

Quando tudo parece
demais, volte para o
que está *aqui.*

Uma prática para se ancorar no
presente em momentos de
ansiedade e sobrecarga.

Quando tudo parece demais...

Em alguns momentos, parece que tudo acontece ao mesmo tempo, os pensamentos ficam mais rápidos, o corpo reage, a atenção se volta para aquilo que pode dar errado e nossa mente começa a antecipar cenários, buscar respostas ou tentar encontrar uma saída. Quando estamos muito ativados, pode ser difícil perceber o que está acontecendo aqui e agora. E é justamente nesses momentos que se ancorar pode ajudar.

Ancorar-se não significa fazer a ansiedade desaparecer ou tentar controlar o que você está sentindo, significa, por alguns instantes, ampliar sua atenção para além daquilo que está te atravessando e voltar a perceber o corpo, o ambiente e o momento presente.

Você não precisa sair imediatamente do que está sentindo. Às vezes, o primeiro passo é encontrar um pouco mais de espaço para estar com isso.

Volte para o que está aqui

Quando tudo parecer demais, você não precisa tentar organizar tudo de uma vez. Por alguns instantes, experimente apenas ampliar sua atenção para o que está acontecendo aqui e agora.

1. Perceba seu corpo:

Sinta o contato dos seus pés com o chão ou do seu corpo com a superfície onde está.

Não precisa mudar nada, apenas perceba:

Onde meu corpo está apoiado neste momento?
Faça uma pequena pausa.

2. Olhe ao seu redor: Sem pressa, observe o ambiente.

Observe três coisas ao seu redor e perceba seus detalhes.

Não precisa procurar nada especial, apenas note o que já está aí.

Volte para o que está aqui

Nossa atenção fica tão envolvida com pensamentos, sensações e possibilidades que perdemos um pouco o contato com o presente, ancorar pode ajudar.

3. Volte para você:

Perceba sua respiração como ela está.

Então pergunte:

O que estou percebendo em mim neste momento?

4. Amplie um pouco o espaço:

o que você sente, seu corpo, o ambiente ao seu redor.

Você não precisa escolher entre sentir o que está sentindo e continuar presente.

As duas coisas podem existir ao mesmo tempo.

E agora?

Talvez o que você esteja sentindo ainda esteja presente. A ancoragem não serve para apagar emoções, pensamentos ou sensações. Ela pode ajudar você a criar um pouco mais de espaço para perceber o que está acontecendo e escolher como cuidar de si neste momento.

Agora, antes de tentar resolver tudo, pergunte:

O que eu preciso agora?

- ☐ Pausar e dar um pouco de tempo ao meu corpo.
- ☐ Cuidar de alguma necessidade básica.
- ☐ Me movimentar ou mudar de ambiente.
- ☐ Conversar com alguém em quem confio.
- ☐ Resolver algo que realmente precisa da minha atenção.
- ☐ Continuar o que estava fazendo, mesmo com o desconforto presente.
- ☐ Outro: _____

Depois:

Qual é o menor passo possível agora? Reflita!

Leve essa pergunta com você:

O que pode me ajudar a atravessar este momento sem precisar fazê-lo desaparecer?

Nem todo momento difícil precisa de uma solução imediata. Às vezes, o que precisamos é encontrar uma forma possível de permanecer com nós mesmos enquanto ele passa.

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.

Quando tudo parece demais, volte para o que está aqui.

Antes de ir...



Nem sempre conseguimos mudar o que estamos sentindo naquele momento. Mas podemos aprender, aos poucos, a construir outras formas de estar com o que sentimos. Quando tudo parecer demais, lembre-se: você pode voltar para o que está aqui.

Se, em algum momento, sentir que precisa de um espaço para aprofundar esse processo, será um prazer caminhar ao seu lado.

Obrigada,

por permitir que eu estivesse com você por alguns minutos.

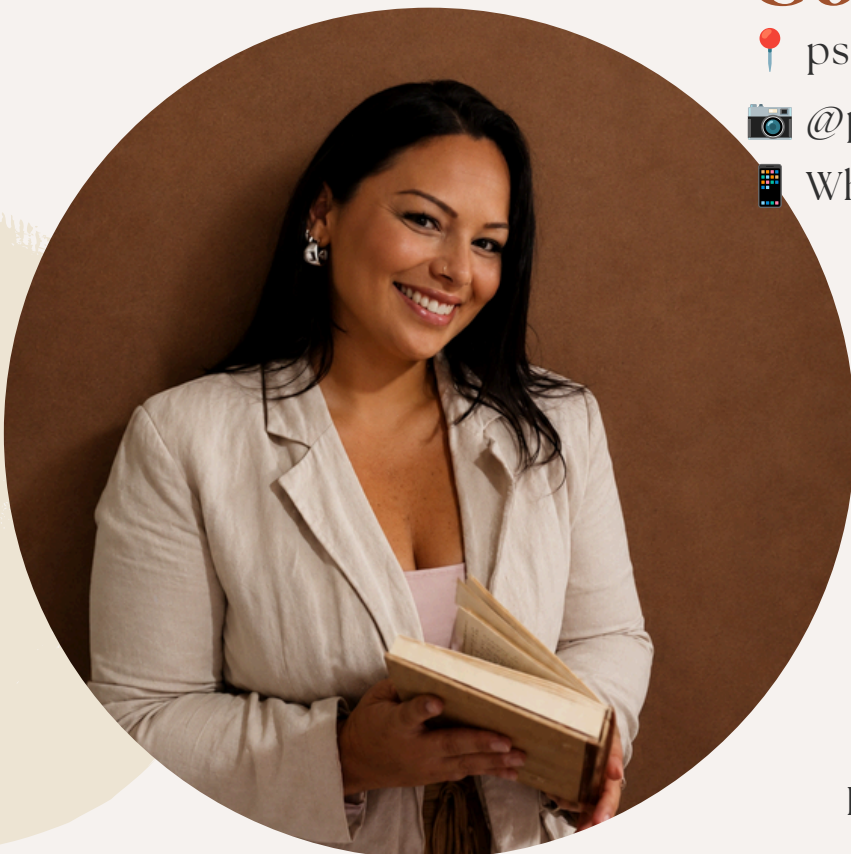
Nenhum material substitui um processo terapêutico, mas acredito que pequenas práticas, quando repetidas ao longo do tempo, também podem fazer parte do cuidado com a saúde mental.

Contato:

 psicologajessicacunha.com.br

 @psicologajessicacunha

 WhatsApp: (53) 981444491



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