



# **O Método Reset da Ansiedade**

Georgie Collinson



# O Método Reset da Ansiedade

Controle sua mente  
ansiosa em 12 semanas

EDITORA  
**ALAÚDE**

Rio de Janeiro, 2024

*Para minha falecida avó Lois, em quem o espírito vivo e amor incondicional refletiam o seu verdadeiro eu interior*

AMOSTRA

# Nota da Autora

As informações deste livro não constituem aconselhamento médico. Elas servem apenas para fins informativos e não se destinam a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença. O diagnóstico e o tratamento de qualquer condição demandam a atenção de um médico ou profissional de saúde mental devidamente qualificado. Por favor consulte um profissional de saúde ou de cuidados médicos antes de aplicar qualquer informação deste livro em sua vida, a fim de garantir que as orientações se adequam a você. Todos os estudos de caso se originaram de clientes reais, cujos nomes e detalhes foram alterados para proteger a privacidade destes. Embora eu tenha usado certos termos que indicam gênero nesse livro, como hormônios masculinos e femininos e energias masculinas e femininas, eu o fiz para manter o texto conciso. Apesar disso, ainda que esses elementos possuam gênero, eles se referem a qualquer pessoa. Por fim, no que diz respeito a gênero, sexualidade e raça, este livro foi escrito para incluir a todos, e espero que todo e qualquer leitor possa se sentir familiarizado com os exemplos que aqui foram incluídos.

# Agradecimentos

Fazemos nosso melhor trabalho quando pedimos e aceitamos ajuda e, portanto, este livro é o ápice dos esforços de muitas pessoas pacientes, talentosas e amorosas em minha vida. Muito obrigado à minha mãe, Jane, à minha irmã, Kate, ao meu primo Sam, ao resto da minha família e às minhas queridas amigas Steph, Bec e Laura, que me apoiaram de inúmeras maneiras, para que eu pudesse parir este livro para você.

Minha assistente e amiga, também chamada Steph, vem sendo uma defensora tenaz na concretização de tantos dos meus projetos, e sou muito grata por isso.

Gostaria de expressar minha gratidão à Lola Berry, que é uma mentora e amiga fabulosa, e à maravilhosa Sarah Wilson, que teve a gentileza de endossar o livro com suas palavras sinceras.

Obrigado aos meus colegas autores da Affirm Press, cujo apoio e carinho foram as boas-vindas à autoria dos meus sonhos.

À minha comunidade de coaches, curadoras, hosts de podcast e terapeutas, obrigado por serem o tipo de mulher que apoia outras mulheres e por adicionar um pouco mais de magia à minha vida.

Aos meus amigos em Portugal, na Austrália, em Bali e outros lugares, obrigado por me apoiarem em cada passo do caminho. Vocês tornaram esse processo muito agradável.

Aos meus clientes que confiaram em mim e me ajudaram a refinar minhas habilidades como curadora ao longo dos anos, permitindo-me



a grande honra de lhes proporcionar um trabalho tão gratificante, obrigado.

À equipe da Affirm Press (particularmente Kelly Doust, Martin Hughes, Keiran Rogers e Armelle Davies), obrigado por acreditarem na minha voz e visão para este livro e por me proporcionarem a oportunidade de compartilhar meu trabalho com o mundo. Obrigado também à minha editora, Brooke Lyons, que tratou minhas palavras com tanto cuidado.

Finalmente, meu caro leitor, sou muito grata a você por ser corajoso o suficiente e confiar que pode haver outro modo de vida para si. Que a ansiedade sempre sirva como um guia leal, chamando-o de volta ao seu verdadeiro eu.

