



EXERCÍCIO PRÁTICO

Checklist de regulação emocional

Um roteiro curto para usar no dia a dia, quando uma emoção chegar forte e também nos dias comuns, para cuidar do terreno onde ela acontece.

PARA SALVAR, IMPRIMIR OU PREENCHER NO COMPUTADOR

Ele não precisa ser seguido inteiro toda vez. A proposta é tu ir testando e percebendo quais perguntas mais ajudam no teu caso.

Todo dia, para cuidar do terreno

A mesma situação pode ser fácil num dia e insuportável em outro. Essas perguntas são para fazer no fim do dia, sem cobrança. Elas mostram o quanto tu está mais ou menos vulnerável às emoções difíceis.

- ☐ Dormi o suficiente esta noite? Se não, vou lembrar que hoje as coisas podem parecer maiores do que são.
- ☐ Fiz as refeições sem passar muitas horas sem comer?
- ☐ Movimentei o corpo, mesmo que tenha sido uma caminhada curta?
- ☐ Tive pelo menos um momento agradável que não foi obrigação?
- ☐ Fiz alguma coisa que me deu a sensação de “eu consegui”?

POR QUE ISSO IMPORTA

Sono curto, muitas horas sem comer e dias sem nenhum momento bom deixam qualquer pessoa mais reativa. Uma única noite mal dormida já é suficiente para o cérebro reagir com mais intensidade a coisas negativas.

O que eu posso cuidar amanhã, de forma possível?

Quando perceber que uma emoção chegou

Um roteiro para atravessar o momento, sem precisar fazer a emoção sumir.

1

PAUSA E NOME

Antes de responder a mensagem ou levantar a voz, completa a frase:

Tô sentindo

porque

Repara também em que parte do corpo ela aparece.

No corpo, sinto em

2

INTENSIDADE

De 0 a 10, quanto essa emoção está forte agora?

Intensidade:

Se estiver em 7 ou mais, começa pelo corpo antes de tentar pensar:

- ☐ Água bem gelada no rosto por alguns segundos, prendendo a respiração e com o corpo inclinado para frente.
- ☐ Respiração com a saída mais longa que a entrada: puxa o ar contando até 4 e solta contando até 6 ou 8, por um ou dois minutos.
- ☐ Alguns minutos de movimento intenso, como subir e descer escada ou polichinelos.

Quem tem problema cardíaco deve falar com o médico antes de usar a água gelada.

3

CONFERIR OS FATOS

Separar o que aconteceu do que tu concluiu.

O que aconteceu, exatamente como uma câmera teria filmado?

O que eu concluí a partir disso?

Que outras explicações seriam possíveis?

Se o pior acontecer, o que eu faria?

4

OLHAR PARA O IMPULSO

O que essa emoção está me pedindo para fazer agora?

Depois de conferir os fatos, ela combina com a situação?

- ☐ **Se não combina:** faço o contrário do que ela pede, por inteiro. Envio o e-mail sem reler de novo, vou ao encontro que queria cancelar.
- ☐ **Se combina:** qual é o próximo passo concreto para lidar com o problema? Se não existe nada a fazer agora, sigo para o passo 5.

O que eu vou fazer:

5

VALIDAR

Completa a frase:

Faz sentido eu sentir isso, porque

6

DEIXAR A ONDA PASSAR

Se já fiz o que estava ao meu alcance, deixo a emoção existir por alguns minutos sem tentar resolver ou buscar certeza. Reparo se a intensidade muda.

Depois, para aprender com a situação

Quando a emoção baixar, vale anotar em poucas linhas o que aconteceu, o que tu fez e o que ajudou. Essas anotações mostram padrões que passam despercebidos no momento, como horários do dia ou situações em que tu fica mais reativa.

O que aconteceu?

O que eu fiz?

O que ajudou e o que eu faria diferente da próxima vez?

IMPORTANTE

Se as emoções estão intensas com frequência e esse roteiro não está dando conta, isso é um sinal para buscar acompanhamento psicológico. Essas habilidades se desenvolvem melhor com alguém acompanhando o processo.

Este espaço é teu: não precisa preencher tudo nem chegar a uma conclusão.