

PRATICAR A AUTOCONVERSA POSITIVA PARA REDUZIR A ANSIEDADE SOCIAL

FOLHA DE TRABALHO

conquersocialanxiety.com

A autoconversa positiva é uma técnica poderosa que pode ajudar as pessoas com ansiedade social a gerenciar seus sintomas e melhorar seu bem-estar geral. Ao mudar a maneira como falamos conosco mesmos, podemos melhorar nosso humor, aumentar nossa confiança e reduzir nossa ansiedade.

A auto-falação positiva se refere às mensagens que damos a nós mesmos em nossas mentes. Envolve mudar pensamentos negativos e contraproducentes em pensamentos positivos e construtivos. Auto-falar positivo é abordar as situações com uma atitude esperançosa e otimista, e reconhecer nossos pontos fortes e nossas capacidades.

A autoconversa negativa pode amplificar sentimentos de medo e inadequação, tornando difícil desfrutar de experiências sociais. A auto-falação positiva pode neutralizar esses pensamentos negativos e ajudar as pessoas com ansiedade social a se sentirem mais confiantes, relaxadas e em controle.

Aqui estão algumas diretrizes práticas para a realização da auto-falação positiva:

1. Tornar-se consciente da autoconversa negativa: O primeiro passo para mudar a autoconversa negativa é tornar-se consciente dela. Preste atenção às mensagens que você se dá e perceba quando elas são negativas ou contraproducentes.
2. Desafie a auto-falação negativa: Quando você se torna consciente da auto-falação negativa, desafie-a com um pensamento mais positivo e construtivo. Por exemplo, se você se encontrar pensando "*eu sempre cometo erros*", desafie esse pensamento com "*eu posso cometer erros, mas eu também tenho muitos pontos fortes e triunfos*".
3. Use as afirmações: Afirmações são frases positivas que podem ser repetidas para reforçar a autoconversa positiva. Escolha afirmações que ressoam com você e repita para si mesmo ao longo do dia.

A combinação de autoconversa positiva com as técnicas de visualização discutidas acima também pode ser benéfica. Com a prática, a auto-falação positiva pode se tornar uma forma natural e eficaz de administrar a ansiedade social e melhorar o bem-estar geral.

Por favor, note que as informações fornecidas nesta folha de trabalho são apenas para fins informativos e não pretendem substituir o aconselhamento, diagnóstico ou tratamento profissional.