

Joseph Rabie



Meu Diário Terapêutico Premium

A TCC Para Se Libertar Da Dependência Emocional

Seu programa de transformação em 6 semanas

Baseado no programa de Joseph Rabie

© Joseph Rabie 2025

Todos os direitos reservados..

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada num sistema de recuperação ou transmitida, sob qualquer forma ou por qualquer meio – eletrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro – sem a autorização prévia por escrito do editor ou do autor, exceto no caso de uma citação curta destinada a uma crítica ou artigo de imprensa. Este livro está protegido pelas leis de direitos autorais. Qualquer utilização não autorizada constitui uma violação dessas leis e poderá ser objeto de ação judicial.

Título: Diário TCC para se libertar da dependência afetiva em 6 semanas

Autor: Joseph Rabie

Data de publicação: novembro de 2025

Depósito legal: De acordo com a legislação em vigor



Table des matières :

Introdução ao programa 6

Como utilizar este diário? 7

O Contrato de Transformação 8

Semana 1 : A Tomada de Consciência – Observar sem Julgar 10

Objetivos da semana 10

A dinâmica da semana : de vítima a cientista 11

Ferramenta n.º 1 : O Diário dos Pensamentos Automáticos (DPA) 12

Ferramenta n.º 2 : O Mapeamento do Ciclo Infernal 20

Ferramenta n.º 3 : O Meu Mapeamento do Ciclo 21

Balanço da Semana 1 22

Semana 2 : A Reestruturação Cognitiva – Recuperar o Poder sobre os seus Pensamentos..... 24

Objetivos da semana 24

A dinâmica da semana : de crente a cético 24

Ferramenta n.º 1 : A Identificação das 10 Distorções Cognitivas 25

Ferramenta n.º 2: O Processo do Pensamento 26

Meu Diário Diário – Semana 28

Balanço da Semana 2 35

Semaine 3 : L'Action Comportementale – Briser les Chaînes par l'Action 37

Objetivos da semana 37

A dinâmica da semana: de pensador a ator 37

Ferramenta n.º 1 : A Exposição Gradual – A Escada da Coragem 38

Ferramenta n.º 2: Ativação Comportamental – Encontros Consigo Mesmo 40

Ferramenta n.º 3: Adiar a Necessidade de Validação – A Regra dos 20 Minutos 43

Semana 4 : A Cura Emocional – Acalmar a Criança Interior 48

Objetivos da semana : 48

A dinâmica da semana : da reação à reparação 48

Ferramenta nº1 : A Visualização do Autoacolhimento Parental 48

O meu diário de visualização 50

Ferramenta nº2 : A Carta de Compaixão 57

Balanço da Semana 4 73

Semana 5 : A Construção da Autoestima – Tornar-se o Seu Próprio Pilar 74

Objetivos da semana : 74

A dinâmica da semana : da validação externa ao valor interno 74

Os 4 Pilares do seu Templo Interior 74

Ferramenta nº1 : O Inventário dos Valores – A Sua Bússola Interna 75

Ferramenta nº2 : O Frasco do Sucesso 77

Ferramenta nº3 : A Prática da Autocompaixão Radical 79

Balanço da Semana 5 87

Semana 6 : Rumo a Relações Saudáveis – Reescrever o seu Futuro Relacional 88

Objetivos da semana 88

A dinâmica da semana : da dependência à interdependência 88

Ferramenta n.º 1 : A Definição dos Limites Não Negociáveis 89

Ferramenta n.º 2 : O Treinamento em Comunicação Assertiva (DESC) 91

<i>Balanço da Semana 6</i>	99
<i>Meu Plano de Emergência Pessoal (Protocolo Anti-Recaída)</i>	101
E Depois? Consolidar Sua Liberdade e Construir Seu Futuro	103
<i>Prevenir a Recaída: O que fazer quando o medo retorna?</i>	103
<i>Meu Painel de Controle de Recaída</i>	103
<i>Meu Plano de Emergência Pessoal.....</i>	104
<i>Integrar as Ferramentas no Cotidiano</i>	106
<i>Quadro Resumo de Ferramentas e Exercícios</i>	108
Conclusão: O Primeiro Dia da Sua Nova Vida	110

Introdução ao programa

Bem-vindo(a) à sua jornada rumo à liberdade afetiva. Este diário é o seu companheiro de transformação. Ele o acompanhará durante 6 semanas de trabalho profundo sobre si mesmo(a), baseado na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC).

Você atravessou a primeira parte do livro. Encarou a fera de frente. Deu nome ao seu sofrimento, explorou suas origens, compreendeu os mecanismos que o(a) aprisionam. Você fez o mais difícil: parou de desviar o olhar.

Agora, o verdadeiro trabalho começa. O que vem a seguir não é um conjunto de capítulos para ler passivamente. É um campo de treinamento. Um dojo para a sua mente. Um programa de 6 semanas concebido para desmontar, tijolo por tijolo, a sua antiga prisão e construir, no lugar dela, o templo da sua autonomia.

Mas para que isso funcione, o guia não pode fazer o caminho por você. Ele pode ser o seu guia, o seu treinador, pode lhe dar o mapa e as ferramentas. Mas é você quem terá de caminhar. É você quem terá de levantar os pesos. É você quem terá de enfrentar o desconforto.

Por isso, antes de começar, respire fundo. E assine — mentalmente ou, melhor ainda, por escrito neste diário — o contrato a seguir.

Este não é um contrato com o autor. É um contrato com a versão mais livre e mais poderosa de si mesmo(a), que o(a) espera do outro lado destas seis semanas.

Como utilizar este diário?

"A cura começa pela consciência, continua pela ação e se completa pela repetição."

Este diário não é um simples caderno. É uma ferramenta terapêutica estruturada que o(a) guiará através de:

- 6 semanas progressivas de trabalho sobre os seus padrões de dependência afetiva
- Exercícios diários para consolidar as mudanças no seu quotidiano
- Espaços de reflexão para compreender os seus pensamentos e emoções
- Avaliações semanais para medir o seu progresso

Conselhos para maximizar o seu sucesso:

- **Planeje o seu momento:** Escolha um horário fixo todos os dias para escrever no diário
- **Crie o seu espaço:** Encontre um local calmo onde não será interrompido(a)
- **Escreva à mão:** A escrita manual favorece a conexão com as suas emoções
- **Seja paciente:** A transformação leva tempo; cada passo conta
- **Persevere:** Mesmo os dias difíceis são dias de progresso

O Contrato de Transformação

Eu, _____ [seu primeiro nome]

Reconheço hoje que os padrões que dirigiram minha vida afetiva até agora já não me servem.

Reconheço que o medo me manteve numa prisão invisível, e declaro hoje a minha intenção firme e irrevogável de me libertar.

Para as próximas seis semanas, comprometo-me solenemente a:"*

1. **Ser radicalmente honesto(a) comigo mesmo(a).** Não vou arranjar desculpas, adoçar a realidade ou culpar os outros. Olharei para os meus medos e comportamentos de frente, com coragem e sem julgamento.
2. **Fazer os exercícios.** Compreendo que apenas ler não basta. Comprometo-me a dedicar tempo, todas as semanas, para realizar o trabalho proposto, manter este diário, preencher as fichas práticas, mesmo quando for difícil.
3. **Aceitar o desconforto.** Sei que mudar é desconfortável. Espero sentir medo, dúvida, tristeza. Comprometo-me a não fugir dessas emoções, mas atravessá-las, sabendo que elas são o sinal de que a cura está em andamento.
4. **Ser gentil comigo mesmo(a).** Comprometo-me a tratar-me com a mesma compaixão com que trataria um(a) amigo(a) querido(a) que iniciasse esta jornada. Compreendo que haverá deslizes e recaídas, e comprometo-me avê-los não

como fracassos, mas como oportunidades de aprendizagem.

5. **Priorizar este processo.** Reconheço que esta transformação é o investimento mais importante que posso fazer na minha vida. Comprometo-me a dedicar-lhe o tempo e a energia necessários.

"Assino este contrato não por obrigação, mas por amor à pessoa que sou e pela paz que mereço.

A jornada começa agora."

Data: _____

Assinatura: _____

Semana 1 : A Tomada de Consciência – Observar sem Julgar

Esta semana, você vai se tornar o observador dos seus próprios padrões. Não para se julgar, mas para compreender. A consciência é o primeiro passo para a mudança..

Teoria-chave : O poder da atenção plena

A maior parte das nossas reações de dependência afetiva é automática. Elas se ativam sem a nossa permissão, como um reflexo. Nesta semana, vamos sair do “piloto automático” para observar esses padrões com curiosidade e benevolência.

« *Entre o estímulo e a resposta existe um espaço. Nesse espaço está o nosso poder de escolher a resposta. Na resposta residem o nosso crescimento e a nossa liberdade.* » - Viktor Frankl

Objetivos da semana :

Tornar-se o observador	Sair do piloto automático	Mapear o território
Aprender a observar os seus próprios padrões de pensamento e comportamento sem julgá-los.	Usar a atenção plena para criar um espaço entre o estímulo e a reação.	Identificar seus gatilhos, seus pensamentos automáticos e o seu ciclo pessoal de dependência.

A dinâmica da semana : de vítima a cientista

Bem-vindo(a) ao canteiro da sua libertação. Nesta primeira semana, não vamos “consertar” nada. Nem “mudar” nada. Nem “curar” nada. Peço-lhe que faça uma única coisa, apenas uma: observar. Imagine que você é um(a) cientista de renome mundial, convidado(a) a estudar um ecossistema fascinante e complexo: a sua própria mente. A sua missão não é julgar as criaturas que você encontra lá dentro, nem intervir nos seus comportamentos. A sua única missão é tomar notas. Anotar tudo. Com uma curiosidade fria, precisa e sem piedade para com as ilusões. As suas emoções não são a causa. São a consequência de pensamentos fugazes, automáticos e muitas vezes invisíveis. Esta semana, vamos acender a luz e desmascarar os marionetistas. Ao observar um pensamento sem acreditar nele, ao nomear uma emoção sem deixá-la definir quem você é, você retira o poder dela. Você deixa de ser a peça de teatro para se tornar o espectador na primeira fila.

