

# FICHA DE AUTO VERIFICAÇÃO EMOCIONAL - PROCRASTINAÇÃO

Descubra o que está por trás do seu adiamento e transforme isso em clareza.

por Suzana Brondani

Psicóloga Clínica - CRP 08/20156

---

## Procrastinação no Poker

Uma ferramenta prática e acolhedora para jogadores de poker (e qualquer pessoa) que quer entender a raiz emocional dos seus bloqueios — sem culpa, sem pressão, com base científica.

### Procrastinar não é preguiça.

Segundo estudos, adiar tarefas importantes é muitas vezes uma tentativa de se proteger de emoções difíceis como medo de errar, vergonha ou sensação de impotência.

A Ficha de Auto verificação Emocional da Procrastinação foi criada para ajudar você a:

- Identificar o padrão emocional por trás do seu adiamento
  - Diferenciar comportamento de fuga de momentos legítimos de descanso
  - Transformar a procrastinação em dado de autoconhecimento
  - Criar micro ações possíveis para sair do ciclo de autossabotagem
- 





## Como usar

Esta ficha não é um teste. Não existe “certo” ou “errado” aqui.

Ela foi criada para ser um espaço seguro, onde você possa olhar para si mesmo com menos cobrança e mais curiosidade.

**A procrastinação não é preguiça.** Ela é um mecanismo de proteção emocional. Cada vez que você adia algo importante, existe uma parte sua tentando evitar uma dor que ainda não sabe como lidar: medo de errar, vergonha, sensação de não ser bom o bastante ou até mesmo o medo de dar certo.

Aqui, seu único objetivo é escutar essa parte sua com honestidade.

### ⚡ Como preencher:

1. **Leia cada pergunta com calma e marque apenas aquilo que ressoar com você.**
2. **Use os espaços de escrita livre para descrever o que sentir — não para se justificar, mas para se entender.**
3. **Não tenha pressa: você pode responder tudo de uma vez ou voltar aqui outras vezes.**
4. **Não edite suas respostas para que “fiquem bonitas”. O valor está na verdade crua, não no texto perfeito.**

 *Dica clínica:* se sentir resistência ao preencher, observe essa resistência também. Muitas vezes, ela já é uma pista importante sobre o que sua procrastinação está tentando proteger.

No final, esta ficha não vai “consertar” você.

O que ela vai fazer é te **dar um mapa emocional** para que você entenda de onde vem o seu adiamento — e possa escolher com mais consciência como lidar com ele.

---





## Reflexões

### ◆ 1. COMPORTAMENTO OBSERVADO

Qual frase mais se parece com o seu padrão de adiamento?

- “Tenho dificuldade de começar, mesmo quando sei o que fazer.”
- “Fico reorganizando tudo, mas nunca começo.”
- “Invento tarefas novas quando chega a hora da principal.”
- “Sempre acho que vou ter tempo depois.”
- “Quando estou num momento importante, eu sumo.”

 **Descreva uma situação recente onde você se percebeu procrastinando:**

---

---

 **O que você deveria ter feito? O que fez no lugar?**

---

---

---

 **O que você disse para si mesmo naquele momento?**

---

---

---

---

 **Fuga ou descanso?**

- Fuga: me afastei do que era importante e fiquei mais pesado
- Descanso: parei, me recuperei e voltei mais leve





## ◆ 2. EMOÇÕES ASSOCIADAS

**Quando você está procrastinando, o que sente com mais força?**

💡 *Exemplo no poker: adiar review de mãos depois de uma sessão ruim e sentir um peso no corpo só de abrir o replayer.*

- Culpa misturada com alívio
- Sensação de peso no corpo
- Silêncio interno desconfortável
- Tensão que dá vontade de fugir
- Nada – tipo um entorpecimento

👉 **O que você sente quando pensa em fazer aquilo que está evitando?**

---

---

---

👉 **Como essa emoção aparece no seu corpo? Já sentiu isso fora do poker?**

---

---

---

## ◆ 3. POSSÍVEIS RESISTÊNCIAS

**O que você acredita que aconteceria se simplesmente fizesse o que está adiando?**

- “Eu não faria bem.”
- “Eu ia errar e isso ia me abalar.”
- “Iam ver que eu não sou tudo isso.”
- “Ia me sentir muito exposto.”
- “Ia dar certo — e aí eu teria que sustentar.”





**SUZANA  
BRONDANI**  
PSICÓLOGA CLÍNICA  
41988482660

👉 **O que você acha que essa procrastinação está tentando te proteger de sentir ou viver?**

---

---

---

👉 **Que parte sua ainda não está pronta pra agir?**

---

---

---

👉 **O que você perderia se enfrentasse isso hoje?**

---

---

#### ◆ **4. INVESTIGAÇÃO IDENTITÁRIA**

**Complete a frase: “Quando eu procrastino, eu...”**

- “Evito falhar como da última vez.”
- “Me sinto um jogador que nunca chega onde quer.”
- “Protejo uma imagem minha que não quero manchar.”
- “Finjo que estou bem, mas estou implodindo por dentro.”
- “Evito encarar que talvez eu precise mudar mais do que quero admitir.”

