

# USAR UMA POSTURA ERETA PARA AUMENTAR A CONFIANÇA

## FOLHA DE TRABALHO

conquersocialanxiety.com

A adoção de uma postura ereta é uma técnica simples, mas eficaz para gerenciar a ansiedade social. Pesquisas demonstraram que nossa postura pode afetar não apenas nosso corpo, mas também nossa mente, nosso humor e nossa atividade cerebral. Adotando uma postura ereta, nós podemos aumentar nossa confiança e reduzir nossa ansiedade.

Uma postura ereta pode ajudar as pessoas com ansiedade social de várias maneiras. Primeiramente, uma postura ereta pode aumentar a confiança. Quando ficamos de pé ou nos sentamos eretos, parecemos mais confiantes e assertivos, o que pode nos ajudar a nos sentir mais no controle das situações sociais. Em segundo lugar, uma postura ereta pode reduzir a ansiedade. Pesquisas mostram que uma postura ereta pode reduzir a ansiedade e aumentar o humor positivo. Isto pode ser devido a mudanças na química e atividade cerebral. Em terceiro lugar, uma postura ereta pode melhorar a respiração. Quando nos desleixamos ou nos inclinamos, nossa respiração pode ficar rasa e restrita. Uma postura ereta nos permite respirar mais profunda e livremente, o que pode ajudar a acalmar os nervos e reduzir a ansiedade. Finalmente, uma postura ereta pode melhorar o fluxo sanguíneo e a energia. Uma postura ereta permite uma melhor circulação, o que pode nos ajudar a nos sentir mais energéticos e alerta.

Aqui estão algumas dicas de como adotar uma postura ereta:

- **Mantenha-se de pé ou sente-se direito:** Quando estiver de pé, distribua seu peso uniformemente sobre ambos os pés e mantenha seus ombros para trás e para baixo. Quando estiver sentado, sente-se com as costas retas e evite se abaixar ou se inclinar para frente.
- **Contraia seus músculos abdominais:** Contraia levemente seus músculos abdominais para ajudar a apoiar sua coluna vertebral e melhorar sua postura.
- **Relaxe seus ombros:** Evite tensionar seus ombros ou mantê-los puxados até suas orelhas. Ao invés disso, deixe-os relaxar e abaixar.
- **Mantenha sua cabeça reta:** Evite inclinar sua cabeça para cima ou para baixo. Mantenha seu queixo nivelado com o chão.
- **Pratique regularmente:** Adotar uma postura ereta pode parecer estranho ou não natural no início, mas com a prática pode se tornar um hábito. Tente praticá-la todos os dias, especialmente antes de situações sociais ou quando você se sentir ansioso.

Por favor, note que esta informação não pretende substituir o aconselhamento, diagnóstico ou tratamento médico.