

TÉCNICAS DE VISUALIZAÇÃO PARA REDUZIR A ANSIEDADE SOCIAL

FOLHA DE TRABALHO

conquersocialanxiety.com

As técnicas de visualização são uma ferramenta poderosa que pode ajudar pessoas com ansiedade social a gerenciar melhor sua ansiedade e aumentar sua confiança. Usando imagens mentais para se imaginar em situações positivas e tranquilizadoras, elas podem reduzir a auto-falação negativa e focar em pensamentos mais positivos e construtivos.

Há evidências que sugerem que as técnicas de visualização podem causar mudanças no cérebro. Quando uma pessoa visualiza um cenário ou experiência, as mesmas regiões do cérebro são ativadas como quando ela realmente a experimenta. Isto pode levar a mudanças nos caminhos e conexões neurais ao longo do tempo, o que pode contribuir para mudanças no comportamento, emoções e percepções. Além disso, pesquisas têm mostrado que as técnicas de visualização podem ter um impacto positivo na saúde mental, incluindo a redução da ansiedade e a melhoria do bem-estar geral.

Exemplo: A visualização de Confiança

1. Encontre um lugar calmo e confortável onde você não será incomodado.
2. Feche seus olhos e respire fundo para relaxar.
3. Visualize-se em uma situação social onde você normalmente se sentiria ansioso. Pode ser uma entrevista de emprego, uma festa ou qualquer outro evento.
4. Visualize-se confiante, relaxado e calmo. Imagine pessoas respondendo positivamente a você, sorrindo e sendo simpáticas com você.
5. Envolve seus sentidos imaginando o que você está vestindo, o tom da sua voz e sua postura.
6. Passe alguns minutos neste cenário positivo e confiante, sentindo-se forte e seguro de si mesmo.
7. Respire profundamente mais algumas vezes e, quando você estiver pronto, abra seus olhos.

As técnicas de visualização podem permitir que você controle melhor seus pensamentos e se concentre em experiências positivas, ajudando-o a mudar sua mentalidade e a superar a autoconversa negativa. Com a prática, as técnicas de visualização podem se tornar um hábito poderoso que beneficiará o seu bem-estar geral. Entretanto, elas não são um substituto para aconselhamento ou tratamento médico profissional.