



Encontrando Esperança

Sua apostila para ajudar você a começar seu caminho para menos estresse e ansiedade.

Vamos!



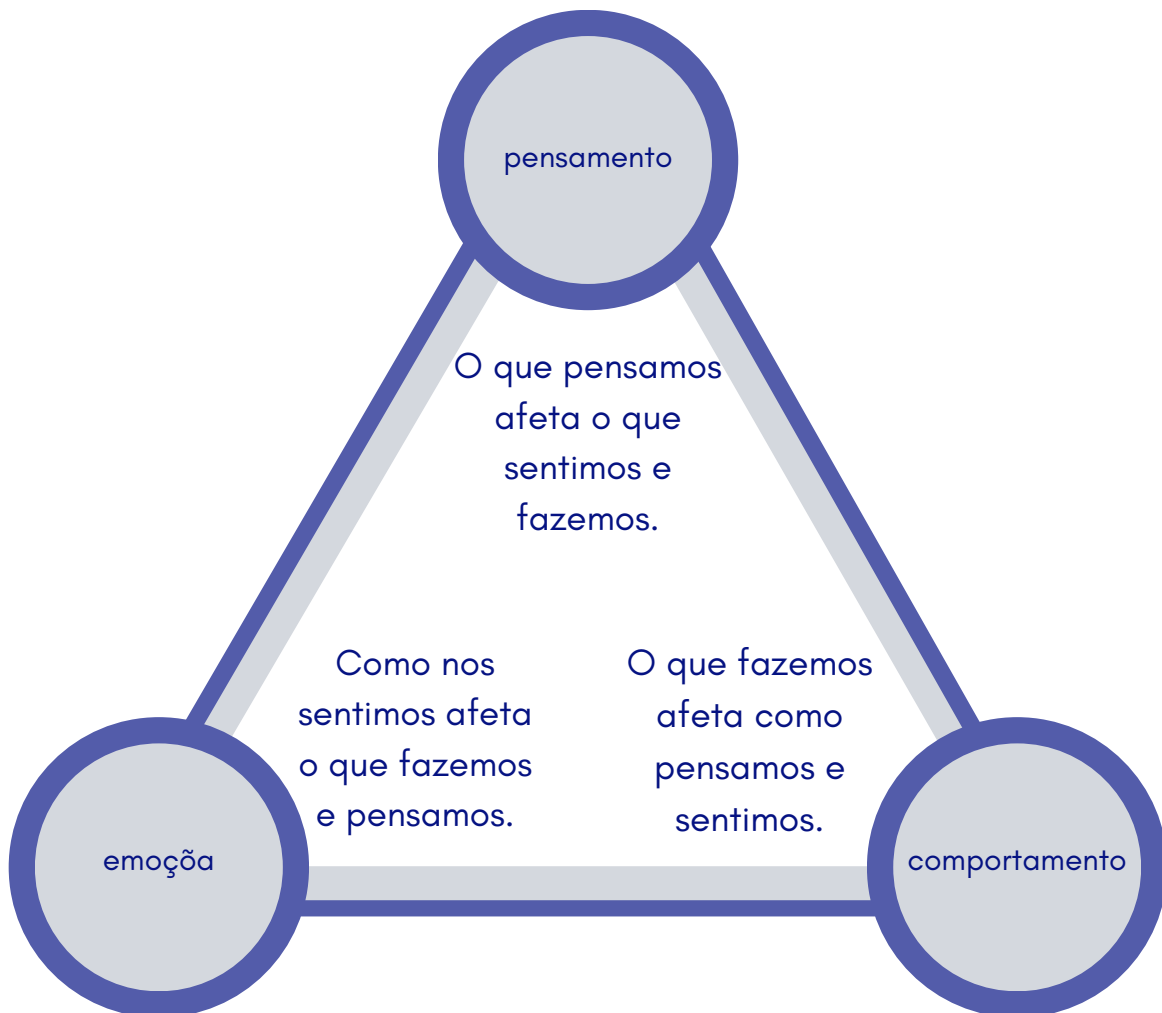
Obrigado por escolher assumir o controle da sua vida de pensamentos!

