Psicologia na prática

WORKBOOK



Como ouvir a voz das suas emoções

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

EMOÇÕES

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "Como ouvir a voz das suas emoções". Nele, a Alana mostra que inteligência emocional não é ser fria nem racional o tempo todo: é saber ler a mensagem que cada emoção traz e decidir o que fazer com ela.

Muita gente vive em guerra com o que sente. Aqui a proposta é outra: tratar as emoções como mensageiras, que avisam quando algo vai bem e quando alguma área da vida pede atenção.

COMO USAR

Reserve dez minutos por página, em dias diferentes. A página 2 é um retrato de como você lida com o que sente hoje. As páginas 3 a 6 treinam os cinco passos do episódio. A página 7 é um registro de sete dias e a página 8 fecha o percurso.

> *Respeitar as suas emoções, sentir e validar o que você sente, mas não ser refém delas.*

Uma observação importante: se alguma pergunta trouxer uma dor grande demais, pare. Isso não é fracasso: é sinal de que o assunto pede companhia, e é o tipo de coisa que se trabalha na terapia. Em emergência, ligue 188 (CVV).

Você escuta ou tapa o vazamento?

Ignorar uma emoção é como tapar um vazamento com fita adesiva: segura por um tempo, mas o problema cresce por trás. Marque o que parece com você hoje.

- [ ] Quando fico ansiosa, me ocupo com trabalho, celular ou qualquer coisa para não sentir
- [ ] Ouvi na infância que chorar ou ficar com raiva era bobagem
- [ ] Costumo achar que estou exagerando antes mesmo de entender o que sinto
- [ ] Tomo decisões só pela lista de prós e contras, sem perguntar como me sinto
- [ ] Meu corpo já deu sinais (cansaço, insônia, crise) de que algo vinha sendo ignorado

01 **Qual emoção você mais tenta silenciar? Com que frase você costuma calar essa emoção?**

02 **Se essa emoção pudesse falar agora, o que ela diria a você?**

Passo 1: dê nome ao que você sente

"Estou mal" não diz quase nada. Frustrada, magoada, com medo, sobrecarregada: dar o nome certo organiza o que você pensa e já diminui a intensidade da emoção.

01 **Pense numa situação recente que mexeu com você. O que aconteceu?**

02 **Quais emoções estavam ali? Tente nomear pelo menos duas, com o nome mais preciso que encontrar.**

03 **Complete a frase da Alana: "Eu estou me sentindo _____ porque _____."**

Passo 2: a necessidade por trás da emoção

Toda emoção traz uma necessidade junto: pertencimento, reconhecimento, valorização, descanso, justiça. A pergunta deste passo é simples: do que eu estou precisando agora?

01 **Lembre de uma raiva que pareceu desproporcional. Que valor seu ela estava defendendo?**

02 **Qual necessidade sua tem ficado de fora nas últimas semanas? Onde ela aparece como emoção?**

03 **O que você pode fazer, ainda esta semana, para atender um pouco essa necessidade? Às vezes é só uma noite em casa.**

Passo 3: emoção não é ação

Você pode sentir raiva sem gritar e ansiedade sem descontar na comida. Ouvir a emoção não é obedecer a ela: você é a cabeça pensante dessa história.

01 **Qual é o impulso que costuma vir junto da sua emoção mais difícil? Se isolar, atacar, fugir, comer?**

02 **Ação oposta: se o impulso fosse se recolher, o oposto seria procurar alguém. Qual seria a ação oposta no seu caso?**

A PEGADINHA

Às vezes a emoção pede algo saudável, como descanso. Às vezes pede algo que vai piorar tudo. Antes de agir, pergunte: isso é possível agora, e é a escolha mais saudável?

Passos 4 e 5: pensamento e aceitação

Pensamentos distorcidos aumentam o volume da emoção. E brigar com o que você sente faz a emoção durar mais. Os dois últimos passos ajustam o volume e fazem as pazes.

01 **Numa situação difícil desta semana: será que eu estava exagerando? Existe outra forma de ver isso?**

Quanto você se permite sentir emoções desconfortáveis sem se julgar? (0 = nada, 10 = totalmente)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

02 **Num dia ruim, que ajuste de ritmo você pode fazer sem abandonar o essencial?**

Sete dias ouvindo

Uma vez por dia, registre a emoção mais marcante, o que ela estava pedindo e o que você escolheu fazer.

Dia	O que senti (nome)	Do que eu precisava	O que escolhi fazer
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **No fim da semana: que padrão apareceu? O que as suas emoções vêm repetindo?**

Para levar com você

> *O que as minhas emoções estão tentando me dizer? E eu estou escutando?*

01 **Existe alguma decisão que faz sentido no papel, mas não te dá paz? O que essa falta de paz pode estar dizendo sobre os seus valores?**

Se você não consegue identificar o que sente, se as emoções chegam fortes demais ou se o corpo já começou a cobrar, o próximo passo é a terapia. Na Psi do Futuro, você encontra psicólogas de Terapia Cognitivo-Comportamental, online, de onde você estiver.

Encontre sua psicóloga na Psi do Futuro

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está passando por sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas), ou acesse cvv.org.br. Em emergência, procure o pronto-socorro mais próximo ou ligue 192 (SAMU).