Com amor, Georgie

AMOSTRA

# Sumário

Introdução	1
Como Usar Este Livro	7
A Ansiedade na Minha Vida	13
Semana Um: o Ajuste de Sintonia	23
Semana Dois: Compreenda a Ansiedade	51
Semana Três: Acredite, Mudar É Possível	81
Semana Quatro: Descubra a Verdade	99
Semana Cinco: Uma Nova História	125
Semana Seis: Realize Milagres	141
Semana Sete: O Prazer	159
Semana Oito: Um Futuro Brilhante	173
Semana Nove: Deixe a Natureza Nutri-lo	191
Semana Dez: O Mundo Externo	205
Semana Onze: Expressão Emocional Saudável	223
Semana Doze: Escolha o Seu Mundo	239
Palavras Finais	255
Recursos Para Ir Mais Fundo	259
Apoio Durante Crises de Saúde Mental	261
Notas de Referência	263
Índice	273

# Introdução

Quando eu converso com uma pessoa e ela descobre que ajudo pessoas com ansiedade de alto funcionamento, frequentemente ela replica: ‘Meu Deus, eu me sinto assim. Preciso de você!’ Se você também é assim, saiba que não está sozinho.

A ansiedade de alto funcionamento é aquela que induz ao perfeccionismo, alimentada pela pressão, mas que ainda permite que as obrigações diárias sejam realizadas, geralmente bem executadas, apesar dos sentimentos ansiosos. É uma experiência comum para muitos que buscam se destacar naquilo que fazem. Ser perfeito e trabalhar o máximo que puder são ideias praticamente já incorporadas aos valores da sociedade. Mas o fato de esse comportamento ser normalizado não significa que seja bom para nós, ou que não possamos mudá-lo.

Às vezes, tento imaginar todas as pessoas ao redor do mundo vivendo com ansiedade de alto funcionamento, e a sensação que tenho é de algo incrivelmente esmagador. Acho que as pessoas merecem algo muito melhor. O fato de ter escolhido este livro indica que é muito provável que você seja uma delas. Quando o imagino abrindo a primeira página e encontrando estas palavras, não posso deixar de sorrir, animada por você. Eu sei que a possibilidade de uma nova vida o aguarda.

Talvez você esteja exausto. Talvez esteja cansado de estar em guerra consigo mesmo na busca pela perfeição, o tempo todo. Talvez esteja esgotado de buscar em outras pessoas o amor que deseja. Talvez não tenha ideia do rumo que deseja para sua vida. Talvez deseje que seus relacionamentos o façam se sentir mais conectado.

Talvez seu coração esteja ferido, cheio de marcas causadas pelas decepções da vida. Talvez você tenha começado a desenvolver problemas de saúde, que teimam em não desaparecer. Talvez esteja cansado de colocar os outros em primeiro lugar e deixar-se em último. Talvez você sinta que seus sonhos mais loucos e que os desejos mais profundos do seu coração estão distantes do seu alcance.

Talvez sinta que nunca tem o suficiente: não tem tempo suficiente, não tem dinheiro suficiente, amigos o suficiente, elogios o suficiente, amor o suficiente. Talvez tenha resolvido parar de fazer as outras pessoas felizes e decidiu colocar um ponto final em sua preocupação excessiva com aquilo que elas pensam de você. Talvez o seu crítico interior esteja berrando, rasgando-o e deixando-o aos pedaços toda vez que se olha no espelho. Talvez a voz da dúvida seja a única coisa que consegue escutar, em mais dias do que gostaria de admitir.

Se você se vê repetindo hábitos que realmente não funcionam, poderá encontrar respostas nestas páginas. Ficar entorpecido com emoções desconfortáveis e não saber como evitar isso é muito comum; é algo que eu mesma experimentei. Muitas coisas boas acontecem nas nossas vidas, mas elas não nos fazem felizes da maneira que a sociedade promete. Muitas vezes, algo em nossa vida parece estar fora do lugar, mas não conseguimos definir exatamente o quê. Se deseja viver de uma maneira que não a do “hamster correndo dentro da rodinha”, vivendo sob o controle da sua mente ansiosa, estou muito feliz por você ter escolhido este livro.

Sei como é a sensação de não conseguir confiar o suficiente na vida para se deixar levar e aproveitar a viagem. Eu também vivi nesse lugar assustador, carregando um peso enorme no pescoço e nos ombros. Sei como é se sentir hiperconsciente sobre o que os outros pensam e ter uma mente consumida por preocupações recorrentes que prometem mantê-lo seguro no mundo – mas que nos impedem de levar uma vida livre, de seguir nosso coração.

