GUIA E CADERNO

Quanto você *se cobra?*

5 exercícios de 1 minuto e um caderno para você preencher



Vanessa Roberta
PSICÓLOGA
CRP 06/149026

ANTES DE COMEÇAR

Um convite para observar, não para se cobrar mais.

Este material reúne exercícios curtos para quem se cobra muito. Eles vêm da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). Não é terapia, não é diagnóstico e não promete resultado. É um convite para você observar como a cobrança aparece na sua vida.

Faça no seu ritmo e pule o que não fizer sentido. Se algum exercício trouxer sofrimento intenso, pare.

> **Em crise, ligue 188 (CVV, 24 horas) ou 192 (SAMU).** Este material não é um serviço de emergência.

> **Como usar**
>
> Parte 1: 5 exercícios de 1 minuto, para usar no dia a dia, quando a cobrança aparecer.
> Parte 2: um caderno com espaço para escrever, para fazer uma vez por semana.

PARTE 1

5 exercícios de 1 minuto

1 Dar nome ao que sinto

Quando uma emoção difícil aparecer, diga a si mesmo: "isso é ansiedade" ou "isso é tristeza". Observe por alguns instantes onde ela aparece no corpo, sem tentar mudá-la.

USE QUANDO uma emoção ficar grande e você quiser sair do piloto automático.

2 "Estou tendo o pensamento de que..."

Quando vier a cobrança, acrescente essas palavras antes dela: "estou tendo o pensamento de que eu deveria fazer mais". Perceber o pensamento sem obedecer a ele cria um pouco de distância.

USE QUANDO um pensamento de cobrança parecer uma ordem.

3 Falar como a um amigo

Pergunte-se: "o que eu diria a um amigo nessa situação?" e diga isso a si mesmo.

USE QUANDO você perceber que está se criticando com palavras duras.

4 Foi bom o suficiente

Ao terminar uma tarefa, diga: "foi bom o suficiente" e siga para a próxima, sem revisar mais uma vez.

USE QUANDO você ficar refazendo algo que já está pronto.

5 Trocar "eu deveria"

Troque "eu deveria" por "o que importa para mim aqui?" e escolha uma ação pequena nessa direção.

USE QUANDO a palavra "deveria" aparecer.

PARTE 2

Caderno: O que importa para mim?

A. Onde a cobrança aparece

Nesta semana, a cobrança apareceu quando...

O pensamento foi...

Eu senti...

Eu fiz ou evitei...

B. O que importa para mim

Escreva uma frase para cada área da sua vida.

TRABALHO OU ESTUDOS

RELAÇÕES

SAÚDE E CORPO

DESCANSO E LAZER

CRESCIMENTO PESSOAL

PARTE 2

Caderno: O que importa para mim?

C. Um passo pequeno

Um passo pequeno, na direção do que importa, que cabe nesta semana:

Quando e onde eu vou fazer:

O que pode aparecer (pensamento ou emoção) e como vou lidar com isso:

D. Como foi?

O que eu fiz:

O que apareceu:

O que aprendi, sem me julgar:

PARA CONTINUAR

Se quiser conversar sobre o que apareceu aqui, me chame.

Vanessa Roberta

Psicóloga · CRP 06/149026 · Atendimento somente online

WhatsApp (12) 99713-1422

Instagram @vanessarobertapsicologia

Este material é informativo e não substitui o atendimento psicológico. Não é um serviço de emergência: em crise, ligue 188 (CVV) ou 192 (SAMU).