pensio

Liberação de Ansiedade

10 min

Um modelo guiado para nomear pensamentos ansiosos e anotar o que estava acontecendo em volta deles.

*Nota**: Este modelo foi criado para reflexão pessoal e autoconhecimento. Não substitui aconselhamento médico profissional, diagnóstico ou tratamento. Se você estiver em crise, procure um profissional de saúde mental ou ligue para o serviço de emergência local.*

SEÇÃO 3

Com o que estou ansioso(a) agora?

SEÇÃO 4

Em uma escala de 1–10, quão intenso é esse sentimento?

SEÇÃO 5

Qual é o pior que poderia acontecer? Quão provável é?

SEÇÃO 6

Qual é o melhor que poderia acontecer?

SEÇÃO 7

O que posso fazer agora para me sentir 1% melhor?

Gerado com Pensio
pensio.app