

Sua mente fala,
mas ela não precisa decidir
por você.

Um exercício para criar mais espaço
entre você e seus pensamentos.

Quando a sua mente fala alto...

Às vezes, um único pensamento é suficiente para mudar completamente a forma como enxergamos uma situação:

"Vou fracassar."

"Não sou suficiente."

"Algo ruim vai acontecer."

Sem perceber, começamos a agir como se esses pensamentos fossem verdades, mas são só pensamentos, as vezes acertam, as vezes erram e nem sempre merecem decidir o caminho que vamos seguir.

Este exercício não foi criado para fazer seus pensamentos desaparecerem, mas para ajudar você a experimentar uma outra possibilidade:

ouvir o que a sua mente diz sem entregar a ela o controle das suas escolhas.

Vamos experimentar?

Você acabou de ler que seus pensamentos, nem sempre são verdades. Agora quero te convidar a observar isso na prática:

Escolha um pensamento que tenha aparecido nos últimos dias.

Escreva aqui esse pensamento exatamente como ele aparece:

Agora leia esse pensamento novamente. Observe, sem tentar mudá-lo, sem discutir com ele. Enquanto você lê, responda:

O que acontece dentro de você?

- ☐ Meu corpo fica tenso.
- ☐ Meu coração acelera.
- ☐ Sinto vontade de evitar alguma situação.
- ☐ Começo a imaginar vários cenários.
- ☐ Outro:

Vamos experimentar?

Agora escreva novamente, mas começando pela frase: Estou tendo o pensamento de que...

O que mudou?

Vamos experimentar?

Olhando para esse pensamento agora, como ele aparece para você?

- ☐ Continua exatamente igual.
- ☐ Parece um pouco diferente.
- ☐ Ainda está presente, mas sinto que tenho um pouco mais de espaço para observá-lo.
- ☐ Não sei dizer.

O que fez você marcar essa opção?

Criar distância não significa deixar de sentir, significa ganhar espaço para escolher como responder.

E agora?

Sua mente provavelmente continuará falando, ela pode repetir o mesmo pensamento. Isso significa que sua mente continua fazendo aquilo que ela sabe fazer: produzir pensamentos, interpretações e histórias sobre o que acontece à sua volta. A diferença é que, a partir de agora, talvez você consiga lembrar que ela não precisa decidir sozinha o próximo passo.

Se esse pensamento estivesse falando um pouco mais baixo hoje, o que eu escolheria fazer?

Qual seria o menor passo possível nessa direção?

Leve essa pergunta com você:

O que eu escolheria fazer hoje se não precisasse esperar minha mente concordar comigo?

Entre um pensamento e uma ação, existe um espaço, é nesse espaço que podemos encontrar novas possibilidades de 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.

Sua mente fala. Mas ela não precisa decidir por você.

Antes de ir...



Espero que este material continue lembrando você de algo importante nos dias em que sua mente falar mais alto: Você pode ouvir seus pensamentos sem deixar que eles decidam o caminho. 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.

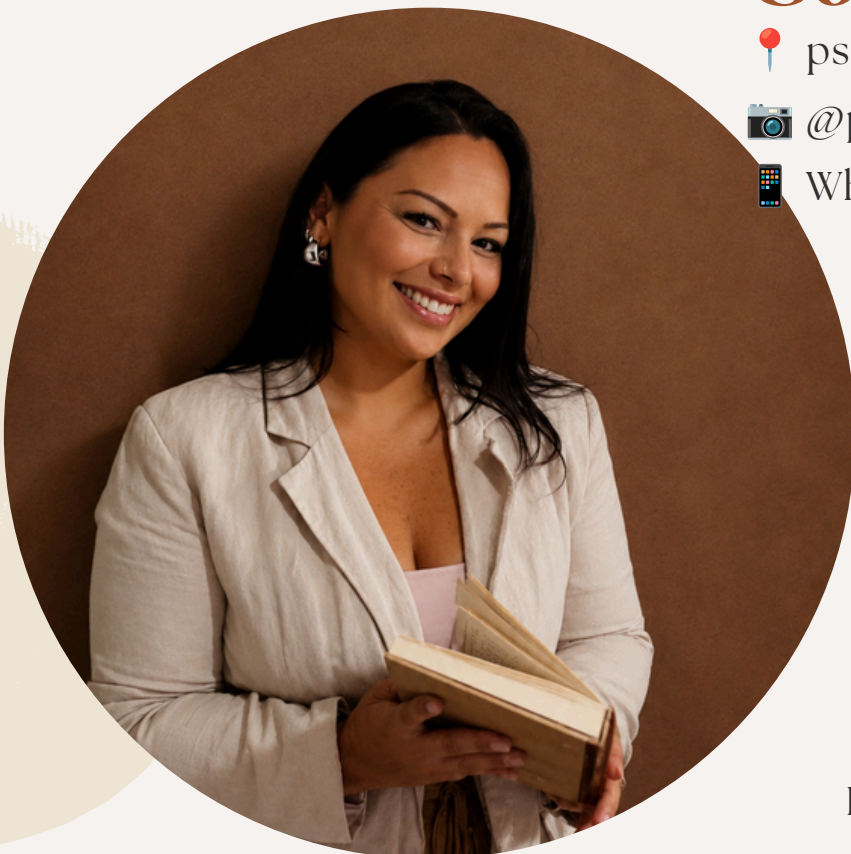
Nenhum material substitui um processo terapêutico, mas acredito que pequenas práticas, quando repetidas ao longo do tempo, também podem fazer parte do cuidado com a saúde mental.

Contato:

 psicologajessicacunha.com.br

 @psicologajessicacunha

 WhatsApp: (53) 981444491



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