Vamos começar! Espero que essas planilhas ajudem você a encontrar esperança, foco e positividade em sua vida. Se você reservar um tempo e fizer o trabalho, estará no caminho certo para uma vida mais feliz e plena. Muitas vezes deixamos nossos pensamentos e emoções assumirem o controle e é hora de lutar e aprender a mantê-los sob nosso controle. Com algumas novas habilidades e métodos, você será capaz de avaliar suas reações, criar um plano para ter uma perspectiva esperançosa, realista e positiva. Examine todas as planilhas, experimente algumas e encontre as que funcionam bem para você.

Erin Elizabeth

Triângulo de TCC

O Triângulo da TCC ilustra a relação entre nossos pensamentos, nossas emoções e nossos comportamentos e como todos eles estão interligados.



Distorções cognitivas



Maximização e minimização

A pessoa tende a maximizar os seus erros e minimizar os seus acertos, ao mesmo tempo que minimiza os erros dos outros e maximiza os seus acertos.



Supergeneralização

A pessoa transforma uma conclusão negativa sobre uma ocorrência isolada em uma regra que se aplica a todos os casos.



Filtro mental

A pessoa se foca nos aspectos negativos e ignora o restante da informação.



Leitura da mente

A pessoa acredita saber o que se passa na mente de outras pessoas.



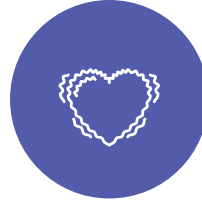
Comparações injustas

A pessoa faz comparações irreais entre a sua vida e as conquistas alheias.



tudo ou nada

A pessoa faz julgamentos sobre si mesma, os outros e o mundo de forma extremista, sem meios-termos.



Raciocínio emocional

A pessoa deixa os sentimentos guiarem a sua interpretação da realidade.



Personalização

A pessoa se sente responsável por todos os acontecimentos.

Pensamento desafiador

Meu pensamento:

Quais são os fatos?	Que evidências me dizem que isso pode não ser verdade?	E se isso acontecer?

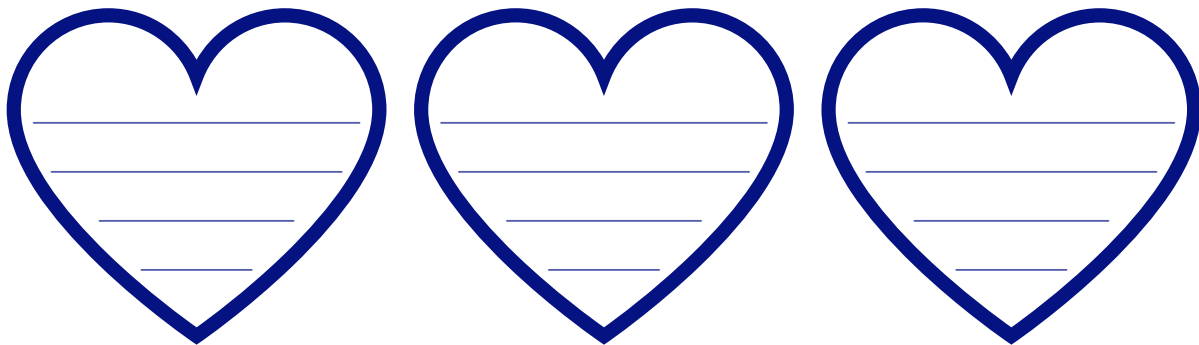
Meu novo pensamento:

Mudando a maneira como você pensa

Pense na sua vida como ela é agora. O que você tem que não quer mais? Escreva isso nas caixas abaixo.

Three identical trash can icons arranged horizontally. Each trash can has a dark blue lid with a handle and a white body with four horizontal lines for writing. These are intended for the user to write down negative thoughts or things they no longer want.

Agora, para cada caixa, pense em como você pode reformular e mudar o texto para algo mais positivo.

Three identical heart-shaped icons arranged horizontally. Each heart has a dark blue outline and a white interior with four horizontal lines for writing. These are intended for the user to write down positive reformulations of the thoughts from the trash cans above.

Por que você acha que é importante mudar suas palavras para focar no que você quer em vez do que você não quer?

