

6 livros para te ajudar a entender e superar a ansiedade

Você pensa demais antes de agir? Pensa que o pior sempre pode acontecer? É difícil aceitar um feedback negativo? Não aceita nada menos que um desempenho perfeito, pois caso contrário parecerá um fracasso?

Se você se identifica com esses sentimentos, provavelmente sofre de algum grau de [ansiedade](#), e não está sozinho, muitas pessoas enfrentam o mesmo problema diariamente.

Isso não é totalmente um problema, pois em certo nível ela é útil em nossas vidas, nos estimula e protege. A questão é como lidamos ela, a ansiedade está no controle, ou nós que estamos?

A leitura, por si só, relaxa e diminui os níveis de estresse e ansiedade. Também é importante se informar, inspirar e fazer mudanças de hábito.

Fiz esta seleção com 6 títulos que irão auxiliar você a melhor compreender e controlar sua [ansiedade](#). Adicione já na sua lista de leitura.

DARE: The New Way to End Anxiety and Stop Panic Attacks Fast Kindle Edition



DARE

THE NEW WAY TO END ANXIETY
AND STOP PANIC ATTACKS

BARRY McDONAGH
BEST-SELLING AUTHOR OF PANIC AWAY

Com base científica e experiências pessoais, da autora Barry McDonagh, este livro irá ajudar aqueles que sofrem com altos níveis de ansiedade através da técnica DARE.

As ferramentas, exemplos e explicações detalhadas neste livro são extremamente [motivacionais](#), as páginas não são apenas repletas de grandes fatos, mas te inspiram a fazer mudanças.

Barry criou um guia abrangente que extraiu de sua vasta experiência, baseado na ciência e em mais de 10 anos de experiência, ela compartilha suas técnicas mais poderosas para ajudar as pessoas.

[Neste guia](#), você encontrará:

- Formas de encarar situações específicas de ansiedade que você evita, como falar, dirigir, voar, entre outros;
- Como controlar o pensamento acelerado;
- Ferramentas para parar ataques de pânico
- Dicas para ter uma boa noite de descanso, sem ansiedade;
- Como diminuir sensações de ansiedade em geral;
- Aumentar sua confiança e auto-estima;

A técnica DARE pode ser usada por todos, independentemente de idade ou nível de ansiedade. Recomendadíssimo.

[Ansiedade: Como Enfrentar o Mal do](#)

Século

Ansiedade

Em seu livro *Ansiedade: Como Enfrentar o Mal do Século*, o psiquiatra, professor e escritor [Augusto Cury](#) aborda esse problema que ele chama de Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA).

Segundo o autor, a SPA afeta 80% da população mundial. Desde a infância até a velhice, todos são confrontados por pensamentos ansiosos, independentemente de origem, nível sócio-econômico ou formação acadêmica.

No livro ele identifica os sintomas e características da SPA e ajuda os leitores a navegar por suas próprias mentes, reconhecer suas fragilidades e assumir a responsabilidade por suas próprias histórias.

O livro explica as origens de maus hábitos de pensamento e oferece técnicas para recuperar a tranquilidade emocional e mental, detalhando os processos interrelacionados pelos quais construímos os pensamentos, que são: o gatilho da memória, as janelas de memória e o autofluxo.

[Você pode ler gratuitamente o livro Ansiedade aqui.](#)

The Anxiety Toolkit: Strategies for Fine-Tuning Your Mind and Moving Past Your Stuck Points



Se você tem um transtorno de ansiedade, ou é apenas ansioso por natureza, descobrirá como a ansiedade funciona, estratégias que irão ajudá-lo a lidar com ela e adquirir a confiança que você precisa para ter sucesso na vida pessoal e

profissional.

Muitos livros de autoajuda focam muito em técnicas. Eles geralmente fornecem um bom material, fazem você pensar, mas eles não fornecem o acompanhamento e inspiram ação.

Acredito muito em agir e sempre aprecio livros que incentivam você a dar os passos que eles oferecem e realmente colocá-los em prática. Este livro faz isso! Ele chega ao coração das diferentes maneiras pelas quais a ansiedade afeta a vida de seus portadores. Dá grande detalhes sobre o que faz com que as pessoas sintam ansiedade, bem como passos claros para diminuí-la.

Este livro é divertido, interativo e oferece questionários para garantir que você realmente aprenda com ele e faça valer o seu tempo e sua experiência de aprendizado.

Badass Ways to End Anxiety & Stop Panic Attacks!: A counterintuitive approach to recover and regain control of your life



Para algumas pessoas, medicação, técnicas de respiração e mindfulness não ajudam no controle da ansiedade e ataques de pânico. É preciso uma estratégia diferente, contraintuitiva.

[Este livro](#) ajuda o leitor a descobrir técnicas baseadas na ciência e contraintuitivas, projetadas para diminuir a ansiedade e parar os ataques de pânico. Elas foram testadas tanto pelo autor Geert Verschaeve (que sofreu de ansiedade generalizada e ataques de pânico por quatorze anos) e por milhares de pessoas que sofriam de ansiedade e foram ajudadas por ele desde então.

O objetivo deste livro é simples: você terá objetivos e um

passo a passo de como reagir e pensar nas situações de ansiedade que assustam você.

Você aprenderá a superar o “medo do medo” e a ansiedade antecipada. Irá entender as diferentes sensações que a ansiedade pode causar ao seu corpo e como lidar com elas. Além disso, receberá uma lista de ingredientes para evitar que a ansiedade aumente causando um ataque de pânico.

Gestão da Emoção



Um livro muito indicado para os ansiosos que procuram meios de ter mais racionalidade e para os curiosos sobre a psicologia por trás das emoções humanas.

Gerenciar as emoções é algo possível, mas não sem um programa com etapas a serem seguidas para aprender a se proteger da avalanche de estímulos do mundo moderno.

Todos que focam no passado ou no futuro, sofrendo por algo que já passou ou antecedência, desperdiçam o único período que se pode ser feliz, o presente. Os seres humanos não são treinados para gerenciarem suas emoções, e é nisso que este livro irá te auxiliar.

Hack Your Anxiety: How to Make Anxiety Work for You in Life, Love, and ALL That You Do



E se a ansiedade não for um monstro, mas um recurso a ser aproveitado? [Neste livro revolucionário](#), a Dra. Alicia Clark coloca a ansiedade como uma aliada no caminho para o sucesso e a felicidade.

Ela pode se tornar a força motivadora que levará você a uma

versão melhor, pode ser útil para concentrá-lo nos assuntos que mais gosta e motivá-lo.

Unindo neurociência moderna, estudos de caso, entrevistas e casos pessoais, o livro demonstra como a ansiedade pode ser aplicada como uma poderosa fonte de energia, oferecendo crescimento, sucesso e paz.

É possível aprender como reformular os conceitos mais comuns sobre ansiedade, explorar seus efeitos positivos e entender como mudar o pensamento e assumir o controle é a chave para o sucesso.

Estes são alguns livros sobre ansiedade que valem muito a pena serem incluídos na sua lista de leitura. Espero que te ajudem!

Acha que faltou outro livro imperdível nesta lista? Você tem algum favorito? Não deixe de compartilhar comigo nos comentários.

Esse artigo foi escrito por [Mariângela Guerra](#).

Mariângela Guerra é psicóloga há mais de 35 anos, especializada pela USP no tratamento de ansiedade através de Terapia Cognitivo Comportamental. Seu objetivo é ajudar pessoas a lidarem melhor com alta pressão e ansiedade para aumentarem seu desempenho profissional e qualidade de vida.