

CHECKLIST



**SUPERE
A
ANSIEDADE**

CHECKLIST

Capítulo 1: O que é a Ansiedade e como identificá-la?

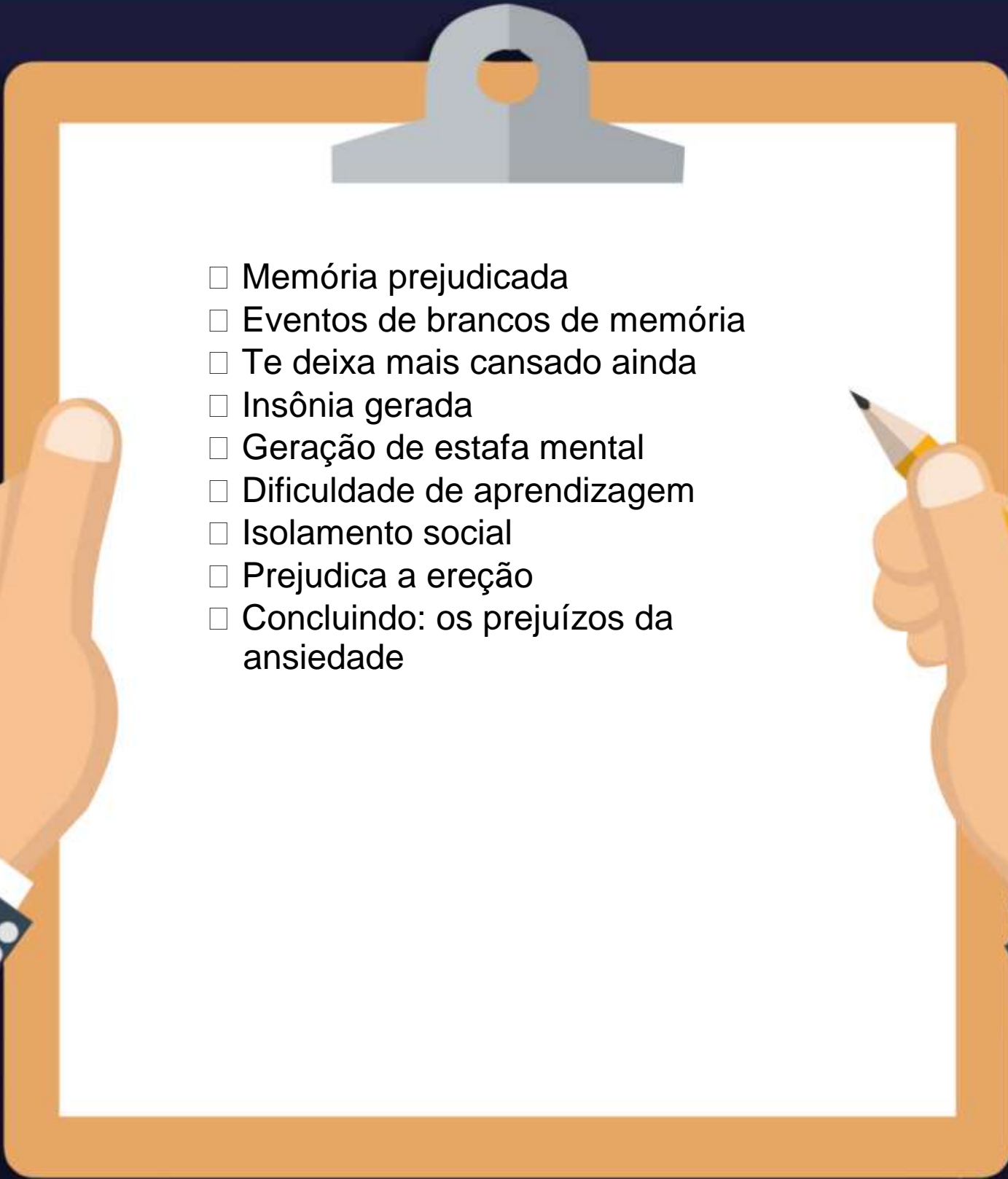
- Ansiedade x Medo
- A Ansiedade na forma adaptativa
- A Ansiedade como transtorno psicológico
- Ansiedade x outros distúrbios
- Sintomas de uma crise de ansiedade

Capítulo 2: Quando a ansiedade pode ser benéfica? E quando ela pode nos prejudicar?

- A ansiedade como algo benéfico
- Ansiedade: de que forma ela pode nos prejudicar?

SUPERE A ANSIEDADE

CHECKLIST

- 
- A clipboard with a white sheet of paper is held by two hands. The left hand is on the left side, and the right hand is on the right side, holding a yellow pencil. The clipboard has a grey clip at the top. The background is dark blue.
- Memória prejudicada
 - Eventos de brancos de memória
 - Te deixa mais cansado ainda
 - Insônia gerada
 - Geração de estafa mental
 - Dificuldade de aprendizagem
 - Isolamento social
 - Prejudica a ereção
 - Concluindo: os prejuízos da ansiedade

SUPERE A ANSIEDADE

CHECKLIST

Capítulo 3: Reconheça-se para que a mudança aconteça!

Capítulo 4: Ansiedade: Como Enfrentar o Mal do Século, por Augusto Cury

- Um eu maduro ou imaturo
- A tese de Sartre: condenados a ser livres
- Quem somos? Algumas teses fundamentais
- Pare, observe-se, enxergue-se
- A síndrome do pensamento acelerado
- Os níveis da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA)
- Consequências da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA)

SUPERE A ANSIEDADE

CHECKLIST

- Gerencie a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA)
- Conclusão

Capítulo 5: Como controlar a ansiedade: práticas que fazem a diferença

- Controle da respiração
- Atividades físicas
- Yoga
- Massagem
- Terapia cognitiva comportamental

SUPERE A ANSIEDADE

CHECKLIST

Capítulo 6: Domine a prática da meditação e seja mais feliz

- Meditação: antídoto cientificamente comprovado contra o estresse
- Livre-se de noções preconcebidas
- Consiga tempo para meditar
- Inicie com meditações rápidas
- Concentre-se e realize a sua meditação

Capítulo 7: Os conceitos do livro “The Practicing Mind”

- Porque será que nunca ficamos satisfeitos? E sempre aumentamos ainda mais as nossas expectativas?
- Foque sempre em seu progresso e consiga eliminar a ansiedade

SUPERE A ANSIEDADE

CHECKLIST

- Simplifique suas tarefas e gaste um tempo com elas
- Caso sua positividade diminuir, adote a técnica do 'fazer, observar e corrigir'
- Considerações finais

Capítulo 8: O poder da alimentação: impactos no controle da ansiedade em ansiosos

- Alimentos que auxiliam na redução da ansiedade
- Adote os chás calmantes em sua rotina
- Alimentos que pioram a ansiedade
- Uma esperança está surgindo

SUPERE A ANSIEDADE