

Habilidades de enfrentamento

Exercício terapêutico

Habilidades de enfrentamento

Exercício terapêutico

Todos nós possuímos habilidades de enfrentamento, quer as usemos conscientemente ou não. "Enfrentar" é algo que todos nós fazemos quando respondemos ao estresse de lidar com problemas. "Habilidades de enfrentamento" são estratégias específicas que implementamos na tentativa de superar as adversidades.

O objetivo deste exercício é:

- Apresentar algumas habilidades comuns de enfrentamento
- Ajudar a entender como você usou com sucesso as habilidades de enfrentamento no passado
- Ajudar a identificar habilidades de enfrentamento que você pode querer desenvolver no futuro

Instruções

Na próxima página, você encontrará seis (6) habilidades comuns de enfrentamento.

No espaço fornecido, liste algumas maneiras pelas quais você aplicou essa habilidade em uma situação passada. Em seguida, liste algumas maneiras pelas quais você acha que pode aplicar essas habilidades ao enfrentar uma situação desafiadora ou difícil no futuro.

Habilidade de Enfrentamento 1: Pensamento Desafiador

Desafiar pensamentos envolve reconhecer, confrontar e contestar padrões de pensamento inúteis - ou pensamentos automáticos que surgem.

Por exemplo: Encontrar evidências e fatos que refutam pensamentos negativos.

Liste algumas maneiras pelas quais você aplicou essa habilidade de enfrentamento no passado

Liste algumas maneiras de aplicar essa habilidade de enfrentamento no futuro

Habilidade de Enfrentamento 2: Liberando Emoções

A liberação emocional saudável pode incluir qualquer atividade que forneça uma saída para seus sentimentos.

Por exemplo: Dar um passeio.

Liste algumas maneiras pelas quais você aplicou essa habilidade de enfrentamento no passado

Liste algumas maneiras de aplicar essa habilidade de enfrentamento no futuro

Habilidade de Enfrentamento 3: Praticando o amor próprio

Mostrar compaixão por si mesmo por meio de atividades que o confortam, relaxam ou revigoram. Exercitar a autocompaixão e a bondade por meio de atividades de nutrição e cura.

Por exemplo: Tomar um banho longo e quente.

Liste algumas maneiras pelas quais você aplicou essa habilidade de enfrentamento no passado

Liste algumas maneiras de aplicar essa habilidade de enfrentamento no futuro

Habilidade de Enfrentamento 4: Distração

A distração positiva envolve o envolvimento em qualquer atividade saudável que tire sua mente de experiências negativas e difíceis.

Por exemplo: Lendo um livro interessante.

Liste algumas maneiras pelas quais você aplicou essa habilidade de enfrentamento no passado

Liste algumas maneiras de aplicar essa habilidade de enfrentamento no futuro

Habilidade de Enfrentamento 5: Explorando o melhor de si

Explorar o melhor de si é implementar seus principais pontos fortes de caráter ou agir positivamente de acordo com seus valores pessoais.

Por exemplo: Voluntariado em sua comunidade local.

Liste algumas maneiras pelas quais você aplicou essa habilidade de enfrentamento no passado

Liste algumas maneiras de aplicar essa habilidade de enfrentamento no futuro

Habilidade de Enfrentamento 6: Ancoragem

Centrar-se no presente, ou ancorar, é focar sua mente no que você experimenta no momento, acalmando-o e dando-lhe perspectiva.

Por exemplo: Meditação ou ioga.

Liste algumas maneiras pelas quais você aplicou essa habilidade de enfrentamento no passado

Liste algumas maneiras de aplicar essa habilidade de enfrentamento no futuro