

The image shows a book cover with a light gray background featuring a faint, repeating floral pattern. Two vertical red stripes are positioned on the left and right sides. In the center, there is a white rectangular area with a double black border. Inside this area, the text is written in a bold, black, sans-serif font, arranged in five lines.

ANSIEDADE
VOCÊ É MAIS FORTE
QUE A SUA
MENTE

- NESSE EBOOK VENHO TRAZER A VOCÊS FORMAS DE AMENIZAR A ANSIEDADE OU ATÉ MESMO SE CURAR DELA , ANSIEDADE NÃO SE CURA SO COM TRATAMENTOS , É ALGO QUE DEPENDE MUITO DE VOCÊ MESMA .
- ENTAO SE VOCÊ QUER LER TEXTO DE ALGUÉM QUE TE ENTENDA E TE AJUDE A CADA DIA , PREPARE SUA GARGANTA E DEIXE O PENSAMENTO TE LEVAR A UM MUNDO ONDE SO ACONTECE COISAS BOAS, ENTÃO COMEÇAMOS AGORA UMA NOVA JORNADA E EU VOU SEGURAR A SUA MÃO ATRAVES DA LEITURA E TE LEVAR JUNTO COMIGO EM UMA VIAGEM A MENTE.
- VAMOS LA , EU SEI QUE VOCÊ CONSEGUE , EU SEI QUE VOCÊ PODE , VOCÊ É MAIS FORTE QUE A SUA MENTE , IMAGINE COMI SE ESTIVESSE EM UMA PROVA DE RESISTÊNCIA, VAMOS LA.

O QUE É ANSIEDADE?

• Ansiedade significa noites em claro, conforme você suspira e vira de um lado para o outro. E o seu cérebro nunca sendo capaz de desligar. É a confusão de pensamentos que você pensa antes da hora de dormir e todos os seus piores medos se tornam realidade em sonhos e pesadelos. Ansiedade é se desculpar por coisas que nem precisam ser desculpadas. Ansiedade é duvidar de si mesma e falta de autoconfiança.

- Ansiedade é a arte da decepção por parte de pessoas que não te conhecem. E das pessoas que te conhecem, é ouvir constantemente 'não se preocupe', 'você está pensando demais', 'relaxe'. É sobre seus amigos ouvirem suas conclusões e não entenderem como você chegou nelas. Ansiedade é querer consertar algo que nem problema é. É o amontoado de perguntas que te fazem duvidar de si mesma. É voltar atrás para checar novamente.

- Ansiedade é a voz dentro da sua cabeça que diz 'você vai falhar'. É aquela voz crítica dizendo 'você estragou tudo' ou 'você deveria mesmo se sentir um lixo agora'. Mas ,mais que qualquer coisa, ansiedade é se importar. É nunca querer machucar alguém. É nunca querer fazer algo errado. Mais que tudo, é o desejo de simplesmente ser aceita e querida. Então você acaba tentando demais às vezes. E quando você encontra amigos que entendem isso, eles te ajudam a superar juntos. Você percebe que essa pode ser uma batalha que você enfrente todos os dias, mas é uma que não precisa ser enfrentada sozinha.

SE ESPELHE

Você conhece alguém incrível e que você admira muito? O que você admira nela? A forma como ela te trata, o jeito que ela te olha, o respeito que ela tem por você? E se você se espelhasse nessa pessoa para ser alguém? O mundo está cercado por gente ruim, isso é verdade, mas não significa que não há pessoas boas nele.

A maneira de transformar o mundo é cada um fazer sua parte, sua mudança interna. Se espelhe em alguém. Há pessoas incríveis ao seu redor ou que já passaram pelo mundo e você pode se espelhar nelas. Mas não use a desculpa de “eu fiquei assim porque as pessoas me tratavam mal”, “antes sofria, hoje sou fria”

Se você passou por um momento que você sofreu é porque aquilo foi necessário para você entender as coisas da vida que já aconteceram ou que vão acontecer. Se espelhe nas pessoas boas, as más você descarta e lembre-se de não se parecer nada com elas. Seja bom, independente do que você sofreu ao longo da vida

