

STOP Ansiedade:
Organiza o teu dia!
Fortalece os pensamentos positivos!
Enquadra a ansiedade com os acontecimentos de vida!
Realça o lado positivo da preocupação!
Desenvolve competências para lidar com a ansiedade!
Realiza atividades que gostas (ouvir música, desporto, …)

A Ansiedade é uma resposta natural!