Aterramento

Respire fundo para começar.



olha

Procure 5 coisas que você pode ver e diga-as.



sente

Escolha 4 coisas que você consegue sentir e diga-as.



ouve

Ouça 3 sons. Diga os três sons.



cheira

Diga duas coisas que você consegue cheirar.



prova

Diga o nome de uma coisa que você sente no paladar.

Respire fundo novamente para terminar.

Declarações de enfrentamento da ansiedade

Essa é uma emoção normal que todos sentem.

Minha mente e meu corpo estão apenas tentando me manter seguro.

Já sobrevivi a isso antes e posso sobreviver novamente.

Meus sentimentos são válidos e bem-vindos aqui.

Sou forte em Cristo o suficiente para lidar com isso.

Esse sentimento é temporário e vai passar.

Afirmações



Afirmações



Técnicas de Calmante

Técnicas de respiração

Concentrar-se na respiração pode ajudar a acalmar sua mente e seu corpo.

Relaxamento muscular progressivo

Trabalhando sistematicamente ao redor do corpo, contraia os músculos na inspiração e relaxe na expiração.

Grandes movimentos motores bilaterais

Abra seu corpo, utilizando ambos os lados do corpo ajuda a integrar o lado direito e o lado esquerdo do seu cérebro. Considere cruzar a linha média, usando a Figura 8, etc.

Usando uma bola

Usar uma bola antiestresse ou de compressão, jogar uma bola de ioga contra a parede e chutar ou quicar uma bola são ótimas técnicas para acalmar sua mente.

54321

5 coisas que você pode ver; 4 que você pode sentir; 3 que você pode ouvir; 2 que você pode cheirar e 1 que você pode saborear.

Use um cobertor pesado

A estimulação de pressão profunda do corpo pode aumentar a liberação do neurotransmissor serotonina, que faz você se sentir bem, no cérebro.

Visualização

Imagine ir a um lugar que você ama, como uma praia ou um campo.

Traçando e respirando

Desenhe uma forma em um pedaço de papel. Enquanto você inspira e expira lentamente, continue a traçar a forma sem levantar o lápis do papel.