Os seus ferramentas para esta semana :

Ferramenta 1 : Diário dos Pensamentos Automáticos (DPA)

Frequência : 3 vezes por dia no mínimo, ou a cada emoção negativa intensa

Como fazer :

- 1) Anote a situação/desencadeador (o que aconteceu?)
- 2) Identifique a emoção e sua intensidade (0-10)
- 3) Capture o pensamento automático que precede a emoção

Ferramenta 2 : Identificar os seus gatilhos emocionais

Todos os dias, você descobrirá quais situações, palavras, silêncios ou comportamentos ativam o seu sistema de alarme emocional.

Ferramenta 3 : Mapear o seu ciclo de dependência

Uma vez por dia, analise uma situação forte e trace o ciclo completo : Desencadeador → Pensamento → Emoção → Comportamento → Consequência

Ferramenta n.º 1 : O Diário dos Pensamentos Automáticos (DPA)

Esta é a sua ferramenta principal, a mais importante de todo o programa. Este diário vai se tornar a “caixa preta” da sua mente.

- **A missão :** Pelo menos três vezes por dia, ou sempre que sentir uma mudança de humor negativa (uma pontada de angústia, irritação, tristeza), você para e preenche as três colunas abaixo.

Como preencher a coluna 3 (a mais importante) ?

É um exercício de espeleologia mental. O pensamento automático é rápido, fugaz, e você acredita nele 100%. Para capturá-lo, faça a si mesmo a pergunta : « **O que esta situação significa sobre mim ou sobre o meu futuro ?** »

Example : Le JPA de Clara

- **Situação :** Enviei uma mensagem para o Marc sugerindo um passeio no fim de semana. Ele leu (duplo visto azul) há uma hora e não respondeu.
- **Emoção(ões) & Intensidade (1/10) :** Angústia (8/10), tristeza (6/10), um pouco de raiva (3/10).

- **Pensamento(s) automático(s)** : « Ele não se importa. Se estivesse realmente interessado, teria respondido na hora. Provavelmente está falando com outra pessoa. Eu o aborreço. Ele vai me deixar. »

Meu Diário Diário – Semana 1

Dia 1 : _____ | **Meu humor :** _____ / 10 | **Data :** _____

- **Instrução** : Sempre que sentir uma emoção negativa, preencha uma linha do seu DPA.

1 Situação / Desencadeador	2. Emoção(ões) & Intensidade (/10)	3. Pensamento(s) automático(s)

Day 2 :

Meu humor : _____ / 10 : _____

1 Situação / Desencadeador	2. Emoção(ões) & Intensidade (/10)	3. Pensamento(s) automático(s)

■ Dia 3

Meu humor : _____ / 10 : | Data : _____

■ Meu humor : _____

1 Situação / Desencadeador	2. Emoção(ões) & Intensidade (/10)	3. Pensamento(s) automático(s)

■ Dia 4 : | **Meu humor :** _____ / 10 : | **Data :** _____

■ **Meu humor:** _____

1 Situação / Desencadeador	2. Emoção(ões) & Intensidade (/10)	3. Pensamento(s) automático(s)

Dia 5 : | **Meu humor :** _____ / 10 : | **Data :** _____

■ **Meu humor:** _____

1 Situação / Desencadeador	2. Emoção(ões) & Intensidade (/10)	3. Pensamento(s) automático(s)

■ Dia 6 : | Meu humor : _____ / 10 : | Data : _____

■ **Meu humor:** _____

1 Situação / Desencadeador	2. Emoção(ões) & Intensidade (/10)	3. Pensamento(s) automático(s)

Dia 7 : | **Meu humor :** _____ / 10 : | **Data :** _____

■ **Meu humor:** _____

1 Situação / Desencadeador	2. Emoção(ões) & Intensidade (/10)	3. Pensamento(s) automático(s)

Ferramenta n.º 2 : O Mapeamento do Ciclo Infernal

O JPA fornece as peças do puzzle. O mapeamento permite montá-las para ver a imagem completa. Vai visualizar como os seus pensamentos, emoções e comportamentos se encadeiam para criar um ciclo que se reforça a si próprio.

A missão: Uma vez por dia (à noite, por exemplo), escolha a entrada mais significativa do seu JPA e desenhe o seu ciclo em 5 etapas.

As 5 etapas do mecanismo

1. **O desencadeador:** A situação objetiva (coluna 1 do JPA).
2. **O pensamento automático:** O software que interpreta o desencadeador (coluna 3 do JPA).
3. **A emoção & sensações físicas:** A consequência química do pensamento. Indique onde a sente no corpo (garganta apertada, estômago contraído...).
4. **O comportamento compulsivo:** O que faz para acalmar a emoção (procurar reafirmação, amuar, verificar, provocar...).
5. **O alívio a curto prazo / reforço a longo prazo:** O que obtém imediatamente (um alívio) e o que isso reforça a longo prazo (a crença de que não consegue sobreviver sem esse comportamento).

Ferramenta n.º 3 : O Meu Mapeamento do Ciclo

Choisissez un événement marquant de la semaine et analysez-le ici.

Escolha um acontecimento marcante da semana e analise-o aqui.

1. **O Desencadeador:** _____

2. **O Pensamento Automático:** _____

3. **A Emoção & Sensações Físicas:** _____

4. **O Comportamento Compulsivo:** _____

5. **O Alívio / Reforço:** _____

Balanço da Semana 1

Domingo à noite. A sua primeira semana de trabalho de campo terminou. Reserve uma hora, sozinho(a), com o seu caderno. É a sua reunião de balanço. Responda por escrito a estas perguntas..

1. **Identificação dos gatilhos:** Qual é o meu gatilho nº 1? O silêncio? A crítica? A sensação de exclusão? Há algum momento do dia ou situação (por exemplo, à noite, quando estou sozinho(a)) em que me sinto mais vulnerável?

2. **Identificação de pensamentos recorrentes:** Qual é a «frase-chave», a mentira que a minha mente me repete com mais frequência? («Não sou bom o suficiente», «Vão-me abandonar», «A culpa é minha»...).

3. Identificação de padrões comportamentais: Qual é a minha «solução» compulsiva nº 1? A procura de reafirmação? A birra? A raiva? A evasão?

-
-
-
4. A maior tomada de consciência: Qual foi a coisa mais surpreendente ou importante que descobri sobre o meu próprio funcionamento esta semana?
-
-
-
-

meu progresso esta semana:

O que aprendi sobre mim esta semana:

- Mantive o meu Diário de Pensamentos Automáticos pelo menos 3 vezes por dia
- Mapeei o meu ciclo de dependência pelo menos 5 vezes
- Identifiquei os meus principais gatilhos emocionais
- Observei os meus padrões sem me julgar

Você passou uma semana a mapear o labirinto. Agora conhece as suas paredes, os seus becos sem saída, as suas armadilhas. Pela primeira vez, você vê-o de fora. Você não é mais o rato perdido lá dentro. Você tem o mapa da prisão. Na próxima semana, começaremos a forjar as chaves.

Semana 2 : A Reestruturação Cognitiva – Recuperar o Poder sobre os seus Pensamentos

Objetivos da semana

Contestar os pensamentos :	Identificar as distorções :	Criar pensamentos alternativos :
Aprender a questionar a validade dos pensamentos automáticos que alimentam a dependência..	Reconhecer os 10 “bugs” de raciocínio (distorções cognitivas) que distorcem a sua realidade.	Substituir os pensamentos tóxicos por pensamentos mais realistas, equilibrados e construtivos.

A dinâmica da semana : de crente a cético

Durante anos, os seus pensamentos automáticos apresentaram-se no tribunal da sua mente e emitiram veredictos sem qualquer julgamento. Eles dizem: «tu és culpado», e você aceita a sentença. Essa tirania termina hoje. Você vai aprender que um pensamento não é um facto. É uma opinião, uma hipótese. E qualquer afirmação pode ser contestada. O grande objetivo desta semana é aprender a reconhecer os filtros que distorcem a sua realidade (as distorções cognitivas) para, em seguida, corrigi-los. É como tirar uns óculos deformantes que você usa desde a infância. O mundo não vai mudar, mas a forma como você o vê será radicalmente diferente..

Ferramenta n.º 1 : A Identificação das 10 Distorções Cognitivas

Aqui está a lista das 10 “notas falsas” mais comuns que a sua mente tenta fazê-lo aceitar. A sua missão é tornar-se um especialista na sua deteção. Durante a primeira metade da semana, retome o seu JPA da semana 1 e, para cada pensamento automático, identifique a(s) distorção(ões) presente(s). Adicione uma quarta coluna ao seu diário: “**Distorção(ões) identificada(s)**”.

1. **O pensamento “tudo ou nada” (ou “preto no branco”)** : Não há nuances. Se você não é um sucesso perfeito, é um fracasso total.
Ex: «Se a nossa noite não for apaixonante, é porque a nossa relação está morta.»
2. **A sobregeneralização** : Você pega um evento negativo isolado e transforma-o numa regra universal.
Ex: «Ele não respondeu. Os homens acabam sempre por se cansar de mim.»
3. **O filtro mental** : Você concentra-se exclusivamente no detalhe negativo de uma situação, ignorando todos os aspectos positivos.
4. **A desqualificação do positivo** : Você transforma ativamente o positivo em negativo.
Ex: «Ele fez-me um elogio, mas é só para eu deixá-lo em paz.»
5. **As conclusões precipitadas** : Você tira conclusões negativas sem qualquer prova.
 - **A leitura de pensamentos** : «Tenho a certeza de que ele pensa que eu sou pegajosa(o).»
 - **O erro de previsão** : «Eu sei que esta noite vai correr mal.»
6. **A ampliação e a minimização** : Você exagera os seus erros e minimiza as suas qualidades.
7. **O raciocínio emocional** : Você toma as suas emoções como prova da realidade.
Ex: «Sinto uma angústia terrível, portanto a situação é necessariamente perigosa.»
8. **Os “eu devo” e os “é preciso”** : Você tem uma lista de regras rígidas sobre como você e os outros deveriam comportar-se.

9. **A rotulagem** : Em vez de dizer «cometi um erro», você coloca um rótulo negativo em si:
«Eu sou incapaz.»
10. **A personalização** : Você responsabiliza-se por um evento negativo do qual não é a causa.
Ex: «Ela está de mau humor. O que foi que eu fiz de errado?»

