

GUIA GRATUITO

7 sinais de que a ansiedade está no comando

E o que você pode começar a fazer hoje, no seu tempo, para retomar as rédeas.

Fernanda Maraschin

Hipnoterapeuta · Mestre Reiki Usui 3A · PNL

ANTES DE COMEÇAR

A ansiedade não avisa que chegou — ela *se disfarça*

Ela raramente aparece com o nome dela. Vem como insônia, como pavio curto, como aquela sensação de que você precisa dar conta de tudo e mesmo assim nunca é suficiente. Como você já vive assim há tanto tempo, começa a achar que é "só o seu jeito".

Não é. É um padrão — e padrão pode ser ressignificado. O primeiro passo é reconhecer. Nas próximas páginas você encontra sete sinais de que a ansiedade deixou de ser uma reação pontual e virou quem manda. Para cada um, deixei uma prática simples que você pode usar ainda hoje.

Não é para resolver tudo sozinha. É para você perceber onde está pisando — e saber que existe caminho de volta.

01 A mente que não desliga

Você deita para dormir e o pensamento acelera. Remói o que passou, antecipa o que ainda nem aconteceu. A cabeça trabalha o tempo todo, mesmo quando o corpo pede descanso.

PRÁTICA DE HOJE

Escreva num papel, à mão, tudo que está na sua cabeça — sem organizar, sem julgar. Tirar de dentro e colocar fora reduz a força do pensamento circular.

02 O sono que não descansa

Você dorme, mas acorda como se tivesse corrido a noite inteira. Ou custa a pegar no sono, ou acorda de madrugada e não volta mais. O descanso deixou de descansar.

PRÁTICA DE HOJE

Uma hora antes de deitar, desligue as telas e faça uma respiração 4-7-8: inspire em 4 tempos, segure em 7, solte em 8. Repita 4 vezes. Sinaliza ao corpo que é seguro desacelerar.

03 O corpo tenso o tempo todo

Aperto no peito, respiração curta, ombros que vivem subidos, mandíbula travada. A ansiedade mora no corpo antes de você nomear o que sente.

PRÁTICA DE HOJE

Faça uma varredura: dos pés à cabeça, perceba onde há tensão e solte conscientemente cada ponto. Trinta segundos, três vezes ao dia.

04 Adiar e evitar

Você deixa para depois justo o que mais importa. Não é preguiça — é a ansiedade te fazendo fugir do desconforto. E cada adiamento pesa mais que o anterior.

PRÁTICA DE HOJE

Escolha uma única tarefa evitada e faça só os primeiros 5 minutos dela. Começar dissolve boa parte da resistência.

05 O pavio curto

Coisas pequenas te tiram do sério de um jeito que antes não tirariam. A irritação vem fácil, e depois vem a culpa por ter reagido assim. É o sistema nervoso sobrecarregado pedindo espaço.

PRÁTICA DE HOJE

Ao sentir a irritação subir, antes de responder, faça uma pausa e três respirações lentas. Esse intervalo curto devolve a você a escolha de como reagir.

06 O "e se..." que não para

A mente vai direto para o pior cenário. "E se der errado?", "E se acontecer algo?". Você vive preparada para uma catástrofe que quase nunca chega — mas o desgaste de esperar por ela é real.

PRÁTICA DE HOJE

Quando surgir um "e se" catastrófico, pergunte-se: "isso é um fato ou uma possibilidade?". Nomear como possibilidade tira o peso de certeza que a ansiedade dá a ela.

07 A autocrítica constante

Uma voz interna que cobra, compara e diz que você nunca é boa o suficiente. Você trataria uma amiga com essa dureza? Provavelmente não. Mas para você mesma, virou automático.

PRÁTICA DE HOJE

Toda vez que se pegar na autocrítica, refaça a frase como se falasse com alguém que você ama. A mudança de tom, repetida, reprograma o padrão.

QUANDO QUISER IR ALÉM

Reconhecer é o começo. *Ressignificar* é o caminho.

Essas práticas ajudam a aliviar o sintoma no dia a dia. Mas a ansiedade que se instalou tem raiz — crenças e memórias registradas no inconsciente. É ali que o trabalho profundo acontece.

Com hipnose clínica, PNL e Reiki de forma integrada, a gente acessa essa raiz e programa novos padrões, no seu ritmo.

O primeiro passo é uma conversa, sem compromisso.

Me chame no WhatsApp e vamos entender juntos o seu momento.

WhatsApp: (51) 99399-6196

Este material tem caráter informativo e de autoconhecimento e não substitui acompanhamento médico ou psicológico. Se você enfrenta sofrimento intenso ou persistente, procure um profissional de saúde. Em situações de crise, ligue para o CVV no 188 (ligação gratuita, 24h).