Psicologia na prática

WORKBOOK



Essencialismo: menos, porém melhor

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SOBRECARGA

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar falou da vida "na correria": tudo parece urgente, você faz mil coisas e no fim do dia sente que não fez nada. O essencialismo é a bússola que ajuda a voltar ao que importa. A ideia é fazer menos das coisas erradas para poder fazer mais das coisas certas, com três pilares: escolher de propósito, dizer não e eliminar o excesso.

COMO USAR

Comece pelo teste das três coisas, passe pelos três pilares e termine montando a sua semana com as oito práticas do episódio. Faça no papel, com calma, longe do celular.

> *"A vida essencialista não é sobre fazer tudo. É sobre fazer o que faz sentido."*

1. O teste das três coisas

Alana pediu que você respondesse a duas perguntas, uma depois da outra.

01 **Quais são as três coisas mais importantes da sua vida hoje? (família, saúde, carreira, espiritualidade, autocuidado…)**

02 **Olhe para os seus últimos sete dias. Para onde foi a maior parte do seu tempo e da sua energia?**

03 **Quanto desse tempo foi para as suas três coisas? O que você percebeu?**

2. Pilar 1: escolher de propósito

Se você não fizer escolhas intencionais, alguém vai fazer por você. De 0 a 10, quanto da sua semana você escolheu, em vez de só reagir a pedidos, mensagens e cobranças?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Pense num compromisso que você assumiu recentemente. Ele te aproxima ou te afasta da vida que você quer ter?**

02 **O que você quer viver agora, nesta fase? Escreva em uma ou duas frases.**

3. Pilar 2: o poder do não

Cada sim para o que não importa é um não para o que importa. Um não com respeito, firmeza e empatia já basta, sem justificativa longa.

01 **A que você disse sim nas últimas semanas só para não parecer rude ou para não desagradar? O que isso custou?**

02 **Para qual pedido você precisa dizer não esta semana? Escreva a frase que vai usar. Exemplo: "Agradeço o convite, mas vou precisar cuidar de outra demanda agora."**

4. Pilar 3: eliminar o excesso

O excesso não são só roupas e objetos. São também compromissos, pensamentos e padrões que ocupam espaço sem agregar. Marque o que pesa hoje na sua vida.

- [ ] Um grupo de WhatsApp que só me consome com discussões e cobranças
- [ ] Um projeto que aceitei por medo de desagradar
- [ ] Reuniões ou eventos a que vou por obrigação
- [ ] O hábito de tentar agradar todo mundo, mesmo custando a minha paz
- [ ] Coisas demais no meu espaço físico
- [ ] Tempo demais no celular e nas redes sociais
- [ ] Pensamentos de cobrança que ficam rodando na cabeça

01 Qual desses itens você vai tirar ou diminuir primeiro? E o que vai colocar no espaço que sobrar?

5. As oito práticas

O resumo do episódio. Para cada prática, escreva como ela vai entrar na sua rotina.

Prática	Como vou fazer
Faxina mental: listar e riscar o que não agrega	
Bloquear na agenda o tempo do que importa	
Ritual de foco: cronômetro, sem notificação	
Pausar antes do sim: "é mesmo necessário?"	
Revisar a agenda no começo da semana	
5 minutos de silêncio, sem celular	
Simplificar o ambiente	
Horários longe do celular e das redes	

01 **Qual dessas práticas você começa amanhã? Em que horário?**

6. Uma semana essencialista

Anote todos os dias o que você protegeu e o que deixou de lado.

Dia	Tempo para o essencial	Um não que eu disse	5 min de silêncio?
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **No fim da semana: o que mudou no seu cansaço, no seu humor e na culpa de descansar?**

Para fechar

01 **Complete: "Nesta semana, eu escolho dizer não para _____ para poder dizer sim para _____."**

Se a agenda esvazia e volta a encher toda semana, vale buscar apoio. Na terapia você entende o que está por trás do sim automático, da culpa e do medo de desagradar, e constrói uma rotina com os seus valores. 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).