Ferramenta n.º 2: O Processo do Pensamento

Agora que você sabe identificar os falsos depoimentos (as distorções), é hora de levá-los ao tribunal. Este é o coração da reestruturação cognitiva. Para cada pensamento automático “quente” (aquele que causa mais sofrimento), conduza um julgamento completo usando a tabela abaixo.

A método: O tribunal mental

Preencha as 5 colunas. Para a coluna 5, desempenhe três papéis:

- **O promotor**: Procure as provas CONTRA o pensamento.
- **O advogado de defesa**: Procure as provas A FAVOR do pensamento.
- **O juiz**: Pese o a favor e o contra e formule um novo pensamento, mais realista e equilibrado: o pensamento alternativo.

Perguntas do promotor (Contra-interrogatório socrático)

- **A prova**: «Qual é a prova a 100% de que este pensamento é verdadeiro? Onde estão os factos?»
- **A alternativa**: «Existe outra explicação possível para esta situação?»
- **As consequências**: «Quanto é que este pensamento me custa? Acreditar nele ajuda-me ou prejudica-me?»
- **A catástrofe**: «E se fosse verdade, qual seria o pior que poderia acontecer? Eu conseguia sobreviver?»
- **O conselho**: «Se o meu/minha melhor amigo(a) tivesse este pensamento, o que eu lhe diria?»

Exemplo 1 : O medo do abandono (A mensagem sem resposta)

- **O cenário**: O seu parceiro demora a responder a uma mensagem, desencadeando pânico.

- **A Situação:** Enviei uma mensagem ao meu namorado às 14h. São 16h30 e ele ainda não respondeu, embora esteja “online”.
- **A Emoção (0-100%):** Pânico (90%) – Tristeza (80%) – Sentimento de rejeição
- **O Pensamento Automático (O acusado):** «Ele não me responde porque não sou importante para ele. Ele está a cansar-se de mim, vai acabar por deixar-me. Eu não valho nada.»
- **O Comportamento:** Eu começo a enviar várias mensagens (“O que estás a fazer?”, “Está tudo bem?”) ou fico a remoer em silêncio.

O Tribunal Mental (O Veredito)::

- **O advogado de defesa (A favor):** Ele viu a mensagem (está online) e escolheu não responder. Outro dia, ele pareceu um pouco distante ao jantar.
- **O PROMOTOR (Contra)::**
 - **A Prova:** Estar online não significa estar disponível. Ele pode ter deixado o computador aberto no trabalho. Onde está a prova de que ele quer terminar a relação? Ele disse “amo-te” esta manhã.
 - **A Alternativa:** Talvez esteja concentrado num dossier urgente, numa reunião, ou abriu a mensagem e esqueceu-se de responder (o que também acontece comigo).
 - **As Consequências:** Este pensamento deixa-me pegajosa e ansiosa. Ele cria exatamente o conflito que tanto temo.
 - **A Catástrofe:** Mesmo que ele me deixasse (pior cenário), seria doloroso, mas eu já sobrevivi a outras separações. Eu não morreria.
 - **O Conselho:** Eu diria à minha melhor amiga: “Respira, ele está apenas ocupado, isso não põe a vossa relação em causa.”
- **O JUIZ (Pensamento Alternativo):** «O facto de ele não responder imediatamente provavelmente significa que está ocupado, não que deixou de me amar. Eu posso esperar até esta noite sem entrar em pânico. O meu valor não depende da rapidez com que ele responde.»

Meu Diário Diário – Semana

- **Instrução do dia:** Mantenha o seu diário em 5 colunas. Para pelo menos um pensamento “quente” por dia, conduza o julgamento completo. Neste formato:

Dia 8

- **O meu humor :**

1. Situação	2. Emoção (/10)	3. Pensamento auto	4. Distorção(ões)	5. O Julgamento & Pensamento Alternativo

Em vez de usar uma tabela, pode usar este formato:

1. **Situação:**

2. **Emoção (/10):**

3. **Pensamento auto:**

4. **Distorsion(s) :**

5. **Julgamento & Pensamento Alternativo**

Dia 9

■ **Meu humor:** _____

■ **Situação :**

■ **Emoção (/10) :**

■ **Pensamento auto:**

■ **Distorsion(s) :**

■ **Julgamento & Pensamento Alternativo :**

■ Dia 10

■ Meu humor: _____

■ Situação :

■ Emoção (/10) :

■ Pensamento auto:

■ Distorsion(s) :

■ Julgamento & Pensamento Alternativo :

Dia 11

■ **Meu humor:** _____

■ **Situação :**

■ **Emoção (/10) :**

■ **Pensamento auto:**

■ **Distorsion(s) :**

■ **Julgamento & Pensamento Alternativo :**

■ Dia 12

■ Meu humor: _____

■ Situação : _____

■ Emoção (/10) : _____

■ Pensamento auto: _____

■ Distorsion(s) : _____

■ Julgamento & Pensamento Alternativo : _____

Dia 13

■ **Meu humor:** _____

■ **Situação :** _____

■ **Emoção (/10) :** _____

■ **Pensamento auto:** _____

■ **Distorsion(s) :** _____

■ **Julgamento & Pensamento Alternativo :** _____

■ Dia 14

■ Meu humor: _____

■ Situação :

■ Emoção (/10) :

■ Pensamento auto:

■ Distorsion(s) :

■ Julgamento & Pensamento Alternativo :

Balanço da Semana 2

Domingo à noite. Você conduziu os seus primeiros julgamentos. Tire um momento para fazer um balanço.

1. **Identificação das minhas distorções favoritas:** *Qual é a minha distorção cognitiva nº 1? Aquela que uso mais? Qual é a mais difícil de combater?*

2. **O julgamento mais revelador:** *Qual foi o julgamento que conduzi esta semana que provocou o meu maior momento “AHA!”?*

3. **O pensamento que consegui transformar:** *Escolha um pensamento automático recorrente que conseguiu, mesmo que só uma vez, transformar num pensamento alternativo mais calmo. Escreva-o. Celebre-o. Este é o seu primeiro degrau serrado.*

4. **Nível de dificuldade e sentimentos:** *Como vivi este exercício? Foi difícil? Frustrante? Esclarecedor? Todas estas emoções são válidas*

Você acaba de aprender a arte da guerra cognitiva. Aprendeu a deixar de ser o brinquedo da sua mente para se tornar seu parceiro de diálogo. Você ainda não ganhou a guerra, mas acaba de vencer uma batalha decisiva. Na próxima semana, vamos passar da cabeça para o corpo. Vamos transformar esses novos pensamentos em ações concretas.

Semaine 3 : L'Action

Comportementale – Briser les Chaînes par l'Action

A única maneira de vencer um medo é enfrentá-lo progressivamente. A evitação o alimenta, a exposição o dissolve. Esta semana, você vai construir a sua “escada da coragem”.

O coragem não é a ausência de medo, mas a decisão de que algo mais importante existe do que o próprio medo.

Objetivos da semana

Passar do pensamento à ação	Vencer o medo através da exposição	Desenvolver a autonomia
Modificar os comportamentos de busca compulsiva de segurança para provar ao seu cérebro que ele consegue sobreviver ao desconforto.	Usar a exposição progressiva para se dessensibilizar ao medo do abandono e da solidão.	Aprender a estabelecer limites saudáveis, a planejar momentos para si e a adiar a necessidade de validação.

A dinâmica da semana: de pensador a ator

Esta semana, vestimos o macacão de trabalho. É a semana mais importante, porque o seu cérebro é um cientista cético: ele não acredita no que você diz, ele acredita no que você mostra. Você pode repetir mil vezes “eu consigo sobreviver à solidão”, mas somente a experiência concreta da solidão, seguida da sobrevivência, poderá recodificá-lo.

Esta semana será desconfortável. Você terá de fazer exatamente o oposto do que o seu sistema de sobrevivência grita para você fazer. Cada passo será uma declaração de guerra à sua dependência e a prova viva de que você é o mestre da sua vida.

Ferramenta n.º 1 : A Exposição Gradual – A Escada da Coragem

Esta é a técnica principal para domesticar o medo. Não lhe pedimos que salte de um penhasco. Pedimos que suba uma escada, degrau por degrau, no seu próprio ritmo.

A missão: Construir a sua própria “escada da coragem” para o medo que mais o paralisa (medo do abandono, da solidão, do conflito...), e depois começar a subir os primeiros degraus.

O método :

- Identifique o seu medo principal:** Escolha apenas um medo para trabalhar esta semana.
- Defina o objetivo final (10/10):** Qual seria o comportamento máximo que provaria que você venceu esse medo?
- Liste 10 etapas intermédias:** Imagine 10 ações, da mais fácil (1/10 de ansiedade) à mais difícil.
- Comece por baixo:** Suba pelo menos 3-4 degraus esta semana. Repita cada degrau até que a ansiedade diminua pela metade antes de passar ao seguinte.

Exemplo 1 : Para quem tem medo do vazio e da solidão

- **Perfil:** Você não suporta ficar sozinho(a). Assim que não está com o parceiro ou amigos, você fica ansioso(a), liga a TV, começa a rolar nas redes sociais ou liga para alguém para “preencher” o silêncio.
- **Medo-Alvo:** Medo da solidão e do tédio (o vazio interior).
- **Objetivo Final (Ansiedade 10/10):** Passar um fim de semana inteiro sozinho(a) em casa ou viajando, sem ligar para ninguém para buscar segurança e sem usar as redes sociais como distração.

Degrado nº	Nível de ansiedade (/10)	Ação de exposição
10	10	Passar o fim de semana sozinho(a) (ou ficar em casa) sem ver ninguém do sábado de manhã ao domingo à noite.
9	9	Ir ao cinema e ao restaurante sozinho(a) num sábado à noite.
8	8	Passar a noite inteira sozinho(a) sem telefone nem TV.
7	7	Tomar um café na esplanada sozinho(a) por 45 minutos sem olhar o telefone.
6	6	Fazer uma longa caminhada (1h) sozinho(a) sem fones nem telefone..
5	5	Ficar em casa 2h sem contactar ninguém.
4	4	Fazer uma atividade agradável sozinho(a) por 30 min.
3	3	Não responder imediatamente a um amigo/parceiro (esperar 30 min).
2	2	Desligar o telefone por 15 minutos.
1	1	Chegar em casa e esperar 5 minutos no silêncio antes de ligar TV ou música.

