



TERAPIA DE BOLSO



Guia prático de
regulação de emoção





SUMÁRIO

Introdução	03
Capítulo I Entendendo por sinto o que sinto com a biologia das emoções	04
Capítulo II Toda emoção tem sua função	05
Capítulo III Regulação emocional	08
Capítulo IV Ativação comportamental	23
Conclusão	24

INTRODUÇÃO

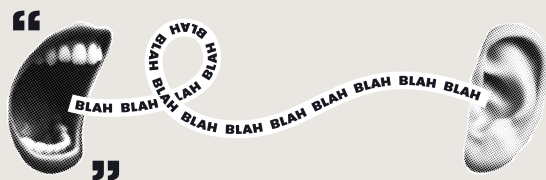
OLÁ! SE VOCÊ ESTÁ ACESSANDO ESSE MATERIAL É PORQUE JÁ COMEÇOU A SUA JORNADA DE AUTOUIDADO, OU IRÁ CUIDAR DE ALGUÉM USANDO ESSE MATERIAL!

Desejo que esse ebook seja um caminho para uma jornada de autoconhecimento e melhora na relação com suas emoções e consigo.

Vamos começar?



CAPÍTULO I



ENTENDENDO POR SINTO O QUE SINTO COM A BIOLOGIA DAS EMOÇÕES

Como o Corpo Processa as Emoções

Todas as nossas emoções existem por uma razão biológica principalmente relacionada à nossa sobrevivência.

As emoções são reações complexas que envolvem aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Elas não só nos ajudam a reagir ao que acontece com a gente, mas também desempenham um papel essencial na nossa sobrevivência, na formação de memórias e nas interações sociais.

A Biologia das Emoções

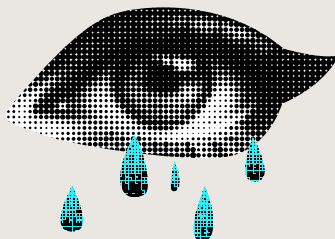
Em resumo, as emoções têm uma base biológica complexa que envolve diversas áreas cerebrais, neurotransmissores, hormônios e sistemas corporais. Elas são fundamentais não apenas para nossa sobrevivência imediata, mas também para o nosso bem-estar psicológico, para a formação de relacionamentos e para o nosso aprendizado.

As emoções são sensações sentidas no corpo e processadas pela mente. Quando uma emoção é gerada, o sistema nervoso autônomo (que regula funções involuntárias do corpo) entra em ação, ativando:

Sistema nervoso simpático: Ativado em situações de estresse, medo ou excitação, promovendo aumento da frequência cardíaca, dilatação das pupilas, aumento do tônus muscular entre outras. (É ele que é acionado quando você está ansioso, por exemplo)

Sistema nervoso parassimpático: Responsável pela resposta de relaxamento, que diminui a frequência cardíaca, regula a respiração e favorece o estado de calma. (É ele acionando quando estamos “suave” na praia, tomando um água de coco, ou quando dormimos).

CAPÍTULO II



TODA EMOÇÃO TEM SUA FUNÇÃO

Assim como necessidades fisiológicas como a fome, necessidade de evacuar e a sede, nosso cérebro também tem necessidades emocionais básicas. Nós somos seres que naturalmente buscamos pertencer à um núcleo social, justamente porque nosso sistema nervoso entendeu, para a evolução da nossa espécie, que isso nos faz ter uma chance maior de sobreviver, por isso as emoções também exercem uma função social importante. (É por isso também que nos preocupamos em ser aceitos).

Todas as Emoções São Necessárias

Por mais que algumas emoções sejam ruins de sentir, não existem emoções positivas ou negativas, uma vez que TODAS as emoções são necessárias para a nossa sobrevivência, por isso, para que possamos entender que nenhuma emoção é imprópria, e nem deve ser evitada a qualquer custo, é indicado que nos refiramos às emoções como AGRADÁVEIS (amor e alegria) e DESAGRADÁVEIS (Tristeza, medo, raiva e nojo).

