Psicologia na prática

WORKBOOK



Pensamento 8 ou 80 e o caminho do meio

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

TCC

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar falou do pensamento tudo ou nada: ou é perfeito ou é fracasso, ou a pessoa é maravilhosa ou não presta. Esse padrão costuma ser aprendido em ambientes rígidos ou muito críticos e é reforçado pela cultura da performance. Ele aumenta a ansiedade e a autocrítica, alimenta a procrastinação e machuca as relações. O caminho que ela propõe é treinar a mente para enxergar as nuances.

COMO USAR

Faça uma página por dia. Repare que nem este workbook precisa ser feito de forma perfeita. Se pular um dia, retome no seguinte, sem esperar a próxima segunda-feira.

> *"A vida não é feita só de extremos. Existe muita vida no caminho do meio, e é lá que mora a leveza."*

1. Onde o 8 ou 80 aparece

Alana deu exemplos em várias áreas da vida. Marque onde você reconhece esse jeito de pensar.

- [ ] Dieta: comi um doce, estraguei tudo, agora vou chutar o balde
- [ ] Treino: faltei dois dias, nunca vou conseguir
- [ ] Trabalho: recebi uma crítica pequena, sou péssima nisso
- [ ] Estudos: só enxergo as questões que errei
- [ ] Relacionamento: a pessoa errou uma vez, então não presta
- [ ] Família: quem pensa diferente de mim é totalmente ruim
- [ ] Eu mesma: cometi um deslize, sou o pior ser humano do mundo

01 **Conte uma situação recente em que um detalhe pareceu invalidar tudo o que você já tinha feito.**

2. De onde vem esse padrão

Em casas muito exigentes, não havia espaço para o "quase" nem para o "pelo menos você tentou". E se a atenção só vinha quando você errava, o cérebro aprendeu a focar nos extremos negativos.

01 **Na sua infância, o "bom o suficiente" era aceito? Como eram tratados os seus erros?**

02 **Onde a cultura de hoje reforça esse padrão em você: redes sociais, métricas, comparações?**

03 **Que meta você deixou de começar porque, se não fosse perfeito, nem valia tentar?**

3. Alongar a mente

Alana compara a rigidez mental a um corpo encurtado: sem flexibilidade, tudo dói. De 0 a 10, quanto você consegue se adaptar quando algo sai do esperado? (0 = desmorono; 10 = ajusto e sigo)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Liste momentos em que as coisas não foram perfeitas, mas deram certo. Eles confrontam a ilusão de fracasso.**

02 **Em que área da vida um resultado mediano já seria um progresso para você?**

4. Conversar com o pensamento extremo

É pensar sobre o próprio pensamento. Quando vier o "eu sou um fracasso", responda como Alana sugere: "essa atitude não foi legal, mas não representa tudo o que eu sou".

Pensamento 8 ou 80	Resposta do caminho do meio

01 **Você diria a alguém que ama que ela não serve para nada porque errou uma vez? O que diria no lugar?**

5. As pessoas também têm nuances

Às vezes a gente idealiza alguém e depois demoniza. Alana lembra: dá para não gostar de uma atitude sem odiar a pessoa inteira. O ódio não faz bem para você.

01 **Pense em alguém que você colocou no extremo "não presta" (um ex, um parente, um colega). O que exatamente essa pessoa fez?**

02 **O que mais existe nessa pessoa além dessa atitude?**

03 **O que muda em você se olhar para ela pelo caminho do meio?**

6. Uma semana do bom o suficiente

Troque o "tudo ou nada" por "em parte" e "às vezes". Errou no almoço? Compense no jantar, sem esperar a próxima segunda. Anote um dia de cada vez.

Dia	O que não saiu perfeito	Pensamento extremo	O que eu fiz pelo meio
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **O mundo desmoronou por causa de algum desses detalhes?**

Para fechar

01 **Entre o 8 e o 80 existem 72 possibilidades. Qual delas você quer viver na próxima semana?**

Pensar de um jeito mais flexível se aprende. Na terapia você identifica os pensamentos tudo ou nada, desafia as crenças por trás deles e constrói formas de pensar mais realistas e mais humanas. 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).