



5 chaves para uma vida mais leve

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "5 chaves emocionais para uma vida mais leve", gravado ao vivo. Nele, a Alana mostra que vida leve não é vida sem problema: é uma vida que faz sentido para você, construída um bloquinho de cada vez.

As cinco chaves são autoconsciência, aceitação radical, mente sábia, valores e vulnerabilidade. Cada uma ganhou uma página aqui, com as perguntas que a Alana fez à plateia.

COMO USAR

Reserve dez minutos por página, em dias diferentes. A página 2 é o ponto de partida. As páginas 3 a 7 são as cinco chaves. A página 8 é um registro de sete dias com o exercício de atenção plena, e a página 9 fecha o percurso.

Sabe quando a sua vida não vai ter problema e não vai ter boleto? Lá no cemitério.

Uma observação importante: se alguma pergunta trazer 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).

Ponto de partida: eu real e eu ideal

Todo mundo tem uma ideia de quem gostaria de ser nesta fase da vida (o eu ideal) e tem o que está posto hoje (o eu real). O trabalho é aproximar os dois, às vezes se esforçando, às vezes redesenhando o ideal.

- 01** 1. Em que área da sua vida o eu real está mais longe do eu ideal hoje?
Relacionamentos, trabalho, saúde, a forma como você lida com as emoções?

- 02** 2. Que emoção tem ficado tempo demais no seu painel de controle? O que ela tem feito você fazer?

As suas emoções estão te aproximando ou te afastando de quem você gostaria de ser? De 0 (afastando muito) a 10 (aproximando muito). Volte aqui depois da página 8 e marque de novo.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Chave 1: autoconsciência

Sair do piloto automático começa por notar o que se repete. Quando o roteiro é o mesmo com elencos diferentes, vale olhar para quem está em todas as cenas.

01 1. Que história se repete na sua vida? Um tipo de término, de conflito, de demissão, um rótulo que você ouve em todo lugar.

02 2. Que crença pode estar por trás disso? Exemplo: "as pessoas sempre me passam a perna". Como você age quando acredita nela?

03 3. Para quem você pode ser, esta semana, o amigo que pergunta de verdade "o que você está vivendo"?

Chave 2: aceitação radical

Aceitar não é se resignar: é o primeiro passo para mudar. O que está no seu controle, você resolve. O que não está, você aceita e faz o seu melhor dentro da situação.

01 1. O que você está esperando resolver para só então viver? Complete:
"quando _____ passar, aí eu vou _____".

02 2. Escolha uma situação que pesa hoje. O que nela está no seu controle? Qual é o próximo passo possível?

03 3. E o que nela não está no seu controle? Escreva como fato, sem "deveria":
"hoje, a realidade é que..."

Chave 3: mente sábia

A mente sábia integra emoção e razão. Você não é os personagens do painel: existe um você que observa e escolhe a quem dar voz. Pense numa reação recente que foi maior do que a situação.

01 1. O que aconteceu, e o que a emoção dizia no olho do furacão? ("ninguém me ama", "tudo vai dar errado")

02 2. Qual seria uma forma equilibrada de olhar para essa mesma situação? O que mora no caminho do meio?

03 3. Como uma pessoa que você admira pensaria e agiria no seu lugar? Quem é essa pessoa?

Chave 4: priorizar o que importa

Imagine que se passaram dez anos e você está olhando para a sua vida de hoje. As respostas abaixo são pistas dos seus valores.

01 1. "Se eu pudesse voltar atrás, eu teria passado muito mais tempo me dedicando a..."

02 2. "Se eu pudesse voltar atrás, eu teria passado muito menos tempo me importando com..."

03 3. Onde você está agindo contra um valor seu hoje? Qual é o menor passo para se alinhar ainda esta semana?

Chave 5: vulnerabilidade

Você não vai ser vulnerável com todo mundo, e nem é para ser. Mas precisa ter lugares onde é aceita e vista por trás das máscaras.

01 1. Que máscara você mais usa? Em que situações ela aparece, e o que ela esconde?

02 2. Com quem você consegue tirar a máscara hoje? Escreva os nomes. Se a lista estiver vazia, escreva isso também.

03 3. Um gesto de peito aberto para esta semana: dizer algo em voz alta, ir sozinha a um lugar, pedir ajuda. O que é, e quando?

Sete dias de atenção plena

Uma vez por dia, faça o exercício do episódio: pés no chão, respiração lenta, ombros e mandíbula soltos, pensamentos passando como nuvens. No fim, escolha o que quer levar com você.

Dia	O que percebi no corpo	Que emoção estava ali	O que escolhi levar
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 No fim da semana: volte à escala da página 2 e marque de novo. O que mudou?

Para fechar: um bloquinho de cada vez

A autoconsciência mostra o que está acontecendo. A aceitação faz você parar de brigar com isso. A mente sábia escolhe a resposta. Os valores dão a direção. A vulnerabilidade garante que você não faça o caminho sozinha.

01 Qual das cinco chaves você mais precisa continuar treinando? Qual é o próximo bloquinho?

Se os mesmos ciclos se repetem há anos, se as emoções assumem o painel com frequência ou se você não tem hoje um lugar para tirar a máscara, 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).