Se você ainda não tem certeza de como é seguir o seu coração, não se preocupe: trabalharemos isso. Por agora, saiba que é aquela sensação

sutil, chamando você para algo novo, atraindo-o para uma solução diferente. É aquele pequeno vislumbre de esperança que às vezes surge na nossa mente, aquele ânimo e aquela sensação de alegria que brota espontaneamente dentro de nós. Talvez essa sensação pareça uma memória distante, mas está lá e isso é o suficiente para começarmos.

Escrevi este livro para aqueles que estão em um lugar semelhante ao qual eu mesma estive – para lhe dar esperança de que você *pode* tomar medidas positivas e criar uma vida cheia de alegria e poder. Você *pode* se tornar o mestre da sua mente ansiosa. Eu ajudei milhares de pessoas a reivindicar esse tipo de poder para si, e ele está à sua disposição também.

Dito isso, este não é um livro sobre como “curar” ou “consertar” a ansiedade. Eu sei que você gostaria de poder simplesmente se livrar dela e do desconforto que ela traz – mas a chave é mudar totalmente a forma como você se relaciona com ela. A ansiedade não é algo que você *gostaria* de remover da sua vida. Deixe-me explicar.

Uma abordagem que busca “erradicar a ansiedade” simplesmente não funciona. Quanto mais você tentar silenciá-la, mais alto ela vai rugir em resposta. Ela é uma criatura melindrosa, muito parecida com uma gata que se recusa a ser afetuosa, quando afeto é tudo que você mais deseja. Desafiadora, a gata vai pular para longe de seus dedos angustiados. Nesse ponto, muitas pessoas desistem e dizem que gatos são bichos muito difíceis. E dizem o mesmo a respeito da ansiedade depois de apenas algumas tentativas de melhorá-la. A gata virá ronronando quando você compreender como lidar com as regras e o temperamento dela. É necessário aprender a abordar a gata do jeito que ela quer: logo depois de um cochilo, pronta para uma coceirinha no queixo. A ansiedade funciona de maneira muito parecida.

Temos que aprender como eliminar a percepção de “erro” da ansiedade. Este estado emocional intenso não é um tumor a ser extirpado, é uma bússola que aponta para a direção na qual você pode crescer, encontrar mais amor-próprio e construir o tipo de autoconfiança que o fará reivindicar tudo o que deseja para a sua vida. A ansiedade é o barulho alto que você ouve quando seu carro se desvia das linhas

brancas da estrada da sua vida. Ela diz: ‘Ei, você deveria endireitar um pouco a direção. Desse jeito não dá!’ Em vez de tentar calá-la, aborde-a com curiosidade. Enxergue o valor que ela pode oferecer à sua vida: o combustível que ela fornece para um crescimento transformador e as mensagens importantes escondidas no desconforto que ela causa. Aprecie a forma como ela indica a necessidade de dormir mais, de melhorar a alimentação e cuidar do corpo físico.

Devemos aprender a enxergar além dos medos e limites da mente ansiosa e encontrar a nossa natureza subjacente a eles. Nossa verdadeira natureza é confiar na jornada da vida, sem nos importarmos com o quão incerto o caminho à nossa frente possa parecer. Nossa verdadeira natureza é nos sentirmos confortáveis e vivos em nossos corpos. Nossa verdadeira natureza é nos sentirmos seguros, expansivos, como se a vida fosse cheia de oportunidades e possibilidades. Nossa verdadeira natureza é amar os seres humanos ao nosso redor, com compaixão e sem julgamento. E, mais importante ainda, nossa verdadeira natureza é amarmos a nós mesmos. É navegar através dos desafios da vida usando a capacidade de deixar o medo de lado e escolher o amor-próprio, que vai nos trará os melhores resultados. É isso que significa dominar nossa mente ansiosa.

