

Nem tudo está nas suas
mãos, mas *algumas*
coisas estão.

Uma prática para reconhecer onde
existe espaço para escolha.

Quando tentamos controlar o que não depende de nós...

Diante da incerteza, é comum que nossa mente tente encontrar formas de prever, evitar ou controlar o que pode acontecer.

Pensamos no que o outro deveria fazer, tentamos antecipar respostas, revisitamos situações e imaginamos diferentes cenários na tentativa de encontrar alguma segurança.

O problema é que nem tudo responde às nossas escolhas.

Perceber essa diferença não significa deixar de se importar. Significa reconhecer onde existe possibilidade de ação — e onde continuar tentando controlar pode apenas consumir nossa energia.

Reconhecer o que não está nas suas mãos também pode ajudar você a perceber aquilo que está.

O que está nas minhas mãos?

Pense em uma situação que tem ocupado sua mente ultimamente.

NÃO está nas minhas mãos:

O que não depende apenas de mim?

Pequenos exemplos:

o que outra pessoa pensa • as escolhas do outro • ter certeza do futuro • como alguém vai reagir • o que já aconteceu

O que está nas minhas mãos?

Não se trata de controlar perfeitamente o que está do seu lado. Trata-se de reconhecer onde você ainda pode escolher.

ESTÁ nas minhas mãos:

Onde ainda existe possibilidade de escolha?

Pequenos exemplos:

o que eu digo • como me posiciono • pedir ajuda •
estabelecer um limite • cuidar de mim • qual será meu
próximo passo

E agora?

Olhe novamente para aquilo que você colocou em cada espaço. Talvez uma parte da sua energia esteja sendo usada para tentar mudar, prever ou garantir algo que não depende apenas de você.

Agora, volte sua atenção para o outro lado.

Diante dessa situação, qual parte realmente pede uma ação minha?

Existe algo que posso fazer agora?

Se não existe, o que posso escolher enquanto a resposta não vem?

Leve essa pergunta com você:

Estou tentando controlar o que vai acontecer ou escolhendo como quero estar diante do que está acontecendo?

Nem tudo precisa estar sob seu controle para que ainda exista espaço para escolha.

Este material tem caráter psicoeducativo e não substitui acompanhamento psicológico. Se o sofrimento estiver intenso ou persistente, buscar ajuda profissional pode ser um passo importante.

Nem tudo está nas suas mãos, mas algumas coisas estão.

PSICÓLOGA JÉSSICA CUNHA

Obrigada,

por permitir que eu estivesse com você por alguns minutos.

Nenhum material substitui um processo terapêutico, mas acredito que pequenas práticas, quando repetidas ao longo do tempo, também podem fazer parte do cuidado com a saúde mental.

Contato:

 psicologajessicacunha.com.br

 @psicologajessicacunha

 WhatsApp: (53) 981444491



Até o próximo pequeno passo
Jéssica Cunha
Psicóloga Clínica | CRP 07/33998