👉 **O que essa parte sua quer preservar?**

---

---

---

👉 **Que imagem de você está em jogo?**

---

---

---



[wa.me//5541988482660](https://wa.me/5541988482660)

[www.psicologiapoker.com](http://www.psicologiapoker.com)



👉 **Se sua procrastinação tivesse uma voz, o que ela diria? E o que você responderia pra ela?**

---

---

---

---

## ◆ 5. CONTEXTO, CONFLITO E CARREIRA

**Essa procrastinação pode estar relacionada a algo fora do poker?**

- Conflito com alguém do time
- Críticas recentes que te travaram
- Problemas pessoais que ainda não elaborou
- Sensação de não ser visto ou valorizado
- Exaustão emocional acumulada

👉 **Descreva brevemente o que aconteceu e como isso te afetou:**

---

---

**Ou está relacionada a algo no seu grind ou carreira?**

- Downswings prolongados
- Sensação de estagnação técnica ou financeira
- Falta de clareza sobre próximos passos
- Dúvida sobre seu lugar no time ou field
- Está jogando, mas sem prazer ou propósito

👉 **O que mais tem pesado para você nesse momento da sua trajetória?**

---

---





## ◆ 6. DÊ UM NOME AO SEU PADRÃO

Dar um nome é transformar algo confuso em algo simbólico.

É como olhar nos olhos de uma parte sua e dizer: “eu vejo você — mas eu escolho o que fazer com isso.”

 ***Se o seu padrão fosse um personagem, como ele seria, que comportamentos teria, que voz ele teria?***

---

---

---

 ***Como você chamaria ele?***

---

---

---

 ***Se ela pudesse falar, o que ela diria a você?***

---

---

---

 ***Se você pudesse conversar com a parte sua que procrastina, qual seria a primeira coisa que você diria para ela agora?***

---

---

---



## ◆ 7. MICROAÇÃO DE ESCUTA

Não é sobre resolver tudo hoje.

É sobre perceber os sinais antes que eles te arrastem.

📌 **Quais são os aspectos comportamentais que você vai observar quando sua vontade de fugir aparecer?**

*(Ex: abrir várias abas no computador, reorganizar arquivos, ficar olhando gráficos sem propósito, sentir o corpo pesar, evitar abrir o replayer, buscar distrações pequenas antes de começar.)*

💡 *Dica clínica:* Apenas observar já é uma intervenção. Quanto mais você reconhece os sinais, menos eles controlam você.

---

---

---

---

📌 **E qual será o seu lembrete gentil quando perceber esses sinais?” (ex.: “Vou respirar 2 minutos”, “Vou só abrir o software, sem obrigação de jogar”).**

---

---

---

---

## ◆ ENCERRAMENTO DA FICHA

**Você chegou até aqui.**

Isso, por si só, já é um gesto de coragem.

A procrastinação não é uma falha. Ela é uma linguagem. Cada resposta que você deu nesta ficha é um pedaço dessa mensagem que, até hoje, talvez estivesse em silêncio.



Agora você pode olhar para ela com outros olhos: não como um inimigo a vencer, mas como um mapa — um GPS emocional — que aponta para o que precisa de atenção e cuidado.

Não se apresse para transformar isso em ação.

Apenas carregue consigo o que descobriu aqui e lembre-se:

**Quanto mais você escuta o que dói, menos precisa lutar contra isso sozinho.**

 *E se você sentir que precisa de ajuda para transformar essas descobertas em mudança real, eu posso caminhar com você. Sou Suzana Brondani, psicóloga especialista em jogadores de poker, e juntos podemos trabalhar para que sua procrastinação deixe de ser um peso e se torne um ponto de clareza e evolução.*



Sou Suzana Brondani, psicóloga e atendo jogadores profissionais de poker.

Já acompanhei centenas de jogadores, desde iniciantes a high stakes na construção de uma mentalidade forte, com mais calma, foco e clareza.

Depois de ouvir centenas de histórias compreendi algo essencial: não dá pra fazer uma boa terapia com quem não entende a linguagem do jogo.

Aqui, você não precisa explicar o que é tilt, downsing, shot, variance, EV ou GTO.

Eu já estou dentro desse universo com você.

Isso economiza tempo, aprofunda a escuta e permite que a terapia vá direto ao ponto: entender você como pessoa, por trás do jogador.

Minha abordagem é profunda, prática e conectada à realidade emocional de quem vive do jogo — com todas as suas pressões, conquistas silenciosas e angústias invisíveis.