💡 **Conselhos para ter sucesso esta semana:**

- Não salte degraus:** Se um degrau provoca muito mais ansiedade do que deveria, divida-o em subetapas.
- A regra da repetição:** Repita cada degrau até que a ansiedade diminua pela metade.
- Aceite o desconforto:** O objetivo não é não ter medo, mas sim ter medo e fazer mesmo assim.

Ferramenta n.º 2: Ativação Comportamental – Encontros Consigo Mesmo

A dependência afetiva atrofiou o seu “músculo da autonomia”. É hora de reeducá-lo, planejando e realizando atividades que o nutram, você, independentemente de qualquer relação

A missão: Planejar e realizar pelo menos dois “encontros consigo mesmo” e um encontro com outra pessoa (amigo(a), família) esta semana.

Exemplos: Aqui estão alguns exemplos concretos para preencher esses formulários. O objetivo é retomar o ritmo da sua própria vida e parar de esperar que o outro preencha a sua agenda.

Encontro consigo mesmo n.º 1 (Prazer/Paixão)

- **Atividade:** Ir ver uma exposição no museu ou uma sessão de cinema sozinho(a) para ver um filme que me apetece (e que o meu parceiro não necessariamente gosta).
- **Data e hora:** Sábado à tarde, às 14h30.
- **Intenção:** «Faço isto para me reconectar com as minhas próprias fontes de alegria.»

Quero lembrar-me de que sou capaz de apreciar um momento cultural sem precisar do olhar ou da validação de outra pessoa ao meu lado. Quero sentir o prazer de estar imerso numa história ou na arte, só para mim.

Encontro consigo mesmo n.º 1 (Prazer/Paixão)

- **Atividade:** Ir a uma exposição no museu ou a uma sessão de cinema sozinho(a) para ver um filme que me interessa (e que o meu parceiro nem sempre gosta).
- **Data e hora:** Sábado à tarde, às 14h30.
- **Intenção:** “Faço isto para me reconectar às minhas próprias fontes de alegria.”

Quero me lembrar que sou capaz de apreciar um momento cultural sem precisar do olhar ou da validação do outro ao meu lado. Quero sentir o prazer de me envolver numa história ou na arte, apenas para mim..

Encontro consigo mesmo n.º 2 (Cuidado/Desenvolvimento)

- **Atividade:** Propor um café ou uma longa caminhada a um(a) amigo(a) que eu tenho negligenciado ultimamente.
- **Data e hora:** Quinta-feira às 18h00 (após o trabalho).
- **Intenção:** “Faço isto para diversificar as minhas fontes de conexão e provar ao meu cérebro que o amor e o apoio existem fora do meu relacionamento.”

Quero “diluir” a minha dependência ao perceber que posso rir, confiar e ser ouvido(a) por outras pessoas. Quero fortalecer a minha rede de segurança social para não sentir que o meu mundo desmorona se o meu parceiro não estiver presente.

Pequena dica para ter sucesso: Uma vez que esteja anotado na agenda, considere estes encontros como sagrados. Se o seu parceiro sugerir algo nesse horário, responda: “Já tenho algo planejado nesse horário, mas podemos nos ver depois/amanhã.” É um ato poderoso de afirmação pessoal.

Encontro consigo mesmo n.º 1 (Prazer/Paixão)

- **Atividade :** _____
- **Data e hora (bloqueado na agenda) :** _____
- **Intenção :** « Faço isto para me reconectar às minhas próprias fontes de alegria.»

Encontro consigo mesmo n.º 2 (Cuidado/Desenvolvimento)

- **Atividade :** _____
- **Data e hora (bloqueado na agenda) :** _____

- **Intenção:** : « Je fais cela pour investir en moi et en mes compétences.. »

Encontro com outra pessoa (Diversificação)

- **Atividade :** _____
- **Data e hora (bloqueado na agenda) :** _____
- **Intenção:** “Faço isto para diversificar as minhas fontes de conexão e provar ao meu cérebro que o amor e o apoio existem fora do meu relacionamento.”

Ferramenta n.º 3: Adiar a Necessidade de Validação – A Regra dos 20 Minutos

A necessidade de reafirmação é um impulso. Este exercício vai fortalecer o seu córtex pré-frontal (o seu “freio” racional) para que você não ceda imediatamente..

A missão: Cada vez que sentir um forte impulso de recorrer a um comportamento de reafirmação (enviar uma mensagem, fazer uma pergunta...), comprometa-se a esperar 20 minutos antes de agir.

O método :

- **Reconhecer o impulso:** “Ok, sinto uma necessidade urgente de...”
- **Acionar o temporizador:** Configure um temporizador de 20 minutos.
- **Dizer a si mesmo:** “Posso fazer isso, mas apenas daqui a 20 minutos. Posso tolerar este desconforto.”
- **Distrair-se:** Faça outra atividade que exija concentração.
- **Reavaliar após 20 minutos:** Quando o alarme tocar, registre a intensidade da necessidade. Você perceberá que, na maioria dos casos, ela diminuiu.

Meu acompanhamento da regra dos 20 minutos:

Data / Hora	Impulso	Intensidade inicial (/10)	Atividade de distração	Intensidade final (/10)
14/03 – 18h12	Enviar uma mensagem para verificar se ele está zangado	8	Lavar a louça + respirações 4-4-6	4
15/03 – 10h45	Olhar o WhatsApp para ver se ele está online	7	Ler uma página de um livro	3

15/03 - 21h20	Perguntar: "Você ainda me ama?"	9	Sair para caminhar 15 minutos + água fria nas mãos	5
16/03 - 08h30	Verificar o Instagram	6	Arrumar a mesa + café	2
16/03 - 23h05	Enviar mensagem "boa noite" para obter uma resposta tranquilizadora	7	Fazer uma curta meditação guiada	3

Voici votre tableau à remplir :

Data / Hora	Impulso	Intensidade inicial (/10)	Atividade de distração	Intensidade final (/10)

Resumo da Semana 3

Domingo à noite. Você provavelmente está exausto(a), mas orgulhoso(a). É o momento de medir o caminho percorrido.

- 1. Minha escada da coragem:** Quantos degraus consegui subir? Qual foi o exercício de exposição mais difícil? O mais revelador? Como evoluiu minha ansiedade antes, durante e depois?

- 2. Meus compromissos:** Cumpri meus compromissos? O que senti ao me reconectar comigo mesmo(a) ou com os outros?

- 3. A regra dos 20 minutos:** Conseguí aplicá-la? Notei que a urgência diminuía com o tempo?

4. novo comportamento do qual me sinto mais orgulhoso(a): Escolha uma única ação que você realizou esta semana, mesmo a menor, que o(a) deixou imensamente orgulhoso(a). Escreva-a. Ancore-a. É o primeiro tijolo da sua nova liberdade.

Meu progresso nesta semana – O novo comportamento do qual me sinto mais orgulhoso(a)

- Construi minha escada da coragem com 10 degraus
- Subi pelo menos 3-4 degraus da minha escada
- Realizei meus 2 compromissos comigo mesmo(a)
- Realizei meu compromisso com outra pessoa
- Apliquei a regra dos 20 minutos várias vezes

sobreviveu. Melhor que isso. Você aprendeu que pode sentir medo e agir mesmo assim. Talvez esta seja a própria definição de coragem. Você enviou uma mensagem sísmica ao seu sistema nervoso. Na próxima semana, vamos mergulhar mais fundo, para acalmar a própria fonte desse medo: a criança ferida dentro de você..

Semana 4 : A Cura Emocional – Acalmar a Criança Interior

Objetivos da semana :

Curar as feridas originais : Identificar e começar a curar as feridas de apego para deixar de ser desencadeado(a) no presente..	Encontrar a criança interior : Aprender a ouvir, a dar segurança e a tornar-se o pai/mãe estável e amoroso(a) do seu “eu jovem”.	autoacolhimento parental : Utilizar a visualização e a escrita para reparar na origem os padrões precoces inadequados.
---	--	--

A dinâmica da semana : da reação à reparação

As suas “reações excessivas” de hoje não são reações de adulto. São ecos do medo profundo da sua criança interior. É ela que desvia o seu cérebro racional e assume o controlo. Esta semana, não vamos silenciá-la. Vamos ouvi-la. Dar-lhe segurança. Tornar-nos o pai/mãe estável, amoroso(a) e protetor(a) que talvez ela nunca tenha tido. Este trabalho pode ser intenso. Emoções reprimidas podem emergir. É normal. É sinal de que o descongelamento começou. Este é o trabalho de cura mais importante que fará em toda a sua vida.

Ferramenta nº1 : A Visualização do Autoacolhimento Parental

Esta é a sua prática fundamental da semana. Um exercício de meditação ativa em que utilizará o poder da imaginação para reconectar o seu cérebro emocional.

A missão : Praticar este exercício pelo menos 4 vezes esta semana, num lugar calmo onde não será interrompido(a) durante 15-20 minutos..

O método : O encontro interior

- 1) **Preparação** : Sente-se confortavelmente, feche os olhos, faça 3 respirações profundas.
- 2) **A descida** : Imagine uma escada que desce suavemente até um lugar seguro da sua infância.
- 3) **O encontro** : Nesse lugar, veja uma versão mais jovem de si. Observe-o(a).
- 4) **A ligação** : Aproxime-se lentamente. É o adulto que você é hoje que se aproxima. Apresente-se.
- 5) **A escuta** : Pergunte-lhe: «Como te sentes? Do que tens mais medo? Do que precisas?» Ouça a resposta (palavras, imagens, sensações).
- 6) **A reparação** : Esta é a etapa crucial. Ofereça a essa criança exatamente aquilo de que ela precisa.
 - Se tiver medo, abrace-a. Diga-lhe: «Já não estás sozinho(a). Eu estou aqui agora. Eu protejo-te.»
 - Se se sentir imperfeita(o), diga-lhe: «És perfeito(a) exatamente como és. Eu te amo incondicionalmente.»
 - Se se sentir invisível, diga-lhe: «Eu vejo-te. Os teus sentimentos são importantes.»
 - **O regresso** : Diga à criança que voltará para vê-la. Deixe-a em segurança, depois suba lentamente a escada e abra os olhos.

