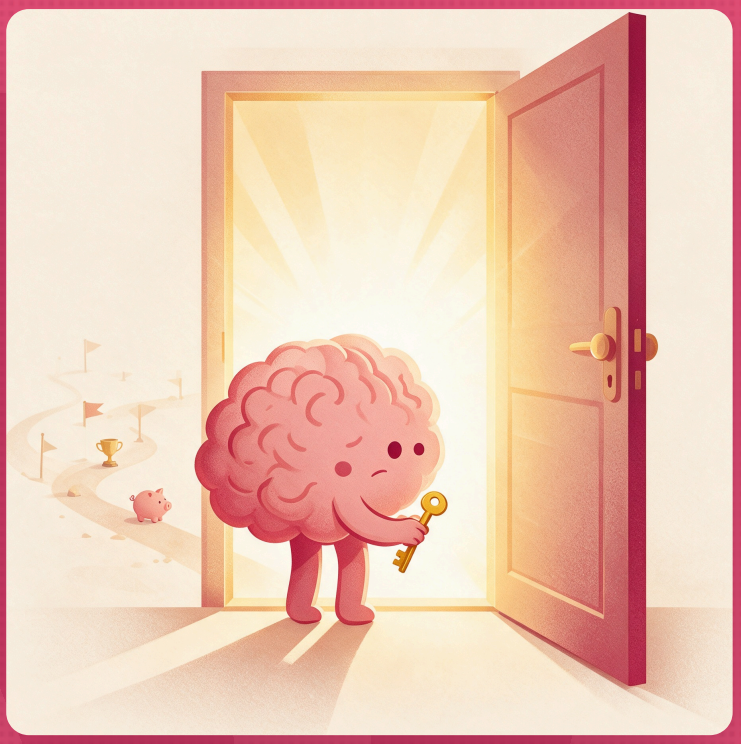
Psicologia na prática

WORKBOOK



Por que é tão difícil acreditar que você merece coisas boas?

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio **"Por que é tão difícil acreditar que você merece coisas boas?"**, a Alana mostrou que muitas das regras que decidem por você hoje foram escritas numa fase da vida que já não é a sua: o que é caro demais, o que é exagero, o que é "coisa para gente como a gente". Este workbook transforma o episódio em prática. Ele não vai te convencer a gastar mais, e sim te ajudar a decidir a partir do presente.

COMO USAR

Reserve de 20 a 30 minutos num lugar tranquilo. Responda escrevendo, não só pensando: escrever desacelera a mente e revela o que a resposta automática esconde. Não existe resposta certa. Se alguma pergunta mexer com algo grande demais, ela é um ótimo material para levar à terapia.

> *"A maior conquista não é chegar. É perceber que chegou."*

O percurso tem três partes, na mesma ordem do episódio: primeiro você investiga **de onde vêm as suas regras** sobre dinheiro e merecimento, depois aprende a **pegar a frase automática no flagrante**, e por fim treina o exercício que a Alana mais recomenda: **comparar você com você**.

Parte 1 · De onde vêm as suas regras

Pense na casa em que você cresceu. As respostas abaixo não procuram culpados: seus pais também aprenderam as regras deles com alguém. A ideia é só enxergar o que você absorveu observando.

01 **Como o dinheiro aparecia nas conversas da sua família? Era assunto tranquilo ou vinha acompanhado de preocupação?**

02 **Que frases sobre dinheiro você mais ouvia quando criança? (Ex.: "dinheiro não dá em árvore", "isso não é para gente como a gente", "primeiro as obrigações")**

03 **Qual regra você concluiu a partir dessas experiências? Complete: "Para estar segura, eu preciso..." ou "Eu só posso aproveitar quando..."**

LEMBRETE DO EPISÓDIO

Essa regra provavelmente te ajudou a chegar até aqui. A pergunta não é se ela foi útil, e sim se ela continua adequada para a vida que você tem hoje.

Parte 2 · Pegue a frase automática no flagrante

Lembre da última vez em que você pensou em fazer algo por você (uma compra, uma viagem, um descanso) e recuou, mesmo podendo.

01 Qual foi a primeira frase que surgiu na sua cabeça? Escreva do jeito exato que ela apareceu.

02 Essa conclusão está baseada na sua realidade atual ou numa regra antiga? Olhe para os fatos de hoje (renda, reserva, responsabilidades, planos) e escreva o que eles dizem.

Durante a semana, registre cada vez que a frase automática aparecer. O objetivo não é mudar a decisão, é perceber quem está decidindo.

Dia	Situação	Frase automática	Decidi pelo presente ou pela regra?

COMO USAR A TABELA

Às vezes a análise termina na mesma conclusão: "não quero fazer isso agora". Ótimo. A diferença é que dessa vez foi você quem escolheu, não a resposta pronta de dez anos atrás.

Parte 3 · Compare você com você

01 **Volte cinco ou dez anos. O que parecia caro demais, distante demais ou impossível para você naquela época?**

02 **Se aquela versão sua sentasse na sua frente hoje, o que ela enxergaria como extraordinário que você já trata como normal?**

De 0 a 10, quanto você tem se permitido usufruir do que já construiu? Marque o número de hoje. Volte aqui em um mês e marque de novo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Se as perguntas tocaram em algo maior, esse é o tipo de padrão que a terapia trabalha: crenças antigas não cedem sozinhas. Na Psi do Futuro, nossa tecnologia indica as psicólogas mais compatíveis com você.

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), ou acesse cvv.org.br. Em emergência, ligue 192 (SAMU).