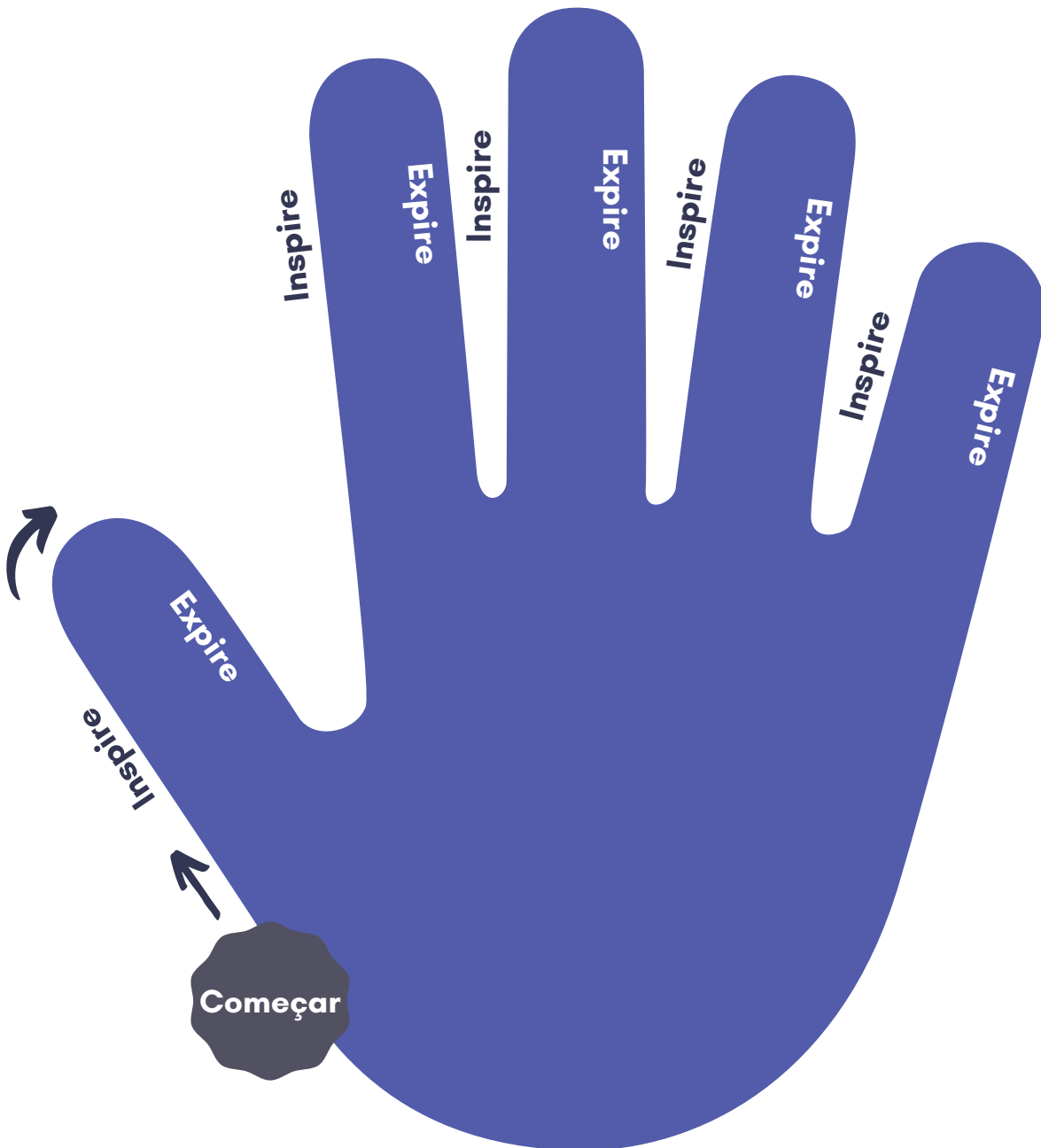
Traçando e respirando

Desenhe uma forma em um pedaço de papel. Enquanto você inspira e expira lentamente, continue a traçar a forma sem levantar o lápis do papel.

Água morna

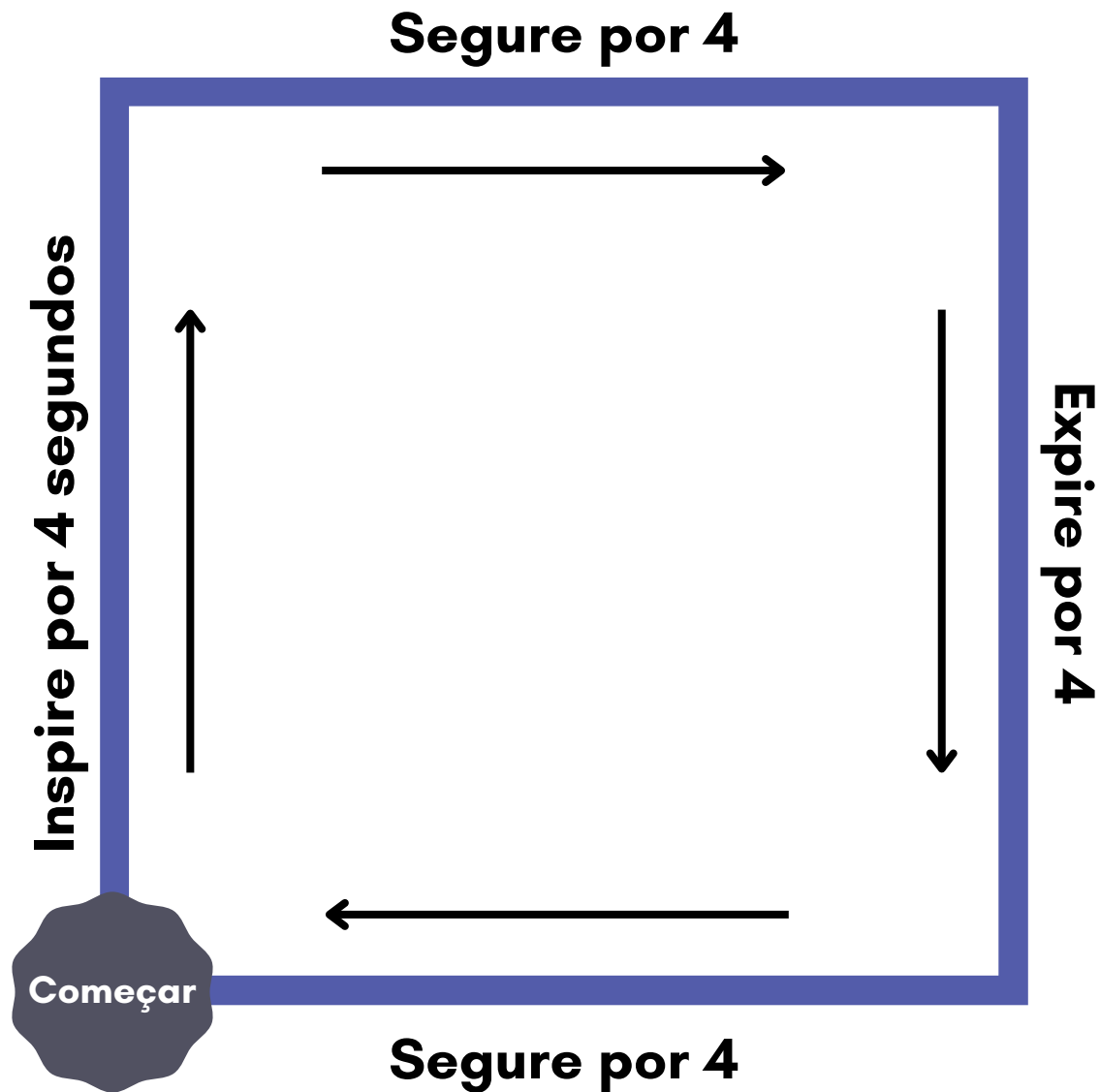
Tomar um banho, nadar ou relaxar em uma banheira de hidromassagem.