Logo vou compartilhar detalhes da minha história e de como aprendi a reorganizar minha mente ansiosa, mas como tenho certeza de que você quer saber a respeito desse detalhe imediatamente, vou pular para o final e assegurá-lo de que, atualmente, a ansiedade não tem poder sobre mim. Eu sei exatamente o que fazer quando a ansiedade aparece (o que ainda acontece de vez em quando). A diferença crucial é que a ansiedade passa por mim silenciosamente e consome pouco da minha energia ou do meu espaço mental. Não tenho interesse nas histórias horripilantes que ela oferece e não presto atenção às suas dúvidas ou julgamentos. Toda essa energia está disponível para mim, para que eu a invista em relacionamentos importantes, para que eu possa colocar minha saúde em primeiro lugar, sonhar novos projetos, atuar nos meus

negócios, pintar e cantar, viajar pelo mundo, ajudar os outros, seguir os desejos do meu coração e priorizar o que realmente importa na vida.

Este modo de vida expansivo e de coração aberto também pode ser vivido por você, se concordar com uma regra: seu objetivo *não* deve ser nunca mais se sentir ansioso. Não se culpe mais quando se sentir ansioso de novo. Essa é outra maneira sorrateira pela qual o perfeccionismo pode impedir seu crescimento e a cura que você busca. Ao se comprometer a seguir minhas instruções, você alcançará um ponto em que experimentará muito menos ansiedade, por menos tempo, e não sentirá que falhou ao sentir momentos de ansiedade ao longo da sua vida. Como eu disse, às vezes também sinto a ansiedade. A pergunta mais importante a se fazer, porém, é a seguinte: naquele momento de ansiedade, qual foi sua resposta?

Por vezes, conforme avança no processo de cura deste livro, você se sentirá ansioso. Por favor, saiba que isso vai acontecer, e saiba que ficará tudo bem. À medida que avançarmos, vou guiá-lo através desses momentos de ansiedade. A verdade é que você tem muito mais poder sobre ela do que imagina. A cura é um processo em que reconhecemos esse poder e fazemos uso dele, mais e mais – às vezes o perdemos, e depois o encontramos novamente. Essa é a jornada de nossas vidas. Não existe nenhum conto de fadas em que a lagarta entra num casulo de cura, e depois emerge como uma borboleta e pronto, ela vive feliz para sempre, sem desafios ou sem dor. O processo nunca se encerra. Você voltará para o casulo e será levado a reencontrar suas asas por várias ocasiões. Algumas vezes vai ser cansativo, mas lembre-se de que o processo de cura também é belo. A cada vez, você emergirá mais sábio, mais forte e, se aceitar sua cura, mais em paz com aquilo que a vida realmente é. Quando você percebe que não existe um pico da montanha para ser alcançado, aceita muito mais o processo e passa a se contentar com o ponto do caminho onde está. Essa aceitação torna a jornada muito mais fácil, pois a ansiedade não tem nada a que se agarrar. Os meios pelos quais praticamos essa arte serão delineados em breve. Por enquanto, acredite em mim; de verdade, você não é a pessoa ansiosa e

tensa que pensa que é. Você é muito mais do que isso, e juntos vamos provar que sim.

Entendo que provavelmente esteja há muito tempo em busca de respostas e de um estilo de vida melhor. Eu já estive nesse ponto. Era uma vez uma pessoa que só conseguia ver em seu futuro um buraco negro... Era como se uma catástrofe vaga, iminente, se aproximasse e eu deveria estar preparada. Eu vivia esperando pelo próximo grande evento que abalaria o mundo e me acertaria em cheio. Experimentei consultas com psicólogos, mas nunca encontrei o certo para mim. Não saía das consultas com ferramentas que pudesse usar prontamente, nem vivia a transformação profunda que desejava viver. Tentei me apoiar na nutrição. Achei que, se eu consumisse todos os alimentos certos, meu cérebro funcionaria de maneira diferente e a ansiedade iria embora. Mas exagerei nas regras e restrições e a ansiedade piorou. Depositei todas as minhas esperanças nos cuidados com minha saúde intestinal, meio que esperando que minha vida entrasse nos eixos. A saúde digestiva é importante, mas, por si só, não teve um grande impacto. Essas soluções mágicas podem ser atraentes, mas se levarmos em conta apenas uma peça do quebra-cabeça, certamente terminaremos decepcionados. Precisamos examinar cada uma das intrincadas peças da ansiedade.