Vamos entender agora as funções básicas e sociais de cada emoção?

Aqui também vou te contar alguns pensamentos/sentimentos frequentes provenientes de cada emoção.

	Função básica	Função social	Pensamentos/sentimentos
Raiva	Reagir às agressões, manutenção da integridade física própria, do território, dos recursos ambientais, dos filhos.	Preservar a inserção social, manter a integridade do self (, a autonomia e integridade própria (pode ser considerada a "emoção do amor próprio" - te conta sobre limites que foram ultrapassados).	Não estou tendo o que mereço/ Estou sendo excluído/ Estão me ameaçando/Estão me proibindo de fazer o que quero/ Não posso confiar nos outros/ Querem se apossar do que é meu/ Estão se aproveitando de mim/ Não estou sendo respeitado/ Estão me agredindo.
Tristeza	Comunica que o membro do grupo que expressa a tristeza necessita de apoio e atos compassivos, colaborativos e cooperativos. (Percebe como chorar é importante? E dessa forma que as pessoas ao nosso redor entendem que precisamos de ajuda. Por isso sentir tristeza não é fraqueza como a sociedade nos conta. Todo mundo precisa de ajuda em algo).	Permite a ativação do processamento metacognitivo, ou seja, o pensar sobre o pensar, o que permite a reflexão sobre mudança de atitudes frente aos demais. Também pode nos contar sobre valores importantes para nós que precisamos nos conectar.	Não tenho o reconhecimento das pessoas/ Não tenho valor para ninguém/ Sou insignificante/ Sou incapaz, incompetente/ Não me aceito como sou/ Preciso agradar os outros para ser aceito/ Sou uma fraude/ Nunca darei certo em nada/ Não tenho inteligência nem capacidade/ Sinto que sou um perdedor nas coisas da vida.
Medo	Em ambiente ancestral, estava voltado à preservação física da espécie, atenção aos predadores, ameaças e perdas de recursos.	Na configuração social atual o medo está relacionado à não dar conta das exigências sociais, medo de perder o amparo dos outros, e de falhar diante dos desafios. O medo também nos mostra sobre valores importantes para nós que desejamos defender.	Algo de ruim pode acontecer/ Tenho medo de perder o controle/ de morrer/ de desafios/ do desconhecido/ de perder/ de não dar conta das demandas/ do abandono/ do que os outros vão pensar de mim.

	Função básica	Função social	Pensamentos/ sentimentos
Nojo	Evitar a contaminação diante de alimentos ou situações que envolvam a percepção de gosto, olfato e aspectos desagradáveis.	Se manifesta através da repulsa, distanciamento ou antipatia de pessoas que diferem das crenças pessoais/sociais.	Preciso me afastar disso/ Isso é nojento/ Detesto essas pessoas/ Tenho nojo de tocar nessas pessoas/ Preciso me lavar muito para me sentir limpo/ O que é diferente não me agrada, me afasto
Alegria	Promove aproximação e comunica interesse genuíno no outro, indica tendência à cooperação e aproximação.	Comunica conquista e promove a conexão e reforço de laços sociais.	Sinto satisfação de ser quem eu sou/ Me sinto valorizada/ Sinto que sou parte importante na vida dos outros/ Sinto que sou respeitada/ Sinto que sou adequado/ Sinto alegria em estar com as pessoas/ Tenho referências afetivas importantes/ Sinto satisfação de fazer o que faço/ Desfruto com prazer de pequenas coisas boas da vida.
Amor	Envolvido no ato sexual, reprodutivo, apego ao filhote e formação de laços sociais.	O amor promove a formação de laços protetivos, conexão e pertencimento.	Sinto afeto pelos outros/ Sinto que sou querido, amado/ Tenho interesse em conhecer pessoas/ Tenho amor próprio/ Gosto de gostar das pessoas/ Sou capaz de gostar das coisas novas/ Consigo me adaptar e ter interesse por situações e pessoas diferentes/ Tenho preocupação pelo bem estar dos outros/ Tenho interesse e cuidado com o meio ambiente e animais.