RESPIRAÇÃO COM 5 DEDOS



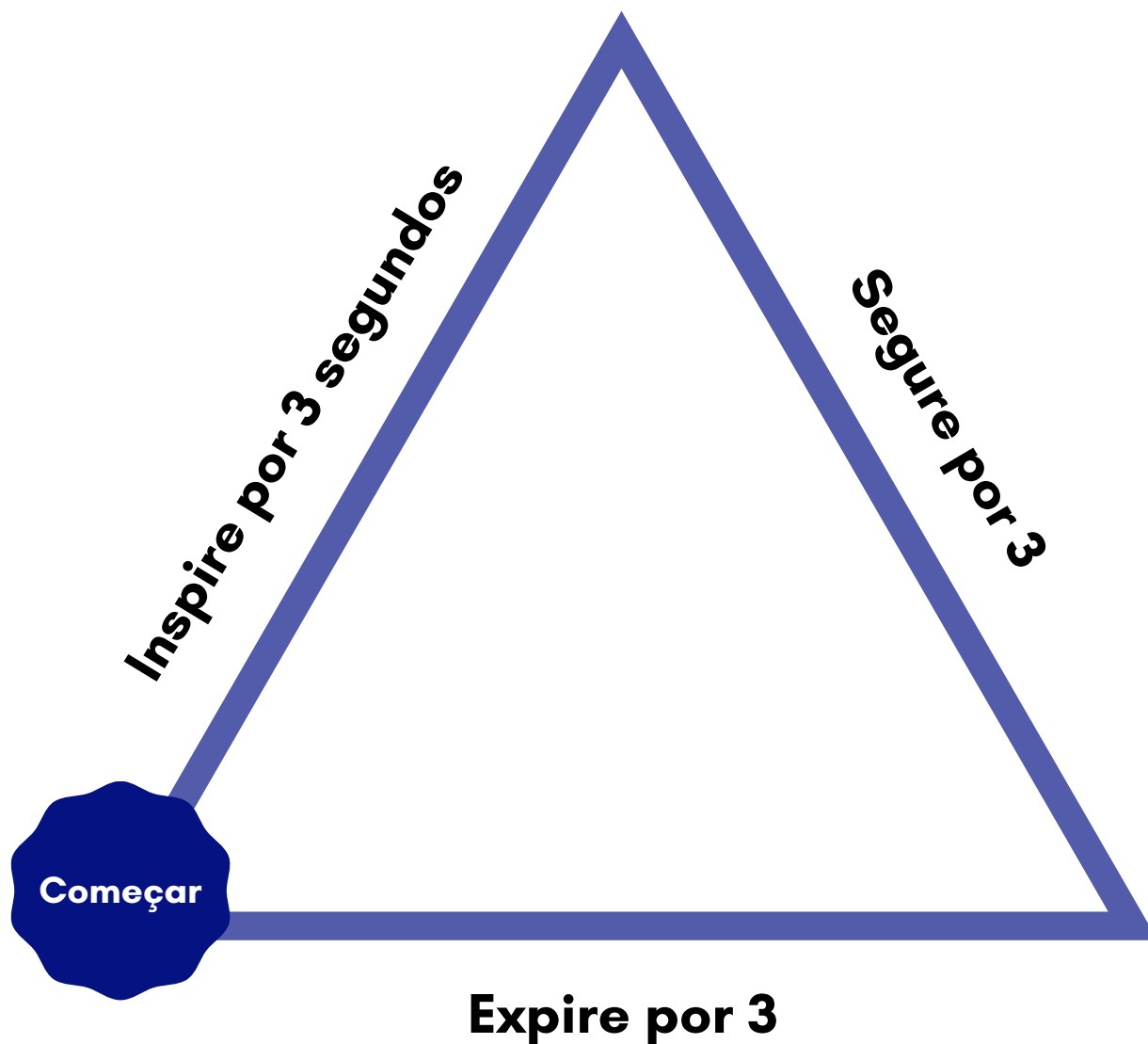
Trace lentamente o exterior da mão com o dedo indicador, inspirando ao traçar um dedo para cima e expirando ao traçar para baixo. Você também pode fazer este exercício de respiração usando sua própria mão.