O meu diário de visualização

Aqui está um exemplo de sessão de autoacolhimento parental :

Sessão de Visualização nº1 :

Data : _____

- **Meu estado emocional antes da visualização :** _____
- **A idade da minha criança interior hoje :** _____ ans
- **O que ela/ele me disse (medos, necessidades) :** _____

- **O que eu respondi (como adulto(a) amoroso(a)) :** _____

- **O gesto de reparação que fiz (abraço, palavras, promessa) :** _____

Após a visualização : Como me sinto agora : _____

- **Meu estado emocional antes da visualização :** _____
- **A idade da minha criança interior hoje :** _____ ans
- **O que ela/ele me disse (medos, necessidades) :**

- **O que eu respondi (como adulto(a) amoroso(a)) :**

- **O gesto de reparação que fiz (abraço, palavras, promessa) :**

- **Após a visualização : Como me sinto agora :**

- **Meu estado emocional antes da visualização :** _____
- **A idade da minha criança interior hoje :** _____ ans
- **O que ela/ele me disse (medos, necessidades) :**

- **O que eu respondi (como adulto(a) amoroso(a)) :**

- **O gesto de reparação que fiz (abraço, palavras, promessa) :**

- **Após a visualização : Como me sinto agora :**

- **Meu estado emocional antes da visualização :** _____
- **A idade da minha criança interior hoje :** _____ ans
- **O que ela/ele me disse (medos, necessidades) :**

- **O que eu respondi (como adulto(a) amoroso(a)) :**

- **O gesto de reparação que fiz (abraço, palavras, promessa) :**

- **Após a visualização : Como me sinto agora :**

- **Meu estado emocional antes da visualização :** _____
- **A idade da minha criança interior hoje :** _____ ans
- **O que ela/ele me disse (medos, necessidades) :**

- **O que eu respondi (como adulto(a) amoroso(a)) :**

- **O gesto de reparação que fiz (abraço, palavras, promessa) :**

- **Após a visualização : Como me sinto agora :**

- **Meu estado emocional antes da visualização :** _____
- **A idade da minha criança interior hoje :** _____ ans
- **O que ela/ele me disse (medos, necessidades) :**

- **O que eu respondi (como adulto(a) amoroso(a)) :**

- **O gesto de reparação que fiz (abraço, palavras, promessa) :**

- **Após a visualização : Como me sinto agora :**

- **Meu estado emocional antes da visualização :** _____
- **A idade da minha criança interior hoje :** _____ ans
- **O que ela/ele me disse (medos, necessidades) :**

- **O que eu respondi (como adulto(a) amoroso(a)) :**

- **O gesto de reparação que fiz (abraço, palavras, promessa) :**

- **Após a visualização : Como me sinto agora :**

Ferramenta nº2 : A Carta de Compaixão

Este exercício ancora a experiência da visualização no real. É um ato formal de amor por si mesmo(a).

A missão : Escrever uma carta, à mão, do adulto que você é hoje para a criança que você foi..

Minha Carta ao Meu Eu Jovem :

Destinatário : Por exemplo: «À minha querida pequena Valérie de 7 anos.»

Parágrafo 1 – Validação :

Por exemplo: «Eu te vejo, sentada sozinha no teu quarto, esperando desesperadamente um sinal de afeto. Eu sei o quanto tens medo de ser esquecida se não fizeres barulho, e o quanto te sentes triste quando tens a impressão de não ser importante o suficiente para que cuidem de ti.»

Parágrafo 2 – Reconhecimento da estratégia :

«Eu entendo por que te tornaste tão gentil, tão prestável, e por que dizes sempre sim. Aprendeste a te esquecer para agradar aos outros, porque acreditavas que esse era o único preço a pagar para receber um pouco de amor e não seres abandonada. Essa foi a tua forma de sobreviver, e foi muito corajosa.»

Parágrafo 3 – A libertação :

«Mas hoje, eu venho te dizer que podes deixar esse fardo. Não é teu trabalho consertar os outros ou merecer o teu lugar. Já não precisas desaparecer para ser amada. Tens o direito de existir, de incomodar e de ter necessidades, sem que isso coloque em causa o teu valor.»

Parágrafo 4 – A promessa :

«A partir de agora, sou eu, o adulto, quem assume o comando. Eu te prometo que nunca mais te deixarei te sacrificar por alguém. Estarei aqui para te tranquilizar quando tiveres medo, e te amarei incondicionalmente, exatamente como és. Estás segura comigo.»

Assinatura : «Com todo o meu amor, Valérie adulta.»

Signature : «Avec tout mon amour, Valérie l'adulte. »

Reflexão sobre a minha carta

- « **La phrase la plus difficile à écrire** : « *Je te promets de ne plus jamais te laisser te sacrifier.* » (Parce que je réalise que je l'ai fait pendant des années).
- « **La phrase la plus libératrice** : « *Tu n'as plus besoin de t'effacer pour être aimée.* »
- « **Ce que j'ai ressenti en écrivant cette lettre** : Une grande tristesse au début, suivie d'un soulagement chaud au niveau de la poitrine, comme si je me faisais un câlin à moi-même.
- « **Ce que je vais faire de cette lettre** : Je vais la plier et la mettre dans mon portefeuille, derrière ma carte d'identité, pour me rappeler que l'adulte (moi) protège toujours l'enfant.

Carta : Semana 1

Querido/Querida

Assinatura: Com todo o meu amor,

Reflexão sobre a minha carta

↳ A frase mais difícil de escrever:

↳ A frase mais libertadora:

↳ O que senti ao escrever esta carta:

↳ O que vou fazer com esta carta (relê-la, guardá-la comigo...):

Carta : Semana 2

Querido/Querida

Assinatura: Com todo o meu amor,

Reflexão sobre a minha carta

↳ A frase mais difícil de escrever:

↳ A frase mais libertadora:

↳ O que senti ao escrever esta carta:

↳ O que vou fazer com esta carta (relê-la, guardá-la comigo...):

Carta : Semana 3

Querido/Querida

Assinatura: Com todo o meu amor,

Reflexão sobre a minha carta

↳ A frase mais difícil de escrever:

↳ A frase mais libertadora:

↳ O que senti ao escrever esta carta:

↳ O que vou fazer com esta carta (relê-la, guardá-la comigo...):

Carta : Semana 4

Querido/Querida

Assinatura: Com todo o meu amor,

Reflexão sobre a minha carta

↳ A frase mais difícil de escrever:

↳ A frase mais libertadora:

↳ O que senti ao escrever esta carta:

↳ O que vou fazer com esta carta (relê-la, guardá-la comigo...):

Carta : Semana 5

Querido/Querida

Assinatura: Com todo o meu amor,

Reflexão sobre a minha carta

↳ A frase mais difícil de escrever:

↳ A frase mais libertadora:

↳ O que senti ao escrever esta carta:

↳ O que vou fazer com esta carta (relê-la, guardá-la comigo...):

Carta : Semana 6

Querido/Querida

Assinatura: Com todo o meu amor,

Reflexão sobre a minha carta

↳ A frase mais difícil de escrever:

↳ A frase mais libertadora:

↳ O que senti ao escrever esta carta:

↳ O que vou fazer com esta carta (relê-la, guardá-la comigo...):

Carta : Semana 7

Querido/Querida

Assinatura: Com todo o meu amor,

Reflexão sobre a minha carta

↳ A frase mais difícil de escrever:

↳ A frase mais libertadora:

↳ O que senti ao escrever esta carta:

↳ O que vou fazer com esta carta (relê-la, guardá-la comigo...):

Balanço da Semana 4

Domingo à noite. Esta semana pode ter sido exigente. Seja gentil consigo mesmo(a).

- 1. Minhos encontros :** O que aprendi sobre a minha criança interior? Qual é o seu maior medo? A sua maior necessidade?

- 2. A minha carta :** Qual foi a frase mais difícil de escrever? A mais libertadora?

- 3. O diálogo (se o fez) :** Se utilizou a técnica da cadeira vazia, que nova perspetiva surgiu dessa conversa?

- 4. Uma ferida que comecei a acalmar :** Identifique uma situação desta semana em que foi “desencadeado(a)”, mas conseguiu reagir de forma um pouco diferente. (Ex.: dizer a si mesmo(a) «ok, é a minha criança interior que está em pânico, vou tranquilizá-la.»)

Você fez um trabalho gigante. Começou a reparar as fundações do seu ser. Na próxima semana, mundo(a) desta nova segurança interior, vamos construir o edifício que repousará sobre essas bases: uma autoestima inabalável.

Semana 5 : A Construção da Autoestima – Tornar-se o Seu Próprio Pilar

Objetivos da semana :

Construir uma autoestima sólida	Identificar os seus valores	Desenvolver a autocompaixão
Construir uma autoestima incondicional, que já não depende da validação externa. . .	Definir os seus valores fundamentais para que se tornem a sua bússola interna	a tratar-se com a mesma gentileza com que trataria um amigo querido diante do fracasso.

A dinâmica da semana : da validação externa ao valor interno

A autoestima é o sentimento profundo e sereno que você tem do seu valor, independentemente dos seus sucessos, fracassos ou da aprovação dos outros. A dependência afetiva é a externalização do seu valor pessoal. Esta semana, nós trazemos essa produção de volta para casa. Você vai deixar de ser um candidato a emprego da validação para se tornar o CEO do seu próprio valor..

Os 4 Pilares do seu Templo Interior

- A imagem de si (o olhar)** : O olhar que você lança sobre si mesmo(a). A dependência sabota-o fazendo você ver-se pelos olhos do outro.

2. **A autoconfiança (a ação)** : A crença na sua capacidade de agir. A dependência sabota-a fazendo você acreditar que é incapaz de gerir a sua vida sozinho(a).
3. **A aceitação de si (a compaixão)** : A capacidade de acolher-se com as suas forças e fraquezas. A dependência sabota-a impondo-lhe um padrão de perfeição.
4. **O amor-próprio (o sentimento)** : O sentimento incondicional que você tem do seu valor. A dependência sabota-o fazendo você acreditar que o amor deve ser merecido externamente.

