

A maioria de nós provavelmente teme coisas que não deveríamos realmente temer, como uma consulta de rotina ao dentista, medo de fazer uma apresentação, medo de uma aranha, medo de uma determinada sensação corporal.

Como Superar o medo



Apesar de percebermos, racionalmente, que não devemos temer algo tão bobo, não conseguimos evitá-lo. Na maioria das vezes, esses pequenos medos não nos prejudicam muito, mas há momentos em que eles podem impedir-nos de fazer escolhas positivas, ou podem impedir-nos de viver no presente, como por exemplo, quando alguém monitoriza constantemente o seu corpo à procura de sensações desagradáveis que julga serem ameaças para a sua vida.

Quando o medo, não um medo real, é sobretudo criado por inseguranças, por experiências de insucesso, de perda, de vergonha, de autoestima diminuída, torna-se em algo difícil de lidar. Pode conduzir-nos à paralisação de algumas ações importantes e significativas para a nossa vida.

Às vezes, o medo, especialmente o medo irracional emerge em nós sem percebemos que estamos com medo de alguma coisa. Só ganhamos consciência do medo quando começamos a prestar atenção aos nossos próprios sinais.

Quando prestamos atenção acerca de como nos estamos a sentir, e quando nos estamos sentido dessa forma, somos capazes de trabalhar com essas respostas emocionais ao invés de simplesmente reagir a elas.