RESPIRAÇÃO QUADRADA



Comece na parte inferior esquerda do quadrado. Trace seu dedo para cima na lateral, enquanto inspira profundamente. Prenda a respiração por quatro segundos enquanto traça o segundo lado. Expire enquanto desliza para baixo no outro lado. Prenda a respiração por quatro segundos, enquanto traça a parte inferior do quadrado.

RESPIRAÇÃO TRIANGULAR



Começando na parte inferior esquerda do triângulo. Trace seu dedo para cima na lateral enquanto inspira profundamente. Prenda a respiração por três segundos enquanto desliza para baixo do outro lado. Expire ao longo da parte inferior do triângulo. Repita até ficar calmo.

RESPIRAÇÃO DAS ESTRELAS



Trace seu dedo para cima em um lado da estrela enquanto você inspira profundamente. Prenda a respiração no ponto e expire enquanto desliza para baixo no outro lado. Continue até que você tenha contornado a estrela inteira.

OBSERVE



Contemple o que está ao seu redor, absorva cada momento conforme ele vier.

SINTA



Deixe-se sentir suas emoções sem deixá-los controlar você.

RESPIRE



Concentre-se no padrão e na sensação de sua respiração enquanto você inspira e expira.

ACEITE



Aceite onde você está neste momento, e confiar no Senhor.

ABSORVA



Diminua a velocidade e absorva o que você vê, ouvir, provar e tocar com cada atividade que você faz.

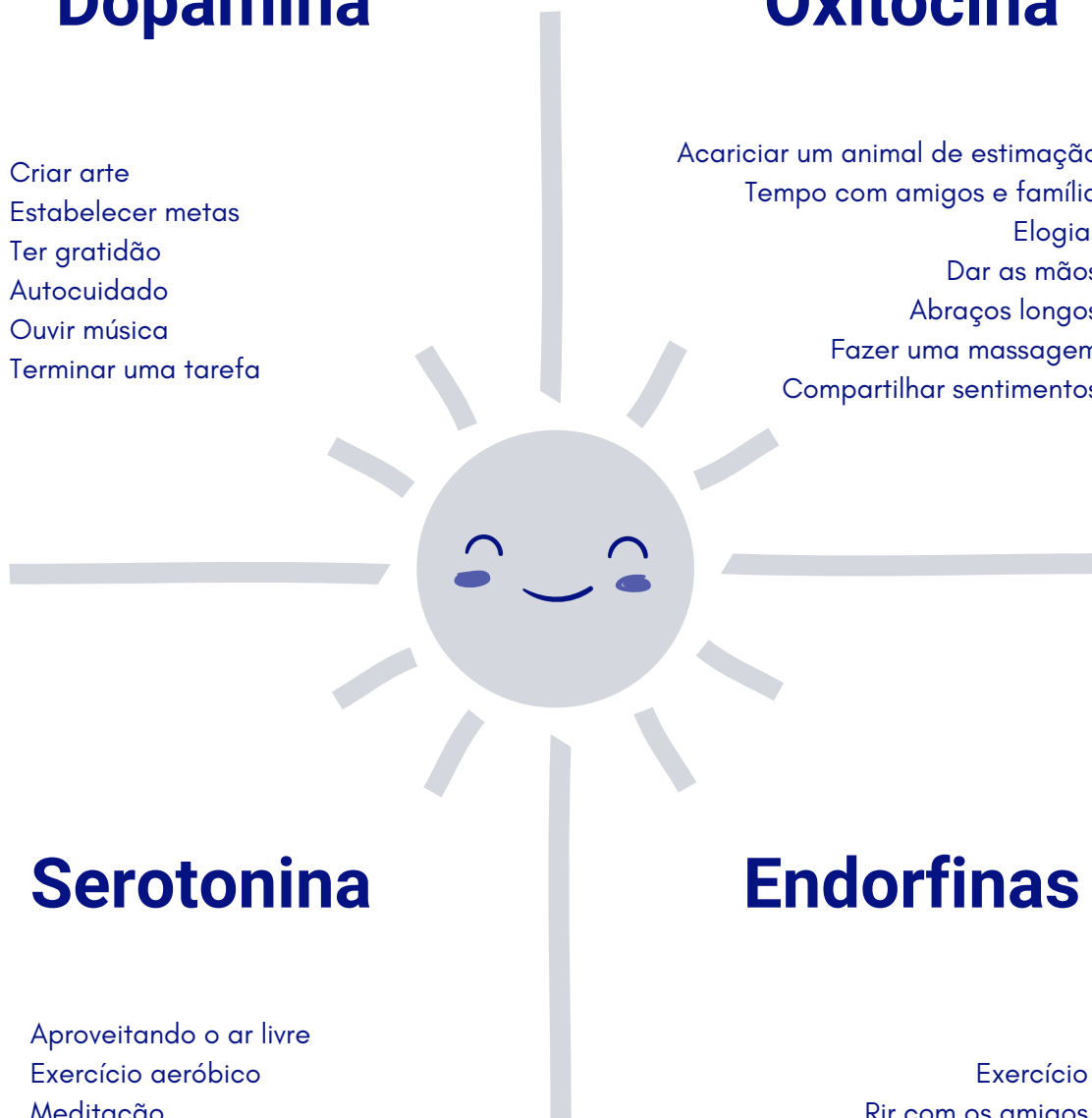
Receba o seu d.o.s.e diário

Dopamina

Criar arte
Estabelecer metas
Ter gratidão
Autocuidado
Ouvir música
Terminar uma tarefa

Oxitocina

Acariciar um animal de estimação
Tempo com amigos e família
Elogiar
Dar as mãos
Abraços longos
Fazer uma massagem
Compartilhar sentimentos



Serotonina

Aproveitando o ar livre
Exercício aeróbico
Meditação
Tomando um banho frio
Jardinagem
Caminhando na natureza

Endorfinas

Exercício
Rir com os amigos
Assistir comédia
Criar música ou arte
Usar óleos de aromaterapia

Mentalidade de Crescimento



mentalidade fixa

Eu entendi tudo errado.

Eu cometi um erro.

Não sou bom nisso.

Isso não é bom o suficiente.

Isso é muito difícil.

Eu não entendo isso.

Isso é impossível.

Não consigo fazer isso.



mentalidade de crescimento

Estou no caminho certo.

Erros me ajudam a aprender.

De que outra forma posso fazer isso?

Eu sei que posso melhorar isso.

Isso vai exigir esforço.

Preciso de mais prática.

Adoro um desafio.

Usarei algumas estratégias.

