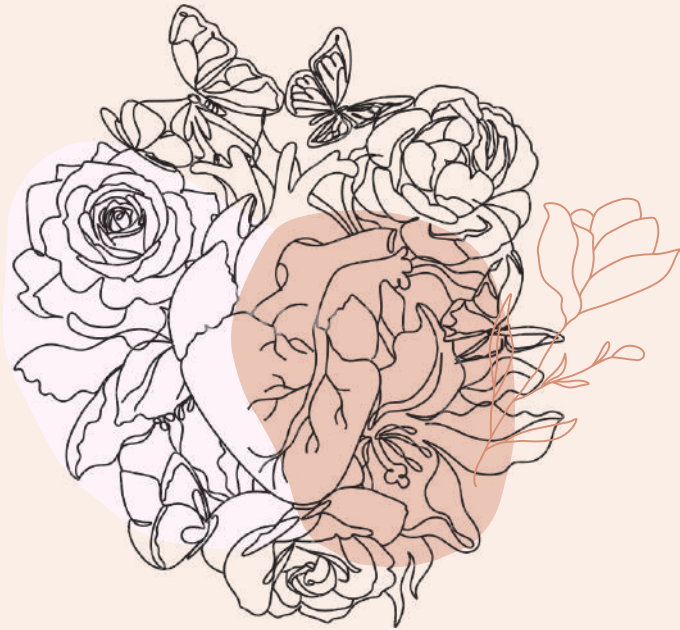


CHECKLIST DE ANSIEDADE

Descubra sinais que você
talvez esteja ignorando



Monica Itala - Psicanalista

Esse material é um convite pra você
se observar com mais clareza.

Muitas vezes, a ansiedade não aparece
só em crises — ela está nos detalhes do dia a dia.

Marque o que faz sentido pra você.

WhatsApp: (27) 99772-6959

Canal do WhatsApp: Monica Psicanalista

Instagram: @monicapsicanalista

Facebook: monicapsicanalista

Atendimento:

centraldoser.com.br/@monicapsicanalista

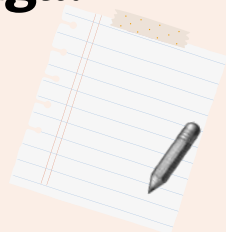
Loja Virtual:

<https://centraldoser.com.br/loja/monica-itala/>



Checklist 1

Sua mente não desliga?



Marque o que acontece com você:

- Penso demais antes de dormir
- Revivo situações na cabeça várias vezes
- Fico criando cenários do que pode dar errado
- Tenho dificuldade de relaxar de verdade
- Mesmo cansada, minha mente continua ativa

Se você marcou 3 ou mais:
sua mente está em alerta constante



Checklist 2

Sinais que você ignora



- () Irritação sem motivo claro
- () Cansaço frequente
- () Dificuldade de concentração
- () Sensação de estar sempre “ligada”
- () Preocupação constante com coisas simples

Se você marcou 3 ou mais:
sua ansiedade já aparece no seu dia a dia,
esmo sem crise.



Checklist 3

O que piora sua ansiedade?



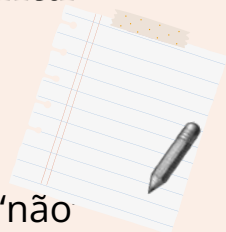
- () Dormir mal ou pouco
- () Uso excessivo de celular/redes sociais
- () Querer controlar tudo
- () Evitar conversas difíceis
- () Não parar pra descansar de verdade

Se você marcou 3 ou mais:
seus hábitos estão alimentando sua ansiedade.



Checklist 4

Sobrecarga emocional



- () Digo "sim" quando queria dizer "não"
- () Assumo mais do que deveria
- () Me cobro o tempo todo
- () Sinto que nunca é suficiente
- () Tenho dificuldade de parar

Se você marcou 3 ou mais:
você está se sobrecarregando além do seu limite.



Checklist 5

Modo alerta



- () Fico esperando algo dar errado
- () Tenho dificuldade de “desligar”
- () Sinto tensão no corpo
- () Estou sempre pensando no próximo problema
- () Relaxar parece estranho pra mim

Se você marcou 3 ou mais:
seu corpo está funcionando
em estado constante de tensão.



Checklist 6

Evitar sentir



- () Evito pensar em certas coisas
- () Distraio pra não sentir
- () Guardo o que sinto
- () Tenho dificuldade de falar sobre emoções
- () Finjo que está tudo bem

Se você marcou 3 ou mais:
você está acumulando emoções que viram ansiedade.



Checklist 7

Precisa de ajuda?



- () Minha ansiedade está frequente
- () Está afetando meu sono
- () Estou constantemente cansada
- () Está interferindo na minha rotina
- () Sinto que não estou conseguindo lidar sozinha

Se você marcou 3 ou mais:
já é hora de buscar apoio —
você não precisa lidar com isso sozinha.



SE VOCÊ SE IDENTIFICOU COM ISSO...

Talvez não seja exagero.

Talvez seja ansiedade.

E continuar ignorando isso só mantém o ciclo.

Eu criei um ebook prático e direto pra te ajudar a entender e lidar com a ansiedade de verdade.

Adquira o seu ebook através do link:

<https://centraldoser.com.br/ebooks/controlar-ansiedade-mente-acelerada/>

Sua mente não precisa continuar assim.



Se você sente que precisa de ajuda nesse processo,
eu realizo atendimentos terapêuticos
com acolhimento na escuta psicanalítica,
voltados para ansiedade, relacionamentos
e autoconhecimento.

Sessões semanais.

WhatsApp: (27) 99772-6959

Canal do WhatsApp: Monica Psicanalista

Instagram: @monicapsicanalista

Facebook: monicapsicanalista

Atendimento:

centraldoser.com.br/@monicapsicanalista

Loja Virtual:

<https://centraldoser.com.br/loja/monica-itala/>