Um spoiler sobre o capítulo mais esperado que é de fato a regulação emocional :

Perceba como as duas emoções agradáveis (**AMOR e ALEGRIA**) se baseiam em sentir conexão e valorização, além de satisfação e autoeficácia (sensação de conseguir fazer as coisas)?

Isso significa que o nosso bem-estar emocional provém exatamente de cultivar essas sensações na nossa vida: **PRAZER** (sentimento que temos quando estamos com pessoas que gostamos, envolvidos em atividades do nosso interesse, aproveitando o presente...) e **AUTOEFICÁCIA** (quando não estamos focados na preocupação excessiva com o futuro, ou nos erros do passado. Estamos novamente atentos ao presente, envolvidos em atividades que nos geram sensação de competência, e sem que a autocrítica esteja presente, ou seja, estamos reconhecendo nossos pontos positivos).



CAPÍTULO III

REGULAÇÃO EMOCIONAL E AGORA VAMOS AO RECHEIO DO BOLO?!

Primeiro de tudo, já preciso te adiantar que: Regulação emocional NÃO é controle emocional!

Precisamos entender que numa sociedade que associou as emoções desagradáveis como algo negativo (“coisa de gente fraca”) vivemos sendo estimulados a suprimir e evitar o desconforto a qualquer custo, além de tentar controlar tudo, inclusive algo tão automático como as emoções.

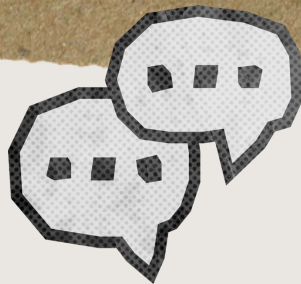
Vamos entender melhor:

A regulação emocional é a via que percorremos para chegar ao Bem Estar, que é o ponto de equilíbrio, local que nosso organismo retorna após passar pelas ativações metabólicas decorrentes da emoção.

Podemos chamar de regulação emocional a capacidade que temos de sentir **TODAS** as emoções em doses máximas ou mínimas, porém de voltarmos ao estado de bem-estar. Entende então, que regulação emocional **NÃO** é sobre deixar de sentir, mas ser **CAPAZ** de sentir?

Então vamos lá!





A REGULAÇÃO EMOCIONAL COMEÇA COM:

Estratégia número 1:

Alfabetização emocional – no capítulo 2 demonstramos quais nomes damos às emoções básicas; para aprendermos a regulá-las é imprescindível que as conheçamos, por isso você pode sempre consultar esse material quando estiver sentindo um desconforto e não souber ao certo o que está acontecendo dentro de você.

Estratégia número 2:

Permissão para SENTIR – não há regulação emocional se você está sempre se desviando e buscando não sentir a emoção, ou ainda invalidando/se criticando por sentir alguma emoção desconfortável (Ex: “eu sou uma má pessoa por sentir raiva da minha mãe”, “Sou fraca por ficar triste”). Ao fugirmos da emoção ou nos criticarmos por senti-la entramos em uma espiral de emoções desagradáveis, o que as faz ficar ainda mais intensas. Por isso antes de buscar evitar sentir a emoção, ou se julgar por estar sentindo, quando perceber um início de desconforto, PARE e PERMITA-SE SENTIR.

Verbalize para si: “É permitido que eu sinta as emoções, não há nada de errado comigo, e eu não preciso achar que vou ficar sentindo esse desconforto para sempre.”

Regulação emocional é um processo que também acontece através da regulação cognitiva e comportamental. Agora vamos às técnicas de regulação das emoções básicas desagradáveis. Aqui falaremos de como podemos regular o MEDO (ansiedade)/ RAIVA e TRISTEZA.





ATENÇÃO PLENA (MINDFULNESS):

Quando estamos sentindo emoções desagradáveis é natural e instintivo que nossa mente entre no estado “modo fazer”, na tentativa de deixarmos de sentir o desconforto causado pela emoção desagradável. Entretanto esse modo nos deixa mais preso ao desconforto, por isso na atenção plena a busca é por ativar o “modo ser”, simplesmente observamos o fluxo da consciência, sem julgar, descrever ou avaliar.