**É GIGANTE, MAIS LEIA, VOCÊ NÃO VAI SE
ARREPENDER.**

REFLITA

**Olá minha guerreira, tudo bem
como você? Não está nada bem
não é mesmo? Pois é eu sei, eu
sei que você está pensando em
desistir, eu sei que você tem
chorado a noite, eu sei que você
tem fingido estar bem mesmo
não estando...**

**sei que você tem gritado em
silêncio desesperadamente por
ajuda,eu sei que mesmo
estando muito calor você tem
usado casacos mesmo que
acabe passando mal para evitar
que as pessoas vejam seus
pulsos e te julguem sem saber
da dor que você tem sentido...**

**eu sei também que você não
tem mais vontade nem de
levantar da cama pela manhã
porque esse simples ato te
destrói porque você sabe muito
bem o que terá que enfrentar
durante o dia, eu sei que você
tem apenas vontade de chorar e
ficar sozinha mas mesmo assim
tem sido forte...**

Eu quero dizer pra você , que esse deserto vai passar, as lágrimas vão cessar, a dor vai acabar e os sorrisos verdadeiros irão chegar, basta você ter fé, não deixe que a sua fé se abale ou se abata por causa da sua dor. Eu sei muito bem que você deve estar pensando :“ Pra ela falar é fácil, aliás ela não sente a minha dor...”

eu quero te dizer que não é nada fácil pra mim, porque todos os administradores da página inclusive a cáh aqui passa por lutas, sofrem e pensam em desistir... Os médicos mesmo cuidando dos doentes podem cair de cama, podem cair em uma enfermidade e até mesmo morrer porque não são SUPER-HERÓIS

**eu também sei o quanto está
doendo ,eu sei o quanto é difícil
aguentar tudo isso de cabeça
erguida , eu sei, mas ei você é
forte, eu sei que toda vez que
alguém diz que você é forte
inclusive agora a primeira coisa
que vem a sua mente é : NÃO EU
NÃO SOU FORTE, EU SOU
FRACA(O)...**

, e eu te digo que você está muito errada(o), porque você é muito forte, mais do que você possa imaginar e eu te digo isso porque você lutou até aqui, você é uma guerreira(o), já parou pra pensar no quão forte você teve que se tornar pra conseguir suportar toda essa dor, pra estar aqui hoje de pé mesmo que sofrendo mais de pé.

**NAO DESANIME E NEM DEIXE NINGUEM TE
DESANIMAR , A VIDA É BONITA DEMAIS PARA VOCÊ
NAO QUERER VIVER ELA, VIVA CADA MOMENTO COMO
SE FOSSE O ÚLTIMO , APROVEITE CADA MOMENTO
BONS E RUINS , NAO DEIXE NINGUEM TE DERRUBAR ,
NAO DEIXE A MENTE TOMAR CONTAR DE VOCÊ POIS
DA MESMA FORMA QUE ELA TE AJUDA A CRESCER ,
ELA PODE TE DESTRUIR TAMBÉM , VALORIZE OS
MOMENTOS BONS DA VIDA , VALORIZE AS PESSOAS
QUE TE QUEREM BEM , POIS QUANDO ESTIVER
PASSANDO POR UM MOMENTO RUIM , SÃO ESSAS
PESSOAS QUE TE FARÃO RIR NOVAMENTE**

**E CONFIE EM DEUS INDEPENDENTE DA SITUAÇÃO,
POIS ELE VAI TE GUIAR , ELE VAI TE AJUDAR A SAIR
DOS MOMENTOS RUINS , BASTA TER FÉ , QUANDO A
ANSIEDADE VIER , OUÇA UMA MUSICA, DANCE UMA
MUSICA, CANTE , GRITE , RIA MUITO , MAIS NAO
DEIXE SUA MENTE TE DOMINAR POIS ELA QUE VAI TE
GUIAR ATE OS PENSAMENTOS RUINS QUE TE FAZEM
MAL , QUE TE FAZEM CHORAR , QUE TE DEIXA
DESTRUIDA , NAO SE DEIXE LEVAR POR
PENSAMENTOS RUINS , NÃO SE DEIXE LEVAR PELO
PENSAMENTO DOS OUTROS , VIVA PARA VOCÊ, SEJA
FELIZ!!**

PARE TUDO AGORA,
≡ OLHE-SE NO ESPELHO E DIGA: ≡
eu acredito em você.

@sabrinanunesfj

