem cronológica. Use símbolos, cores ou imagens para representar cada evento.
4. Reflita sobre cada evento e escreva quaisquer pensamentos ou emoções que surjam. Defina um temporizador para um certo tempo (por exemplo, 10 minutos) e escreva continuamente sem pausar para editar ou censurar seus pensamentos.
5. Preste atenção a quaisquer temas ou padrões recorrentes que surjam enquanto você reflete sobre suas experiências passadas. Estes podem fornecer uma visão das possíveis causas subjacentes de sua ansiedade social.

Ao completar este exercício, você será capaz de entender melhor sua ansiedade social e começar a superá-la.

Lembre-se de cuidar de si mesmo enquanto estiver fazendo este exercício. Ele pode ser emocionalmente desafiador, então não deixe de praticar o autocuidado e buscar apoio se você precisar dele.

Este exercício não pretende ser um substituto para aconselhamento ou tratamento médico profissional.