TÉCNICA: ESCANEAMENTO CORPORAL

Você pode praticar em qualquer lugar essa técnica, e pode ser melhor executada se puder fechar os olhos. E agora imagine um scanner passando por cada parte do seu corpo, trazendo simplesmente a atenção às sensações físicas do momento. Tente não se esforçar alcançar um estado de relaxamento ou, de fato, nenhuma alteração de estado. Somente esteja, no presente, sem julgar o que está sentindo. Aqui queremos que seu corpo se torne capaz de sentir as emoções, sem que você se preocupe em racionalizar ou mudar seu estado emocional.

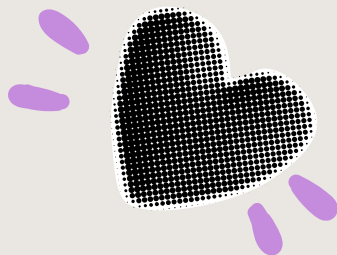


TÉCNICA RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA 4-7-8:

Sente-se ou deite-se de barriga para cima, inspire contando até 4, segure o ar contando até 7 e solte contando até 8. O mais importante aqui não é a contagem, mas sim se lembrar de tentar levar o ar até o seu abdômen enquanto expira e soltar beeem o ar dos pulmões. Se você sofre de crises de ansiedade, essa técnica foi feita para você! Ao fazer isso, você cria uma possibilidade de seu sistema nervoso desliga o “alarme” que está causando toda a sensação de desconforto no seu corpo, e pode voltar ao equilíbrio. Essa técnica também ajuda a pegar no sono a noite.

TÉCNICA: QUESTIONAMENTO DAS EVIDÊNCIAS

Escreva em um pape ou no bloco de notas do seu celular o pensamento que está gerando a emoção desagradável (pode ser mais de um) e depois tente se perguntar quais evidências você tem de que esse pensamento é verdadeiro e quais evidências contra. Também se pergunte: Existe alguma outra forma de pensar sobre esse assunto que seja mais realista e baseada em evidências?, outra, existe outra maneira de pensar sobre esse assunto que me ajudaria mais?



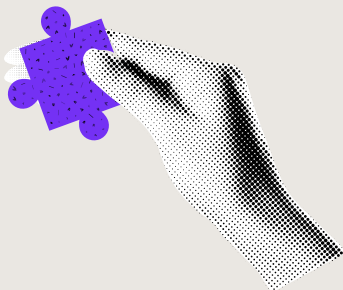
TÉCNICA DO MELHOR AMIGO:

Quando perceber uma emoção desagradável provinda de alguma dificuldade de lidar com alguma situação pense em terceira pessoa: “Se estivesse acontecendo essa mesma situação com um amigo ou alguém que eu gosto bastante, o que diria a essa pessoa?” E pratique também se dizer a mesma coisa.

Geralmente tendemos a ser mais racionais e menos críticos com as outras pessoas, fazer isso é uma boa forma de aplicar uma estratégia bastante estudada recentemente na psicologia que é a autocompaixão.

TÉCNICA DE DESCATASTROFIZAÇÃO :

Frequentemente quando estamos com medo ou ansiosos nossos pensamentos estão formando hipóteses catastróficas sobre as coisas, imaginando um cenário muito ruim de preocupações e que geralmente começam com “E se... , Será”.



Agora te convido a identificar a preocupação que sua mente está gerando, após identificar você vai se perguntar: “E o que de pior pode acontecer?”... e seguir... o que ainda pior pode acontecer?.” Fazer isso pode já ajudar a aliviar a ansiedade pela aceitação ou gerar soluções práticas para o problema. Além disso, você pode se perguntar: E qual seria um outro resultado mais provável de acontecer?

