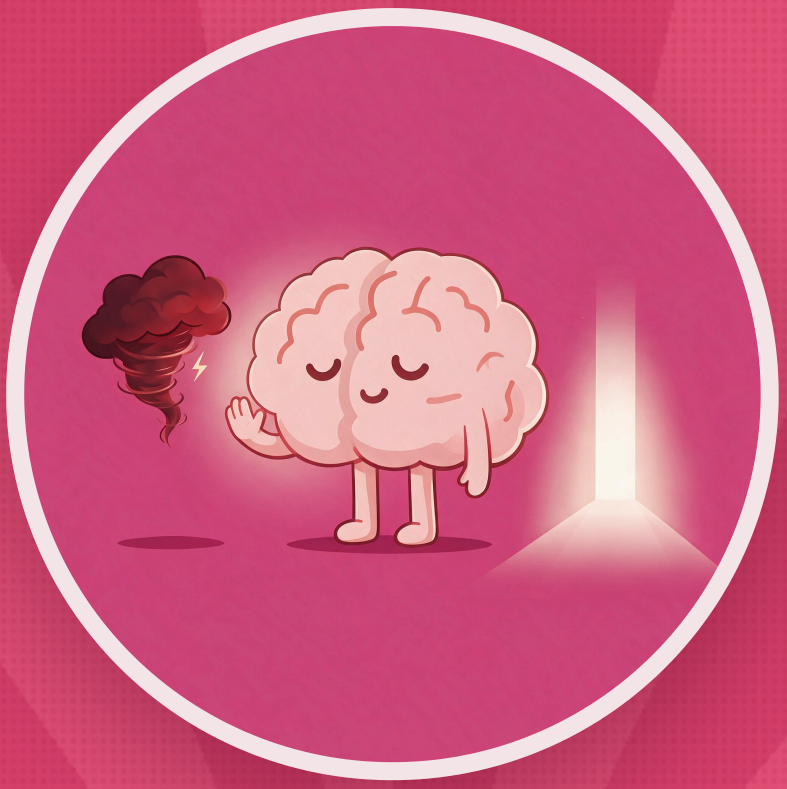
Psicologia na prática

WORKBOOK



Como parar de agir por impulso

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar desfez a ideia de que pessoas equilibradas nasceram assim. Inteligência emocional é feita de habilidades, e habilidade se aprende praticando. Ela não elimina as emoções: amplia o espaço entre o que a gente sente e o que a gente faz. Nesta primeira parte, ela ensinou três hábitos: dar nome ao que você sente, criar um espaço entre sentir e agir e separar fatos de interpretações.

COMO USAR

Faça uma página por dia e leve o exercício para a sua rotina. Não é para deixar de sentir, e sim para parar de ser controlada pelo que sente. Sentir raiva é humano; a pergunta é o que você faz com ela.

> *"Aquilo que não é nomeado costuma ser descarregado. O que não é nomeado vai ser descarregado em algum lugar."*

1. Onde você está hoje

De 0 a 10, quanto as suas emoções costumam comandar o seu comportamento? (0 = consigo escolher como responder; 10 = reajo no impulso e depois me arrependo)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Marque o que acontece com você.

- [ ] Respondo mensagens no calor da emoção e me arrependo
- [ ] Levo tudo para o lado pessoal
- [ ] Um comentário ou uma crítica estraga o meu dia
- [ ] Explodo quando estou sobrecarregada
- [ ] Engulo tudo até não aguentar mais
- [ ] Digo "estou mal" sem saber exatamente o que sinto

01 Qual dessas situações mais te custa hoje, e com quem ela costuma acontecer?

2. Hábito 1: dar nome ao que você sente

O filho da Alana chega cansado e diz "mamãe, estou triste". Não é tristeza, é cansaço. Com um bebê, ela elimina possibilidades: fome, sono ou fralda? Com a gente é igual. "Estar mal" pode ser vergonha, culpa, frustração, medo, raiva, rejeição, decepção, insegurança, impotência, cansaço, fome.

01 **Lembre a última vez em que o seu humor mudou. O que exatamente você estava sentindo? Vá eliminando possibilidades até achar o nome mais preciso.**

02 **Onde essa emoção foi descarregada? (Comida, redes sociais, trabalho, pessoas que você ama.) Do que você realmente precisava naquele momento?**

3. Uma semana dando nome

Emoções diferentes pedem respostas diferentes: a culpa pede uma conversa, a ansiedade pede desaceleração, a frustração pede flexibilidade, o medo pede coragem. Todo dia, registre uma emoção com o nome mais específico que conseguir.

Dia	O que aconteceu	Nome da emoção	Do que eu precisava
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **Qual emoção apareceu mais vezes na semana? O que ela estava tentando te dizer?**

4. Hábito 2: um espaço entre sentir e agir

O sentir é automático, o agir pode ser escolhido. Emoções intensas alteram a percepção: na ansiedade, o futuro parece mais ameaçador; na irritação, as pessoas parecem piores do que são. A regra da Alana: nunca tomar decisões permanentes durante emoções temporárias. Não arrume a mala no calor da briga.

01 **Qual decisão ou mensagem você já mandou no calor do momento e depois se arrependeu? O que teria mudado se você tivesse esperado?**

02 **Quando você se irrita com alguém, como você descreve essa pessoa para os outros? E como a descreveria depois que a raiva passa?**

5. O seu kit de pausa

Criar espaço não é fugir do problema. É reconhecer que o seu cérebro talvez não esteja no melhor momento para decidir. Marque as estratégias que você vai usar antes de agir.

- [ ] Respirar fundo algumas vezes
- [ ] Dar uma volta ou caminhar
- [ ] Tomar um banho
- [ ] Escrever a mensagem nas notas e deixar para amanhã
- [ ] Dormir uma noite antes de decidir
- [ ] Conversar com alguém de confiança que dá bons conselhos
- [ ] Dizer "calma, vamos dar um tempo" e retomar depois

01 Em qual situação desta semana você vai usar a sua pausa? Qual estratégia vai escolher?

6. Hábito 3: fatos ou interpretações?

A pessoa visualizou e não respondeu há um dia. Esse é o fato. "Ela não se importa comigo", "falei algo errado", "ela está me ignorando" são histórias que a mente cria para preencher o que não sabe. Pense numa situação recente que mexeu forte com você.

01 **O que aconteceu, só os fatos, como uma câmera teria registrado?**

02 **Que histórias a sua mente contou sobre isso?**

03 **A pergunta da Alana: o que eu sei com certeza e o que eu estou apenas imaginando?**

Para fechar

01 **Dos três hábitos (nomear, esperar, separar fato de interpretação), qual você vai praticar primeiro esta semana? Em que situação?**

Ninguém te ensinou a lidar com as emoções, mas dá para aprender agora. Na terapia você treina essas habilidades com acompanhamento: reconhecer o que sente, responder com mais calma e questionar as histórias que a mente conta. Sessões 100% online, com psicólogas da Psi do Futuro.

Encontrar minha psicóloga →

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU).