



Psicóloga Ionara R. Lohmann

CONTATO

TELEFONE:
55 99999 1012

Sinais de ansiedade

Você:

- Só percebe o que é negativo
- Antecipa o futuro
- Maximiza os pontos negativos e minimiza os positivos
- Catastrofiza tudo
- Pensa que a culpa é sempre sua
- Não reconhece suas conquistas
- Se declara ser incapaz ao menor desafio
- Não conclui o que começa

Bom, se você se reconhece nestes sinais está na hora de buscar ajuda profissional.