Registro de Pensamentos

Registrar seus pensamentos, sentimentos e comportamentos neste registro ajudará você a refletir sobre situações e problemas difíceis.

Situação O que aconteceu?	Sentimentos Como você se sentiu?	Pensamentos O que você achou?	Comportamento O que você fez?

Áreas de Foco

Esta atividade ajudará você a identificar suas prioridades para sua vida atualmente. Na tabela, pontue cada fator de 1 a 10, dependendo de quão importante ele é para você.

	Quão importante isso é para mim?	Quão satisfeito estou com isso atualmente?
Eu gosto do meu trabalho		
Gosto de amar relacionamentos familiares		
Tenho amizades que me apoiam		
Estou financeiramente seguro		
Eu cuido da minha saúde		
Eu sou emocionalmente resiliente		
Eu estou em forma e forte		
Estou sempre aprendendo		
Eu tenho um senso de propósito		
Gosto de atividades divertidas e de lazer		

Lidando com a ansiedade:

Estratégias cognitivas

Explore estratégias cognitivas que podem ajudar a reformular pensamentos ansiosos e promover uma mentalidade mais positiva. Anote pensamentos ou crenças específicas que contribuem para sua ansiedade e reformule-os com alternativas mais racionais e equilibradas.

Pensamento ansioso	Reformulado \ pensamento mais racional

6

Segredos da produtividade

dividir em partes

Divida sua tarefa em partes administráveis por dia. Crie uma lista de tarefas e conclua apenas as coisas dessa lista no dia.

sem multitarefa

Não faça multitarefas. Isso reduz sua produtividade e reduz sua capacidade de fazer um bom trabalho. Concentre-se em uma tarefa de cada vez.

desligar

Desligue todas as notificações no seu telefone, computador e qualquer outro dispositivo. Isso vai acabar com distrações desnecessárias.

usar tecnologia

Seu tempo é valioso e se existe uma ferramenta que pode ajudar você a economizar tempo, então você deve usá-la todos os dias no seu trabalho e na sua vida.

pessoas

Cerque-se de pessoas que tenham a mesma mentalidade que você e que não irão distraí-lo enquanto você tenta concluir sua tarefa.

imersão

Mergulhe na tarefa que você está fazendo e aprenda o máximo que puder sobre o tópico. Aprenda com qualquer especialista também.

A técnica Pomodoro



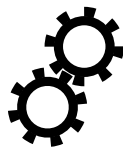
Decida a tarefa que você precisa fazer

Pode ser qualquer tarefa que você precise realizar e algo que exija sua atenção total.



Defina o cronômetro para 25 minutos

Comprometa-se a dedicar 25 minutos a esta tarefa, sem interrupções ou distrações.



Trabalhe na tarefa até o cronômetro tocar

Passe os próximos 25 minutos completamente imerso na tarefa.



Faça um cheque no papel

Esta verificação mostra que você concluiu uma sessão com sucesso.



Faça uma pausa de 5 minutos

Você pode fazer qualquer coisa aqui que não esteja relacionada à tarefa: tomar uma bebida, alongar-se, dar uma caminhada curta.



Após 4 verificações, faça uma pausa de 30 minutos

Agora você pode fazer uma pausa mais longa. Durante esse tempo, seu cérebro assimilará as novas informações e estará pronto para sua próxima sessão.

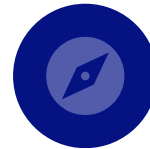
folha de dicas de planejamento



Onde estou agora?

Pense em onde você está agora.
Como você chegou aqui? O que deu certo no passado e o que não deu? O que o levou a isso?

Para onde eu quero ir?
O que você faria se não houvesse obstáculos? O que você realmente quer? Pense em objetivos realistas e aspiracionais.



Que mudanças devo fazer?
Olhe para seu estado atual e decida o que está te impedindo. Como você pode fazer mudanças para remover esses obstáculos?



Como posso fazer alterações?
O que você precisará fazer para fazer as mudanças que precisa? Como você obterá apoio de outros para fazer as mudanças?



Como saberei o sucesso?

Pense em como você pode demonstrar progresso em direção ao seu objetivo final e mostrar que seu plano foi bem-sucedido.



Obrigada