Ferramenta nº1 : O Inventário dos Valores – A Sua Bússola Interna

v Enquanto você não souber o que é importante para si, continuará a adotar os valores dos outros para agradá-los. Definir os seus valores é definir o seu “norte”.

A missão : Identificar os seus 5 valores fundamentais, aqueles que são inegociáveis.

O método :

1. **Brainstorming** : Leia a lista abaixo e circule todas as palavras que ressoarem em si.
2. **Agrupamento** : Agrupe palavras semelhantes sob uma mesma grande ideia.
3. **Seleção drástica** : Escolha o seu top 5.
4. **Definição pessoal** : Para cada valor, escreva o que ele significa concretamente para si

Autenticidade, Aventura, Aprendizagem, Benevolência, Competição, Conexão, Contribuição, Coragem, Criatividade, Disciplina, Equilíbrio, Excelência, Família, Fiabilidade, Humor, Independência, Integridade, Alegria, Justiça, Liberdade, Lealdade, Domínio, Natureza, Ordem, Paixão, Paz, Prazer, Reconhecimento, Respeito, Riqueza, Sabedoria, Segurança, Sensibilidade, Simplicidade, Espiritualidade, Estabilidade, Tolerância, Trabalho..

Os Meus 5 Valores Fundamentais (Exemplo)

1. Valor → Liberdade

Definição : Sentir-me livre nas minhas escolhas e movimentos. Não precisar de “permissão” para viver a minha vida. É a capacidade de dizer “não” sem culpa.

2. Valor → Autenticidade

Definição : Mostrar-me como sou, sem usar máscaras para agradar o outro. Se estou triste ou em desacordo, expresso isso em vez de fingir que está tudo bem.

3. Valor → Respeito (por si)

Definição : Fixar limites claros. Nunca aceitar ser maltratado(a), ignorado(a) ou diminuído(a) apenas para manter uma relação. A minha dignidade vem antes do meu medo da solidão.

4. Valor → Serenidade

Definição : Privilegiar a paz interior em vez das montanhas-russas emocionais. Escolher relações calmas e seguras em vez do drama e da paixão destrutiva.

5. Valor → Equilíbrio

Definição : Não fazer a minha vida girar em torno de uma única pessoa. Distribuir o meu tempo e energia entre amigos, trabalho, paixões e o relacionamento.

Os Meus 5 Valores Fundamentais

1. Valor : _____

Definição : _____

2. Valor : _____

Definição : _____

3. Valor : _____

Definição : _____

4. Valor : _____

Definição: _____

5. Valor : _____

Definição : _____

Ferramenta nº2 : O Frasco do Sucesso

O seu cérebro é como velcro para experiências negativas e como teflon para as positivas. Vamos inverter essa tendência.

A missão : Todas as noites, sem exceção, identificar e anotar pelo menos três “sucessos” do seu dia.

Um “sucesso” é qualquer ação, mesmo minúscula, que lhe exigiu esforço, que esteve alinhada com os seus valores ou que a/o deixou orgulhoso(a).

O Meu Diário de Sucessos Diários

Data	Sucesso nº1	Sucesso nº2	Sucesso nº3
Exemplo :	Esperei 1h antes de responder ao sms, em vez de saltar para o telefone.	Almocei sozinha(o) hoje sem rolar no Instagram para preencher o vazio..	Expressei a minha opinião sobre o filme, mesmo sendo diferente da do meu parceiro..
Dia 1			
Dia 2			
Dia 3			
Dia 4			
Dia 5			
Dia 6			
Dia 7			

Ferramenta nº3 : A Prática da Autocompaixão Radical

É a arte de tratar-se com a mesma gentileza com que trataria um amigo querido.

A missão : Aplicar a “pausa de autocompaixão” sempre que enfrentar um fracasso, um erro ou uma autocrítica.

O método : A Pausa de Autocompaixão

Diante de uma situação dolorosa, pare. Coloque uma mão sobre o coração e diga a si mesmo(a) as três frases seguintes:

1. **“Este é um momento de sofrimento.”** (Atenção plena)
2. **“O sofrimento faz parte da vida. Eu não estou sozinho(a).”** (Humanidade comum)
3. **“Que eu possa ser bondoso(a) comigo neste momento.”** (Benevolência)

Depois pergunte-se: “**Do que eu precisaria neste momento?**”

O Meu Diário de Autocompaixão

Anote os momentos em que praticou este exercício.

Situação desencadeadora :

Desmoronei e enviei três mensagens seguidas porque ele não respondia, e agora sinto-me ridícula, pegajosa e inútil. Digo para mim mesma: “Estragaste tudo de novo, és patética.”

Aplicação do método :

1. **Mão sobre o coração. Respiro profundamente.**
2. **Frase 1 (Atenção plena) :** « Ai... este é um momento de sofrimento. Sinto a vergonha a queimar o meu rosto e o nó no estômago. É muito doloroso. »
3. **Frase 2 (Humanidade comum) :** « Não sou a única a sentir isto. Milhões de pessoas lutam com a insegurança afetiva. Não é porque sou “louca”,

é porque tenho um sistema de apego ferido que tenta proteger-se. É humano entrar em pânico quando temos medo de ser abandonados. »

4. **Frase 3 (Benevolência)** : « Que eu possa ser gentil comigo mesma. Não tem mal ter cedido. Isto é aprendizagem, não um fracasso definitivo. Eu perdoou-te por teres enviado essas mensagens. »
5. **Pergunta** : “**Do que eu precisaria neste momento?**” « Preciso de calma e consolo. Vou preparar um chá quente, colocar o telemóvel em modo avião por uma hora e ler um pouco para sair desta espiral. »

Dia 1 :

Situação desencadeadora :

Aplicação do método :

1. **Mão sobre o coração. Respiro profundamente.**
2. **Frase 1 (Atenção plena) :**

1. Frase 2 (Humanidade comum) :

2. Frase 3 (Benevolência) :

Pergunta : “Do que eu precisaria neste momento?”

Dia 2 :

Situação desencadeadora :

Aplicação do método :

3. **Mão sobre o coração. Respiro profundamente.**
4. **Frase 1 (Atenção plena) :**

3. **Frase 2 (Humanidade comum) :**

4. **Frase 3 (Benevolência) :**

Pergunta : “Do que eu precisaria neste momento?”

Dia 3 :

Situação desencadeadora :

Aplicação do método :

5. Mão sobre o coração. Respiro profundamente.

6. Frase 1 (Atenção plena) :

5. Frase 2 (Humanidade comum) :

6. Frase 3 (Benevolência) :

Pergunta : “Do que eu precisaria neste momento?”

Dia 4 :

Situação desencadeadora :

Aplicação do método :

7. **Mão sobre o coração. Respiro profundamente.**
8. **Frase 1 (Atenção plena) :**

7. Frase 2 (Humanidade comum) :

8. Frase 3 (Benevolência) :

Pergunta : “Do que eu precisaria neste momento?”

Dia 5 :

Situação desencadeadora :

Aplicação do método :

9. **Mão sobre o coração. Respiro profundamente.**

10. **Frase 1 (Atenção plena) :**

9. **Frase 2 (Humanidade comum) :**

10. **Frase 3 (Benevolência) :**

Pergunta : “Do que eu precisaria neste momento?”

Dia 6 :

Situação desencadeadora :

Aplicação do método :

11. Mão sobre o coração. Respiro profundamente.

12. Frase 1 (Atenção plena) :

11. Frase 2 (Humanidade comum) :

12. Frase 3 (Benevolência) :

Pergunta : “Do que eu precisaria neste momento?”

Dia 7 :

Situação desencadeadora :

Aplicação do método :

13. Mão sobre o coração. Respiro profundamente.

14. Frase 1 (Atenção plena) :

13. Frase 2 (Humanidade comum) :

14. Frase 3 (Benevolência) :

Pergunta : “Do que eu precisaria neste momento?”

Balanço da Semana 5

Domingo à noite. Passou uma semana a assentar as bases do seu novo “eu”.

1. **Os meus valores fundamentais** : Releia os seus 5 valores. Como é que o facto de os conhecer influenciou as suas decisões esta semana?

2. **O meu frasco de sucessos** : Retire 3 papéis ao acaso do seu frasco. Releia-os. O que sente ao rever estas provas da sua competência?

3. **O meu músculo de autocompaição** : Consegiu praticar a pausa de autocompaição? O que foi mais difícil? O que foi mais reconfortante?

4. **Três qualidades que reconheço em mim hoje** : Depois desta semana de trabalho, sem falsa modéstia, nomeie três qualidades (coragem, perseverança, honestidade...) que pode legitimamente atribuir a si mesmo(a). Escreva-as. Assuma-as.

Você já não é um terreno baldio. É um jardim em pleno crescimento. Agora possui as ferramentas do jardineiro. Na próxima semana, vamos aplicar tudo isto no domínio mais complexo: **a relação com os outros**.

Semana 6 : Rumo a Relações Saudáveis – Reescrever o seu Futuro Relacional

Objetivos da semana

Construir a interdependência :	Definir os seus limites :	Comunicar de forma assertiva :
Aplicar as suas novas competências para criar relações baseadas na parceria e não na dependência.	Estabelecer os seus “não negociáveis” e os seus limites saudáveis para ensinar aos outros como tratá-lo(a) com respeito.	Aprender a expressar as suas necessidades de maneira clara, honesta e respeitosa com o método DESC..

A dinâmica da semana : da dependência à interdependência

O objetivo não é evitar relações, mas entrar nelas não mais como um mendigo em busca de validação, mas como um soberano em busca de parceria.

A interdependência é como um arcobotante gótico: dois pilares sólidos, ancorados nas suas próprias fundações, inclinam-se um na direção do outro para se apoiarem mutuamente, criando assim uma abóbada mais alta e mais forte. São distintos, mas conectados.

Ferramenta n.º 1 : A Definição dos Limites Não Negociáveis

Uma relação saudável não começa pelo que você quer, mas pelo que já não aceitará.

Os limites não são muros; são portas que definem o seu espaço pessoal.

