

**Desafie suas preocupações / pensamentos**

Pare e reflita: atualmente, você tem alguma preocupação? Se sim, escreva abaixo:

Agora, reflita novamente: esta preocupação tem um fundamento real ou é algo do seu imaginário? Responda abaixo.

Diariamente, ocupamos a nossa cabeça com preocupações e pensamentos, que, por muitas vezes, nos impedem de levar uma vida mais leve. Mas, é sempre importante refletirmos se esse tipo de situação é realmente legítima ou se é algo que o nosso imaginário acaba superdimensionando. Em ambos os casos, diminuir a urgência com a qual você responde ao problema ameniza a emoção desagradável que vem junto com este pensamento.

Confira abaixo algumas perguntas que você pode fazer para si mesmo para te ajudar a passar por este tipo de situação:

1. A preocupação vai mesmo me ajudar?
2. Qual conselho eu daria a um amigo se ele estivesse na minha situação?
3. Como eu poderia lidar com essa situação se ela realmente ocorresse?
4. De 0 a 100, quanto eu acredito nesse pensamento negativo?
5. Qual é a probabilidade disso realmente ocorrer?
6. Existe algum ganho em antecipar este pensamento?
7. Existe alguma alternativa para este problema?
8. Esse pensamento negativo me paraliza ou me impulsiona?

Fonte: Leahy, 2006.