TÉCNICAS DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

- **Quebra de tarefas:** Quando enfrentar uma tarefa grande e avassaladora (como uma grande apresentação ou uma decisão importante), divida-a em etapas menores e manejáveis. Ao focar em uma etapa de cada vez, você pode reduzir a ansiedade relacionada ao todo.
- **Elaboração de planos de ação:** Se a ansiedade está relacionada a um evento específico, como uma entrevista ou uma mudança importante, crie um plano de ação para lidar com isso. O simples fato de ter um plano pode diminuir a incerteza e reduzir a ansiedade.

TÉCNICA - DISCRIMINAÇÃO DAS PREOCUPAÇÕES:

Escreva em um papel as preocupações que estão te deixando ansioso, depois classifique entre correntes (estão acontecendo agora) e imaginárias (preocupações hipotéticas), depois leve sua atenção às preocupações correntes e descreva possíveis soluções.

Quando estamos ansiosos, muitas vezes ficamos presos em looping sem fim de situações imaginárias e catastróficas dentro da nossa cabeça, e que muitas vezes só nos paralisam. Colocar em um papel e descrever um plano de ação para o que de fato você pode resolver, te ajuda a sair desse looping e voltar ao bem-estar.





TÉCNICA: ACEITAÇÃO RADICAL

A aceitação radical é um conceito em que a premissa não diz que você concorda com o que está acontecendo ou com o comportamento de outra pessoa, mas sim aceitar a realidade do momento, sem resistência. A raiva e tristeza, muitas vezes surgem da frustração quando não conseguimos aceitar algo como ele é. Aceitar as situações de forma plena pode ajudar a reduzir a intensidade da emoção.

- **Técnica prática:**

Quando estiver com raiva, ou triste reconheça: "Eu estou com raiva, e isso é uma emoção válida. Eu posso aceitar que me sinto assim, mesmo que não goste disso." A aceitação da emoção pode diminuir sua intensidade, permitindo que você tome decisões mais sensatas.





TÉCNICA DA BALANÇA DECISIONAL:

Quando estiver com dificuldade na tomada de decisão escreva as vantagens e desvantagens de cada decisão.
Ex: “Mudar de emprego” - vantagens e desvantagens
“Permanecer neste emprego”

VANTAGENS E DESVANTAGENS:

Perceba os impactos que cada decisão tem, anote de 0-100 quão pesado ficam as vantagens e desvantagens. Isso pode te ajudar a tomar uma decisão mais acertada e condizente com suas necessidades.



CONTROLE DE IMPULSOS (ESTRATÉGIAS DE DESATIVAÇÃO)

Uma característica comum da raiva é a tendência a agir impulsivamente, seja gritando, atacando alguém verbalmente ou até se afastando de forma abrupta. A TCD ensina a importância de dar um passo para trás, interrompendo o ciclo impulsivo de reatividade.

• Técnica prática:

- "TIME OUT" (pausa): Quando sentir a raiva crescendo, faça uma pausa. Afaste-se fisicamente da situação se necessário. Use um tempo de pausa de pelo menos 20 minutos, longe do gatilho da raiva, para permitir que o sistema nervoso desacelere e o espaço para uma resposta mais ponderada seja criado.
- Durante esse tempo, você pode usar técnicas de mindfulness, respirar profundamente, ou envolver-se em uma atividade que traga um pouco de alívio (como uma caminhada ou escrever no diário).

A RAIVA PEDE POR MOVIMENTO:

Outra forma de regular a raiva é fazer alguma atividade física que acelere o seu coração. Por isso, se você tem dificuldades com controle de impulso da raiva e age agressivamente, pode parecer estranho, mas é indicado que você, ao sentir a ativação da emoção, vá para algum lugar ou cômodo que esteja sozinho e faça alguns polichinelos (ou outro movimento intenso) até sentir seu coração acelerar pelo movimento e estar mais ofegante. Depois decida qual atitude tomar com a situação que te fez ficar furioso.

Ao sentirmos tristeza, nossa mente e corpo entram em um movimento hipoativo, ou seja, de menos energia, por isso é muito comum que tenhamos 3 tipos de atitudes, que são geralmente atitudes que não nos ajudam: nos isolamos, ficamos menos ativos e menos comunicativos.