A missão : Definir por escrito os seus 3 “Deal-Breakers” (rupturas de contrato) e os seus 5 “limites saudáveis”.

Parte 1 : Os meus “Deal-Breakers” (As Linhas Vermelhas)

São os comportamentos que nunca mais aceitará, sob nenhum pretexto. Uma única ocorrência basta para pôr fim à relação.

1. **Violência física ou verbal** : Qualquer agressão, empurrão ou insulto degradante destinado a humilhar-me.
2. **Engano / Infidelidade** : Quebrar o contrato de confiança exclusiva que estabelecemos.
3. **Recusa de comunicar ou de procurar ajuda** : Se o parceiro tiver uma adição (álcool, drogas, jogo) ou um problema comportamental grave e recusar categoricamente procurar ajuda.

Parte 2 : Os meus “Limites Saudáveis” (As Regras do Jogo)

São comportamentos que não aprecio e que comunicarei claramente. A repetição das infrações levará a uma reavaliação da relação.

1. **Respeito pelo meu tempo** : Se te atrasas mais de 15 minutos, peço que me avise; caso contrário, não espero e faço outra coisa.
2. **Espaço privado** : O meu telefone e o meu computador são privados. Não se mexe neles por ciúmes.
3. **O tom da discussão** : Recuso continuar uma conversa se alguém estiver a gritar. Faz-se uma pausa e retomamos quando estivermos calmos.
4. **Autonomia financeira** : Não empresto dinheiro que não posso perder e não pago as dívidas do outro.

5. **Respeito pelos meus próximos** : Mesmo que não gostes deles, peço que sejas educado(a) com a minha família e os meus amigos.

Desenvolva aqui os comportamentos que o seu parceiro deve corrigir para que você continue realizado(a) :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Ferramenta n.º 2 : O Treinamento em Comunicação Assertiva (DESC)

A assertividade é o ponto de equilíbrio entre a passividade (não dizer nada) e a agressividade (atacar). É a arte de expressar as suas necessidades de forma clara, honesta e respeitosa.

A missão : Identificar uma situação em que precisa estabelecer um limite ou fazer um pedido, e preparar a sua intervenção utilizando o método DESC.

O método DESC

- **D – Descrever :** Descreva a situação de forma factual. « Quando tu... »
- **E – Expressar :** Expresse a sua emoção utilizando o « eu ». « Eu sinto... »
- **S – Especificar :** Formule um pedido claro, positivo e realizável. « Eu gostaria que... »
- **C – Consequências (positivas) :** Explique o benefício para a relação. « Isso permitiria que nós... »

Exemplo de Roteiro de Comunicação Saudável

- **Situação :** O seu parceiro critica ou fica amuado porque você marcou uma saída com os seus amigos nesta sexta-feira, em vez de ficar com ele/ela.
- **D (Descrever) :** « Percebi que, desde que anunciei a minha saída com os meus amigos na sexta-feira, você ficou em silêncio e fez um comentário dizendo que eu estava a abandonar você. »
- **E (Expressar) :** « Eu sinto-me culpabilizada e presa quando você reage assim, porque parece que tenho de escolher entre os meus amigos e você, o que me deixa ansiosa. »
- **S (Especificiar) :** « Eu gostaria que você respeitasse a minha necessidade de ver os meus amigos sem me castigar com o silêncio. Eu preciso de tempo social para me sentir bem, da mesma forma que valorizo o nosso tempo juntos. »
- **C (Consequências positivas) :** « Isso permitirá que eu volte para você na sexta-feira à noite feliz e revigorada, com muitas coisas para compartilhar, e assim poderemos passar um ótimo fim de semana juntos, sem tensões. »

1) O Meu Roteiro de Comunicação Saudável :

■ Situação:

■ D (Descrever) :

■ E (Exprimer) :

■ S (Especificar) :

■ C (Consequências positivas) :

2) O Meu Roteiro de Comunicação Saudável :

■ **Situação:**

■ **D (Descrever) :**

■ **E (Exprimer) :**

■ **S (Especificar) :**

■ **C (Consequências positivas) :**

3) O Meu Roteiro de Comunicação Saudável :

■ **Situação:**

■ **D (Descrever) :**

■ **E (Exprimer) :**

■ **S (Especificar) :**

■ **C (Consequências positivas) :**

4) O Meu Roteiro de Comunicação Saudável :

■ **Situação:**

■ **D (Descrever) :**

■ **E (Exprimer) :**

■ **S (Especificar) :**

■ **C (Consequências positivas) :**

5) O Meu Roteiro de Comunicação Saudável :

■ **Situação:**

■ **D (Descrever) :**

■ **E (Exprimer) :**

■ **S (Especificar) :**

■ **C (Consequências positivas) :**

6) O Meu Roteiro de Comunicação Saudável :

■ **Situação:**

■ **D (Descrever) :**

■ **E (Exprimer) :**

■ **S (Especificar) :**

■ **C (Consequências positivas) :**

7) O Meu Roteiro de Comunicação Saudável :

■ **Situação:**

■ **D (Descrever) :**

■ **E (Exprimer) :**

■ **S (Especificar) :**

■ **C (Consequências positivas) :**

Balanço da Semana 6

Domingo à noite. É o fim do seu programa. Reserve este momento para integrar o caminho percorrido.

1. A minha constituição :

Releia os seus limites e os seus Deal-Breakers. Sente a força que eles lhe dão?

- **Por exemplo :** Ao reler as minhas linhas vermelhas, sinto uma coluna a endireitar-se em mim. Já não sou uma “opção”, sou uma pessoa com padrões. Dá medo, mas dá-me valor.
-
-
-

2. A minha comunicação:

Qual foi a maior tomada de consciência que teve ao preparar o seu roteiro DESC?

- **Por exemplo :** Percebi que expressar uma necessidade (DESC) não é uma agressão. É, na verdade, um presente que faço ao outro: dou-lhe o manual de instruções para me fazer feliz, em vez de esperar que adivinhe.
-
-
-

3. O meu plano futuro :

O meu plano de ação para o meu futuro relacional é inspirador e realista? Qual é a primeira pequena ação que posso tomar já amanhã para o implementar?

- **Por exemplo :** Percebi que expressar uma necessidade (DESC) não é uma agressão. É, na verdade, um presente que faço ao outro: dou-lhe o manual de instruções para me fazer feliz, em vez de esperar que adivinhe.
-
-
-

4. A minha visão clara de uma relação gratificante :

Em apenas uma frase, o que significa hoje para si uma relação saudável? Escreva esta frase. É a sua nova definição. É a bússola que o(a) guiará pelo resto da sua vida.

- **Por exemplo :** Sim. A minha primeira ação amanhã : inscrever-me naquele curso de teatro com que sonho há 2 anos, sem pedir “permissão” ou opinião do meu parceiro antes.
-
-
-

Já não é a mesma pessoa de há seis semanas. Termina com uma caixa de ferramentas, uma melhor compreensão de si mesmo(a) e uma visão clara. Não é o fim. É o fim do começo.

O verdadeiro trabalho, que é viver cada dia alinhado com este novo conhecimento, começa agora. Mas já não está desarmado(a). Está preparado(a). Está livre..

Meu Plano de Emergência Pessoal (Protocolo Anti-Recaída)

Este plano é ativado assim que você percebe qualquer sinal de alerta (mental, emocional ou comportamental) indicando o retorno da ansiedade de dependência.

Preparação: O Aliado de Segurança

É essencial identificar a pessoa que será sua rede de segurança antes da crise. Esta pessoa deve ser neutra, bem-intencionada e conhecer o seu caminho de recuperação.

- Meu Aliado nº1: Minha melhor amiga, Julie (ou minha irmã, ou meu terapeuta).
- Papel: Fornecer um “check-up da realidade” quando o medo assumir.

Nível 1: Primeiros Socorros (Ação Solitária Imediata)

A implementar assim que surgirem os primeiros sinais (ansiedade, vontade irresistível de consultar o telefone, ruminação). Aplique pelo menos 3 medidas em 24 horas.

- **ao básico (H.A.L.T.):** Verifico: Estou com Fome? Raiva? Sozinho(a)? Cansado(a)? (Ex.: Estou cansado(a) e sozinho(a). Vou dormir 20 min e ligar para minha mãe.)
- **Reativar a caixa de ferramentas TCC:** Releio meu “Pote de Sucessos” para lembrar minhas forças, ou uso a técnica do “Tribunal Mental” para combater a ideia “Vou ser abandonado(a)”.
- **Reconectar-se com o corpo:** 20 min de movimento, um banho consciente, ou alongamentos para liberar tensões ansiosas.

Nível 2: Chamada de Reforço (Contatar o Aliado)

Se o Nível 1 não acalmar a ansiedade após uma hora e você estiver prestes a agir de forma dependente (importunar o outro, verificar redes sociais, etc.):

- **Ação:** Ligo para meu Aliado nº1 (Julie).
- **Código de emergência:** “Preciso de um check-up da realidade. Sinto que estou caindo na obsessão. Pode me ajudar a analisar meu pensamento e encontrar a ação corajosa a tomar?”

- **Objetivo da chamada:** Ajudar-me a identificar o pensamento falso (“Ele não responde porque me engana”) e comprometer-me a agir contra a minha impulsividade dependente (ex.: “Prometo esperar 2h antes de enviar uma mensagem”).

Nível 3: Saída de Crise (Protocolo Pós-Deslize)

Se você já “escorregou” (enviou 10 mensagens, teve crise de ciúmes, ultrapassou um limite):

1. **Parar a hemorragia:** Criar separação física da fonte do deslize. Se for o telefone, coloque no modo avião ou entregue a um amigo por 2 horas.
2. **Aplicar a autocompaição radical:** “Este é um momento de sofrimento. A recaída faz parte do caminho. Que eu possa ser gentil comigo mesmo(a).”
3. **Analizar a frio (após 12h):** Registrar no diário o deslize (não sob emoção). O que desencadeou a emoção? Qual valor foi violado? O que aprendi para a próxima vez?

Parabéns. Você percorreu um caminho enorme através destes exercícios. Agora possui um manual completo para sua autonomia afetiva.

