

Enfrentando meus medos

Conhecer nossos medos nos torna mais fortes.

Diferenciar o que realmente pode acontecer daquilo que é apenas imaginação, nos torna mais sábios.

Liste seus medos e classifique-os em real ou imaginário.

Ex.: atravessar uma avenida correndo e ser atropelado é um medo real. Um avião cair sobre a sua casa é um medo imaginário.

A maioria dos medos que temos são de situações que nunca acontecem, e passamos muito tempo alimentando-os.

Também é importante refletir sobre o que de pior pode acontecer numa situação e como enfrentaremos isso.

Essa antecipação do pior pode ser uma grande estratégia para enfrentarmos nossos medos.

Tenho medo de:

	Real	Imaginário
	Real	Imaginário
	Real	Imaginário
	Real	Imaginário
	Real	Imaginário
	Real	Imaginário

o que de pior pode acontecer? Qual o pior resultado possível?

o que você fará se isso acontecer?

