

# MEDITAÇÃO DE ATENÇÃO PLENA PARA LIDAR COM A ANSIEDADE SOCIAL

## FOLHA DE TRABALHO

conquersocialanxiety.com

A meditação de atenção plena (mindfulness) é útil para pessoas que sofrem de ansiedade social porque pode ajudá-las a desenvolver maior autoconsciência e aceitação sem julgamento de seus pensamentos, emoções e sensações físicas no momento presente.

Praticando mindfulness, as pessoas podem aprender a observar seus pensamentos e sentimentos ansiosos sem se sentirem sobrecarregadas por eles, o que pode reduzir a ansiedade e melhorar o bem-estar geral.

A meditação da atenção plena também pode ajudar os indivíduos a cultivar uma atitude mais compassiva e de aceitação em relação a si mesmos e aos outros, o que pode ajudar a reduzir os sentimentos de isolamento social e aumentar os sentimentos de conexão e pertencimento.

### Exercício 1: Meditação do Escaneamento Corporal

1. Encontre um lugar calmo e confortável para sentar ou deitar-se.
2. Feche seus olhos e respire fundo.
3. Comece a escanear seu corpo da cabeça aos pés, detectando quaisquer áreas de tensão ou desconforto.
4. Conforme você se torna consciente de cada área, respire fundo e visualize a tensão desaparecendo.
5. Continue a escanear o corpo e concentre-se na respiração, permanecendo no momento presente sem julgamento.
6. Quando você estiver pronto, abra lentamente seus olhos.

### Exercício 2: Meditação da Bondade Amorosa

1. Encontre um lugar calmo e confortável para sentar-se.
2. Feche seus olhos e respire fundo.
3. Comece a se concentrar em uma pessoa que lhe traga alegria ou felicidade.
4. Visualize essa pessoa e repita a frase: "*Que você seja feliz, que você seja saudável, que você esteja seguro, que você viva com tranquilidade*".
5. Continue repetindo esta frase, concentrando-se na pessoa e enviando-lhe pensamentos positivos e energia.
6. Quando você estiver pronto, abra lentamente seus olhos.

### Exercício 3: Meditação de Respiração Consciente

1. Encontre um lugar calmo e confortável onde você possa se sentar e se concentrar por alguns minutos sem distrações. Você pode sentar-se em uma cadeira ou em uma almofada, o que for mais confortável para você.
2. Comece respirando profundamente pelo nariz e expire pela boca, e depois deixe sua respiração se acomodar em um ritmo natural.
3. Concentre sua atenção na sensação de sua respiração se movendo para dentro e para fora do seu corpo. Você pode focar na sensação da respiração que entra e sai de suas narinas, ou na elevação e queda de seu peito ou barriga.
4. Quando sua mente começar a vagar, traga seu foco de volta para a respiração. Você pode rotular seus pensamentos como "pensando" ou "planejando" ou "preocupando-se" e então deixá-los ir e reorientar sua atenção para a respiração.
5. Se você notar qualquer sensação física no corpo, como tensão ou desconforto, simplesmente reconheça-a e deixe-a sem julgamento.
6. Pratique este exercício por 5-10 minutos no início e depois aumente gradualmente o tempo à medida que você se torna mais confortável com a prática.

A meditação de respiração consciente pode ajudar as pessoas com ansiedade social aumentando sua auto-consciência e melhorando sua regulação emocional.

Este tipo de meditação ajuda as pessoas a estarem presentes no momento e reduz as distrações, permitindo que elas se concentrem em sua respiração e se tornem conscientes de seus pensamentos e emoções sem julgamento. Isto pode levar a uma maior consciência de seus padrões automáticos de pensamentos negativos, o que pode ser especialmente útil para as pessoas com ansiedade social.

Tornando-se mais conscientes de seus pensamentos e emoções, as pessoas podem aprender a identificar e desafiar sua auto-falação negativa, o que pode ajudar a reduzir os níveis de ansiedade social.

Além disso, ao focar na respiração, elas podem melhorar o controle da atenção, permitindo-lhes focar menos em si mesmas durante situações sociais e prestar mais atenção aos estímulos externos, o que pode ajudá-las a se sentirem mais conectadas e presentes em situações sociais.

De modo geral, a prática regular da meditação de respiração consciente pode ser uma ferramenta valiosa para as pessoas com ansiedade social para gerenciar seus sintomas e melhorar seu bem-estar geral.

Nós também convidamos você a experimentar nossas meditações guiadas projetadas para pessoas com ansiedade social. Você pode encontrá-las, juntamente com uma grande quantidade de informações sobre os benefícios da meditação da mindfulness, em [conquersocialanxiety.com/meditacao/](https://conquersocialanxiety.com/meditacao/).