E Depois? Consolidar Sua Liberdade e Construir Seu Futuro

O campo de treinamento terminou. A fase de manutenção começa. Este capítulo é seu seguro de vida, seu protocolo de crise para os momentos de dúvida e para prevenir recaídas.

Prevenir a Recaída: O que fazer quando o medo retorna?

A dependência afetiva é uma vulnerabilidade crônica. A cura não é a erradicação dos antigos caminhos neuronais, mas tornar-se um condutor tão habilidoso que você escolhe deliberadamente novas rotas de segurança. A queda não é o deslize. A queda é a decisão, alimentada pela vergonha, de transformar um simples erro em um abandono completo da jornada..

Meu Painel de Controle de Recaída

Uma vez por semana, reveja estes sinais de alerta. Se um indicador estiver em laranja, não é uma catástrofe, é uma informação.

- **Sinais Mentais:** Retorno do “tudo ou nada”, justificação de comportamentos antigos, comparação social, esquecimento das ferramentas.
- **Sinais Emocionais:** Irritabilidade, sensação de vazio ou tédio, cansaço, ansiedade “flutuante”.

- **Sinais Comportamentais:** Negligência da higiene de vida (H.A.L.T.: Fome, Raiva, Solidão, Cansaço), abandono de compromissos consigo mesmo, limites tornando-se vagos.

Meu Plano de Emergência Pessoal

É seu roteiro pré-definido para os momentos de dúvida. Este plano é ativado assim que você percebe algum dos sinais de alerta (mentais, emocionais ou comportamentais) indicando um retorno da ansiedade de dependência.

Preparação: O Aliado de Segurança

É essencial identificar a pessoa que será seu “rede de segurança” antes da crise. Esta pessoa deve ser neutra, benevolente e conhecer seu processo de recuperação.

- **Meu Aliado nº1:** Minha melhor amiga, Julie (ou minha irmã, ou meu terapeuta).
- **Seu papel:** Fornecer um “check-up de realidade” quando o medo assumir o controle.

Nível 1: Primeiros Socorros (Ações Corretivas Imediatas)

A ser colocado em prática ao menor sinal (ansiedade, vontade irresistível de checar o telefone, ruminação). Aplique pelo menos 3 medidas em 24 horas.

- **Voltar ao básico (H.A.L.T.):** Verifico: Estou com Fome? Raiva? Sozinho(a)? Cansado(a)? (Ex.: Estou cansado(a) e sozinho(a). Vou dormir 20 min e ligar para minha mãe.)
- **Reativar a caixa de ferramentas TCC:** Releio meu “Pote de Sucessos” para lembrar minhas forças ou uso a técnica do “Tribunal Mental” para combater a ideia “Vou ser abandonado(a)”.
- **Reconectar ao corpo:** 20 min de movimento, um banho consciente ou alongamentos para liberar tensões ansiosas.

Nível 2: Chamado de Reforços (Contatar o Aliado)

Se o Nível 1 não acalmar a ansiedade após uma hora e você estiver prestes a agir por dependência (perseguir o outro, checar redes, etc.).

- **Ação:** Ligo para meu Aliado nº1 (Julie).
- **Código de emergência:** “Preciso de um check-up de realidade. Sinto que estou caindo na obsessão. Pode me ajudar a analisar meu pensamento e encontrar a ação corajosa a tomar?”
- **Objetivo da chamada:** Receber ajuda para identificar o pensamento falso (“Ele não me responde porque me trai”) e comprometer-me a fazer o oposto da minha impulsão dependente (ex.: “Prometo esperar 2h antes de enviar uma mensagem”).

Nível 3: Saída da Crise (Protocolo Pós-Deslize)

Se você já “escorregou” (enviou 10 mensagens, teve uma crise de ciúmes, ultrapassou um limite).

1. **Parar a hemorragia:** Criar separação física com a fonte do deslize. Se for o telefone, coloque em modo avião ou entregue a um amigo por 2 horas.
2. **Aplicar auto-compaixão radical:** “Este é um momento de sofrimento. A recaída faz parte do caminho. Que eu seja benevolente comigo mesmo(a).”
3. **Analizar a frio (após 12h):** Registrar o deslize no meu diário (não sob emoção). O que desencadeou a emoção? Qual valor foi violado? O que aprendi para a próxima vez?

Parabéns. Você percorreu um caminho imenso através destes exercícios. Agora possui um manual completo para sua autonomia afetiva.

.

Integrar as Ferramentas no Cotidiano

O objetivo é transformar os “exercícios” em “rituais” e “reflexos”.

Nível 1: Higiene Mental Diária (10 min/dia)

Este ritual ajuda a começar cada dia centrado em si mesmo(a), e não nas expectativas do outro

Elemento	Exemplo de Ação / Reflexão (dependência afetiva)
Ancoragem (2 min)	Sento-me, coloco os pés no chão. Respiro fundo 5 vezes e digo mentalmente: “Estou aqui, estou seguro(a).”
Reconexão com os valores (5 min)	1. Ler 1 sucesso do pote: “Ontem, ousei dizer NÃO a um pedido inesperado do meu parceiro.” 2. Releio meus 5 valores: Foco em Autenticidade e Respeito próprio.
Intenção consciente (3 min)	“Qual é a única coisa que posso fazer hoje para honrar um dos meus valores?” Ex.: “Hoje honro meu Respeito próprio não permitindo que comentários degradantes me atinjam, e não verificarei o telefone.”

SECÇÃO	Exemplo de Balanço Semanal (dependência afetiva)
1. Minhas vitórias da semana	<ul style="list-style-type: none"> Vitória nº1: Usei o roteiro DESC para estabelecer limite sobre mensagens tardias. Vitória nº2: Passei uma noite sozinho(a) (encontro comigo mesmo) sem ansiedade. Vitória nº3: Esperei 45 min antes de responder uma mensagem importante (menos reatividade compulsiva).
2. Meus desafios e aprendizados	<ul style="list-style-type: none"> Desafio: Senti grande ansiedade quando meu parceiro viajou e demorou 8h para responder. Quase recaí na súplica. Aprendizado: O medo é um sinal, não um fato. Mantive-me firme e sobrevivi à ansiedade. Emoção não é perigosa.
3Meu alinhamento	<ul style="list-style-type: none"> Sim/Não? Geralmente sim. Detalhe: Honrei meu valor Liberdade planejando duas atividades, mas falhei em Autenticidade ao não expressar claramente minha raiva a uma amiga (mascarei a emoção).
4. Ma planification intentionnelle	<ul style="list-style-type: none"> Meu planejamento intencional Encontro comigo: Quarta à noite – Curso de aquarela 1h30 (Criatividade). Encontro com amigo: Quinta à noite – Aperitivo com meu Aliado Julie (Diversificação e apoio).

Este programa está agora completo! Qual foi a ferramenta mais poderosa para si? Gostaria que eu recapitulasse as suas principais conquistas das últimas seis semanas?

Quadro Resumo de Ferramentas e Exercícios

Quando preciso de...	Ferramenta principal	Onde encontrar?	Frase-chave
Compreender uma reação emocional	Diário de Pensamentos Automáticos (DPA)	Semana 1	“O que eu disse a mim mesmo antes de sentir isso?”
Ver o ciclo completo do meu esquema de sabotagem	Mapeamento do ciclo infernal	Semana 1	“Qual é o gatilho, pensamento, emoção, comportamento e ‘alívio’ que me prendem?”
Desmontar um pensamento ansioso ou negativo	Processo do pensamento (contra-interrogatório)	Semana 2	“Qual é a prova 100%? Qual a alternativa mais benevolente?”
Enfrentar um medo paralisante	Escada da coragem (exposição gradual)	Semana 3	“Qual é o menor degrau que posso subir hoje?”
Romper a inércia e reconectar-me com minhas fontes de alegria	Ativação comportamental (encontro comigo)	Semana 3	“Qual ação nutriria meu ‘eu’ autônomo esta semana?”
Controlar impulso de busca de validação	Regra dos 20 minutos	Semana 3	“Posso sobreviver a este desconforto por 20 minutos?”
Acalmar meu filho interior	Visualização de autoparenting	Semana 4	“Do que a versão mais jovem de mim tem medo e precisa de mim?”

Ancorar a cura emocional e fechar capítulo passado	Carta de compaixão ao meu 'eu jovem'	Semana 4	"Eu te vejo, agradeço, e agora assumo o controle."
Tomar decisão importante respeitando meus valores	Inventário das 5 valores fundamentais	Semana 5	"Esta decisão honra meus valores fundamentais?"
Reforçar confiança e combater negatividade	Pote de Sucessos	Semana 5	"Quais são minhas 3 vitórias de hoje, mesmo pequenas?"
Recuperar-se de erro ou recaída	Pausa de autocompaixão radical	Semana 5 & cap.13	"Este é um momento de sofrimento. Que eu seja gentil comigo mesmo(a)."
Clarificar limites em relações futuras	Definição de limites não-negociáveis	Semana 6	"Quais são minhas linhas vermelhas e regras de respeito?"
Expressar necessidade ou estabelecer limite sem conflito	Comunicação assertiva (DESC)	Semana 6	"Descrevo, expresso, específico, explico consequências positivas."
Manter disciplina e clareza a longo prazo	Ritual diário & check-up semanal	Cap.14	"10 min/dia para higiene, 30 min/semana para estratégia."
Identificar primeiros sinais de recaída	Plano de emergência (nível 1)	Cap.13	"H.A.L.T.: estou com fome, raiva, sozinho(a) ou cansado(a)?"
Recuperar-se após deslize sem vergonha	Protocolo pós-deslize	Cap.13	"Foi um erro, não uma queda. Qual é a próxima ação certa?"

Conclusão: O Primeiro Dia da Sua Nova Vida

“O que está atrás de nós e o que está à nossa frente não é nada comparado ao que está dentro de nós.” – Ralph Waldo Emerson

Você passou seis semanas explorando o que há dentro de si. Encontrou feridas, mas acima de tudo descobriu uma força insuspeita, capacidade infinita de cura e profunda sabedoria.

A jornada não termina aqui. Ela apenas começa.

Mas você não parte mais com um mapa errado e mochila cheia de medos.

Você parte leve.

Você parte livre.

Você parte inteiro.

Desejo-lhe uma maravilhosa jornada.