Compreender e ensinar a respeito dos componentes que constituem uma vida calma, cheia de confiança e de autossuporte se tornou a meta da minha vida. Desenvolvi o Método Reset da Ansiedade como uma forma de juntar todos esses componentes em um sistema holístico que realmente funciona. Essa abordagem considera o impacto de seus pensamentos, de sua alimentação, da sua saúde intestinal, seus hormônios e a maneira como você leva sua vida diária. Ela leva em conta que não deixaremos nada de lado, enquanto você se fortalece para superar a ansiedade.

Tirar as pessoas desse estado limitado, cheio de estresse e medo, e trazê-las de volta aos seus corações, com os braços abertos, para tudo o que a vida tem a oferecer é a parte mais gratificante do meu trabalho. O mundo precisa de mais pessoas bonitas como você levando a vida com coragem, não acha?

# Como Usar Este Livro

## O Objetivo é o Autodomínio

Para dominar sua mente ansiosa, você deve compreender como ela funciona e usar essa compreensão para se fortalecer e escolher a sua experiência. A ansiedade não pode sobreviver por muito tempo quando você tem o conhecimento, as ferramentas e as habilidades necessárias para ver através das mentiras e truques da mente, que o tentam a voltar ao medo, repetidamente.

O verdadeiro domínio da mente é um processo de se aprender a viver com consciência, depois esquecer dela e retornar à falta de consciência, e depois pegar a si mesmo no pulo e voltar à consciência, e assim sucessivamente. É fazer a escolha de enxergar as falhas na sua resiliência (porque você é humano!) e trabalhá-las. É perguntar à ansiedade o que ela está tentando lhe dizer, e oferecer a si mesmo, com carinho, aquilo que você necessita em resposta.

Ao praticar o domínio de sua mente ansiosa, você sentirá uma sensação profunda de confiança e estabilidade que ninguém pode roubar. Os desafios que você enfrentar servirão apenas para fortalecer sua capacidade de superar qualquer coisa que aparecer no seu caminho – porque você sabe que pode encontrar uma maneira de se sentir poderoso na sua vida, não importa o que aconteça.

## Um Roteiro Holístico para a Ansiedade

O Método Reset da Ansiedade combina uma variedade de modalidades que reuni ao longo dos anos, criando uma experiência curativa única. Sou coach em mindset contra ansiedade, hipnoterapeuta, e sou graduada em nutrição e naturopatia. Tenho o privilégio de trabalhar com clientes de todo o mundo, abordando a ansiedade de alto funcionamento através de uma perspectiva holística, e, como resultado, observá-los florescer.

O método pelo qual trabalharemos neste livro aborda todos os fatores que levam à ansiedade de alto funcionamento – da sua forma de pensar e suas crenças até os cuidados com seu corpo físico. Você pode segui-lo como um modelo para seu próprio crescimento e autodesenvolvimento. Se tiver a determinação necessária para aplicar essas ferramentas em sua vida, você será guiado de volta ao seu verdadeiro eu – que está por baixo da pressão, do perfeccionismo e das críticas exasperantes da mente ansiosa, que, neste momento, sente que o controla.

Escrevi esse livro com a intenção de que você trabalhe o Método Reset da Ansiedade de maneira linear, semana após semana; mas depois de lê-lo todo, poderá retornar a um capítulo específico ou até mesmo abrir uma página aleatoriamente quando desejar uma orientação ou suporte rápido.

Antes de começarmos, aí vão algumas recomendações:

1. **Use um diário de anotações:** Tenha um caderno por perto: um lugar para escrever e refletir, em resposta às perguntas e exercícios deste livro. Evite usar aparelhos e telas para essa finalidade; colocar a caneta no papel traz benefícios terapêuticos por si só, então eu realmente o encorajo a usar a antiga tecnologia para esse fim.
2. **Faça anotações mentais:** Ao trabalhar no capítulo de cada semana, você encontrará seções intituladas Notas Mentais. As Notas Mentais são lembretes rápidos de pontos importantes para serem revisitados. Estes conceitos-chave costumam ser