Livreto

A ansiedade ~~me domina~~ *me avisa.*

O que o corpo e a cabeça fazem quando o alarme toca, e o que dá para treinar.

Carolina *Ávila*

Lidar se aprende. · Psicóloga Clínica · CRP 06/217.115

O alarme, em três tempos

---

1 **O corpo avisa primeiro**

Coração acelerado e respiração curta são o alarme do corpo tocando. Incomoda, e tem explicação.

---

2 **A cabeça completa a história**

Muitas vezes, com o pior final. É pensamento. Ainda não é fato.

---

3 **Dá vontade de fugir**

Evitar alivia na hora. Depois, o medo costuma voltar maior. Na terapia a gente treina outro jeito de responder.

Uma coisa de cada vez.