TÉCNICA: IDENTIFICAÇÃO E INVESTIGAÇÃO CONSCIENTE DE PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS:

Nossa mente faz avaliações involuntárias sobre as coisas; entretanto quando estamos sentindo emoções desagradáveis, é comum que nossa mente esteja distorcendo a realidade. Utilize a lista de erros cognitivos para verificar se há uma possível distorção de pensamentos que estão te deixando para baixo.



LISTA DE ERROS COGNITIVOS:

Pensamento do tipo tudo ou nada	Você vê a situação em duas categorias (preto ou branco/dicotômico) e não como um continuum. Ex: Se eu não for um sucesso total, sou um fracasso.
Catastrofização	Você prevê o futuro negativamente sem considerar outros desfechos mais prováveis. Ex: “Vou ficar tão perturbado que serei absolutamente incapaz de funcionar”.
Desqualificação ou desconsideração do positivo	Você irracionalmente diz a si mesmo que experiências positivas, ações ou qualidades não contam. Ex: “Executei bem aquele projeto, mas isso não significa que sou competente, apenas tive sorte.”
Raciocínio emocional	Você acha que alguma coisa deve ser verdadeira porque “sente” isso muito fortemente, ignorando evidências contrárias. Ex: “Sei que faço muitas coisas no trabalho, mas ainda acho que sou um fracasso. “
Rotulação	Você coloca um rótulo fixo global em si, ou nos outros, sem considerar que as evidências podem mais sensatamente conduzir a uma conclusão menos extrema. Ex: “Sou um perdedor.”
Maximização/ minimização	Ao avaliar pessoas, a si mesmo ou situações você maximiza o negativo e/ou minimiza o positivo. Ex: “Receber uma avaliação medíocre comprova o quanto sou inadequado. Receber notas altas não significa que sou inteligente.”

LISTA DE ERROS COGNITIVOS:

Filtro Mental

Você presta atenção indevida a um detalhe negativo em vez de ver o quadro mais amplo (abstração seletiva). Ex: Como recebi uma crítica do meu chefe (que também já me elogiou várias vezes) isso significa que estou fazendo um péssimo trabalho.

Leitura Mental

Você acredita que sabe o que os outros estão pensando, deixando de considerar outras possibilidades mais prováveis. Ex: “Ele está achando que eu não sei nada sobre este projeto”

Generalização excessiva

Você tira uma conclusão negativa abrangente que vai muito além da situação atual. Ex: “Como me senti desconfortável na festa, não tenho o que é necessário para fazer amigos.”

Personalização

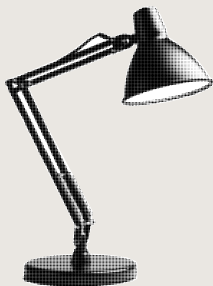
Você acredita que os outros estão agindo de forma negativa por sua causa, sem considerar explicações mais plausíveis para o comportamento deles, se culpa desproporcionalmente. Ex: “O funcionário foi rude comigo porque eu fiz alguma coisa de errado.”

Declarações do tipo “deveria” e “tenho que”:

Você tem uma ideia fixa precisa de como você ou os outros devem agir, e superestima o quanto será ruim se essas expectativas não forem atingidas. Ex: É terrível que eu tenha cometido um erro. Eu deveria sempre dar o melhor de mim”.

Visão em túnel

Você só vê os aspectos negativos de uma situação. Ex: “O professor do meu filho não sabe fazer nada direito. Ele é crítico, insensível e péssimo para ensinar.”

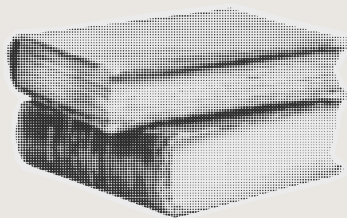


TÉCNICA: DISTINÇÃO ENTRE PENSAMENTOS E FATOS

Após identificar os pensamentos que estão te deixando com uma emoção desagradável ativada, e classificar com a lista de erros cognitivos acima, fale para si mesmo: “Não é porque eu estou pensando isso, que de fato isso é a realidade, principalmente agora após ter visto que esse pensamento está em uma das categorias da lista acima. Um pensamento não é um fato”.

