Psicologia na prática

WORKBOOK



Como as emoções moldam a sua identidade

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

AUTOCONHECIMENTO

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar usou o filme *Divertidamente 2* para mostrar um processo que acontece com todo mundo: a emoção que passa mais tempo no comando escolhe as memórias que você guarda, e essas memórias viram convicções sobre quem você é. Este caderno percorre esse caminho de trás para frente.

COMO USAR

Reserve de 25 a 30 minutos num lugar tranquilo. Escreva as respostas, não apenas pense. A seção 5 é um registro de sete dias: guarde o material por perto durante a semana.

> *"Isso não é quem você é. Talvez você tenha deixado essa emoção tomar o controle durante muito tempo."*

UM COMBINADO

Nenhuma emoção aqui é vilã, nem a ansiedade, nem a tristeza, nem a raiva. O trabalho é sobre quanto espaço cada uma ocupa, não sobre eliminar nenhuma.

1. Quem você é hoje

Antes de virar a página, complete a frase com a primeira coisa que vier. Vamos voltar a ela no fim.

01 **"Eu sou uma pessoa…"**

Agora, pense nos últimos três meses e dê uma nota de 0 a 10 para quanto tempo cada emoção passou no comando. Não é sobre intensidade, é sobre presença.

Ansiedade. Antecipar o que pode dar errado, preparar o pior cenário.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tristeza. Desânimo, sensação de perda, vontade de recolher.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raiva. Irritação, sensação de injustiça, vontade de reagir.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. O painel de controle

Continue a régua com as outras emoções.

Vergonha. Medo de ser julgada, cuidado excessivo com o que os outros vão achar.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inveja. Comparação constante, sensação de estar atrás.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alegria. Entusiasmo, prazer no que faz, disposição.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Qual emoção tirou a maior nota? Escreva uma situação recente em que ela claramente decidiu o que você fez.**

02 **Qual tirou a menor nota? Quando foi a última vez que você se permitiu senti-la?**

3. O que essa emoção escreveu sobre você

Quando a ansiedade assume o painel da Riley, ela recolhe só as memórias ruins e as manda para o lugar onde as convicções se formam. A emoção no seu comando fez a mesma coisa. Marque as frases que você já pensou sobre si.

- [ ] Eu não sou boa o suficiente
- [ ] Eu sou uma pessoa ansiosa, é o meu jeito
- [ ] Eu sou fraca
- [ ] Eu sou chata, as pessoas se cansam de mim
- [ ] Eu sou incapaz de fazer isso direito
- [ ] Eu sou egoísta
- [ ] Eu não sou amada de verdade
- [ ] Eu sou explosiva, sempre fui assim

01 **Escolha a frase mais frequente. Onde ela aparece: no trabalho, no amor, na amizade, na família?**

4. Devolver ao arquivo o que ficou de fora

01 **Que memórias sustentam essa frase? Liste duas ou três situações que a sua mente usa como prova.**

O PONTO-CHAVE

Essas memórias são reais, e o arquivo está incompleto. A emoção dominante guardou um lado e descartou o outro. Na Terapia Cognitivo-Comportamental isso se chama abstração seletiva: tirar uma conclusão sobre si a partir de um detalhe, ignorando o resto.

02 **Escreva três situações reais que contradizem aquela frase. Não são pensamentos positivos: são fatos que aconteceram.**

5. Sete dias de painel de controle

Ao fim de cada dia, anote qual emoção passou mais tempo no comando e o que ela fez você fazer. Colocar a emoção em palavras já é uma forma de regulá-la.

Dia	Emoção no comando	O que ela me fez fazer	O que eu disse sobre mim
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **Ao fim dos sete dias: qual emoção apareceu mais? Foi a mesma que tirou a maior nota na régua?**

6. "Eu estou" ou "eu sou"?

> **LEMBRETE**
>
> "Eu estou ansiosa" descreve um estado, e estado passa. "Eu sou ansiosa" descreve uma identidade, e identidade a gente obedece sem discutir. Na tabela, escreva sempre no formato do estado.

No fim do filme, a Riley não volta a ser só alegria nem fica só ansiedade. As crenças dela passam a conviver: às vezes sou egoísta e às vezes sou uma ótima amiga. É esse o senso de si maduro, e ele se escreve com "e", não com "ou".

01 **Reescreva a sua frase mais frequente no formato integrado. Comece com "às vezes eu me sinto..." e complete com um "e" que também seja verdade.**

Para fechar

01 **Volte à frase da seção 1, o "eu sou uma pessoa…". Ela continua valendo? Reescreva agora.**

02 **O que você vai fazer quando perceber a emoção dominante assumindo o painel?**

Identificar a crença é uma coisa. Mudar uma convicção que se formou ao longo de anos é outra. O pensamento antigo pode voltar por muito tempo, e isso não é fracasso. Na Psi do Futuro você encontra psicólogas especializadas em Terapia Cognitivo-Comportamental, com atendimento 100% online.

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).