TÉCNICA DE IMAGEM MENTAL AGRADÁVEL:

Nossa mente é um facilitador de emoções agradáveis e desagradáveis. Acessar uma memória positiva, recordar-se das suas motivações de vida, ou de seus valores e formar a imagem mentalmente o mais vívida possível na sua mente, faz com que seu estado emocional volte ao bem-estar, justamente porque nossa mente não faz uma distinção muito apurada entre realidade e imaginação. Use isso a seu favor através dessa técnica.



TÉCNICA: NOVO LIVRO DE REGRAS:

Frequentemente nosso estado emocional é alterado porque a realidade que nos acometeu foi diferente das regras que nossa mente conta como as únicas verdades aceitáveis. Um exemplo para pessoas mais perfeccionistas é: quando cometem um erro, ficam repassando esse erro na cabeça por muito tempo... se crucificando. Isso acontece porque geralmente perfeccionistas tem como uma de suas regras centrais: “Não posso errar”. Porém, você já conheceu alguém que nunca erra na vida?

Você provavelmente também tem regras internalizadas aí dentro que possivelmente te fazem sofrer e deixam a vida mais dura e amarga.

Escreva possíveis regras que sua mente te conta como essa, ou ainda “A vida deveria ser fácil”, “Não posso desagradar os outros”, “Eu deveria conseguir aprender facilmente”... e escreva um NOVO LIVRO DE REGRAS. Tente pensar como se estivesse escrevendo o livro para entregar para uma criança recém-nascida, um filho, por exemplo, para que a vida dessa pessoa fosse mais alegre e leve. Ex: regra antiga: “Eu não posso errar” – regra nova: “Eu posso tentar acertar, mas errar faz parte de ser humano, e posso tentar mais vezes.”



CAPÍTULO IV

ATIVAÇÃO COMPORTAMENTAL E AUTO AMPARO

- **Técnica: Cardápio de recompensas:**

Faça uma lista das atividades que quando você está mais feliz e motivado (ou de uma época da sua vida que se sentia melhor) você gosta ou gostava de fazer. Descreva desde as menores, como por exemplo preparar café da manhã, até as que demandam mais planejamento como por exemplo viajar. Quando estamos tristes, frequentemente acabamos ficando menos ativos, o que nos move para uma espiral de mais tristeza e insatisfação. Ter essa lista como nosso cardápio de recompensa, faz como que possamos nos nortear de “por onde recomendar” para nos sentirmos felizes novamente.

- **Técnica: Lembrete para a tristeza:**

É importante se lembrar que quando estamos tristes tendemos naturalmente a ter menos energia e motivação. Se recorde que nesses momentos você NÃO vai esperar pela motivação para começar a agir... você vai AGIR para depois sentir a motivação. É isso que vai te ajudar!

- **Técnica: Redação de cartas para a fonte**

Pode ser que você tenha sofrido com traumas doloridos como uma criação muito crítica e punitiva, abusos ou situações que te perturbam até hoje.

Uma técnica que tem se mostrado muito efetiva é escrever uma carta assertiva para essa pessoa que o feriu. Você não vai precisar enviar a ninguém, mas você vai colocar limite na interferência dessa pessoa na sua vida. Seja assertivo! Pense em você como um adulto forte e corajoso, que está defendendo a criança ou pessoa que você foi e que passou por essa situação difícil. Escreva algo como: “Eu não vou mais aceitar isso! Você não vai mais me fazer me sentir assim...”



CONCLUSÃO

**ESPERO QUE FAÇA BOM USO
DESSE MATERIAL QUE PREPAREI
COM MUITO CARINHO E CIÊNCIA!**

Um beijo grande!

- Psico Laís Galvão

