



PALAVRA DE SALVAÇÃO

Reflexões

Aprenda a lidar com seus sentimentos,
de forma coerente, mudando pequenos
comportamentos no seu dia-a-dia que
ajudarão você a ter um DETOX emocional.

**VOCÊ PODE
VIVER FELIZ!**



1. Aceitação e Reconhecimento

- Pergunta Reflexiva: O que exatamente estou enfrentando agora? Quais são as emoções que sinto em relação a isso?
- Reflexão: Reconheça a situação e as emoções associadas. Aceitar o que está acontecendo é o primeiro passo para encontrar uma solução ou lidar com a dificuldade.
- Ação Concreta: Escreva um diário detalhado sobre a situação e suas emoções. Isso pode ajudar a organizar seus pensamentos e facilitar o processo de aceitação.



1. Identificação das Causas

- Pergunta Reflexiva: O que causou esta dificuldade? Existe algo que eu possa aprender com isso?
- Reflexão: Identifique a causa raiz da dificuldade e veja se há lições a serem aprendidas. Isso pode ajudar a evitar problemas semelhantes no futuro.
- Ação Concreta: Crie uma lista das possíveis causas e consequências da dificuldade. Anote o que você pode aprender de cada uma e como isso pode ser útil.

3 Ação e Estratégia

- Pergunta Reflexiva: Quais ações eu posso tomar para melhorar a situação? Qual é o primeiro passo que posso dar?
- Reflexão: Elabore um plano de ação. Mesmo pequenas ações podem fazer uma grande diferença e ajudar a superar a dificuldade.
- Ação Concreta: Elabore um plano com etapas específicas para enfrentar a dificuldade. Defina prazos e responsabilidades para cada ação que você pode tomar.



4 Suporte e Recursos

- Pergunta Reflexiva: Quais ações eu posso tomar para melhorar a situação? Qual é o primeiro passo que posso dar?
- Reflexão: Elabore um plano de ação. Mesmo pequenas ações podem fazer uma grande diferença e ajudar a superar a dificuldade.
- Ação Concreta: Elabore um plano com etapas específicas para enfrentar a dificuldade. Defina prazos e responsabilidades para cada ação que você pode tomar.



5

Perspectiva e Resiliência

- Pergunta Reflexiva: Quais ações eu posso tomar para melhorar a situação? Qual é o primeiro passo que posso dar?
- Reflexão: Elabore um plano de ação. Mesmo pequenas ações podem fazer uma grande diferença e ajudar a superar a dificuldade.
- Ação Concreta: Elabore um plano com etapas específicas para enfrentar a dificuldade. Defina prazos e responsabilidades para cada ação que você pode tomar.

6

Auto-compaixão e Cuidados

- Pergunta Reflexiva: Como estou cuidando de mim mesmo durante este momento? O que eu posso fazer para ser gentil comigo mesmo?
- Reflexão: Pratique a auto-compaixão e cuide de suas necessidades físicas e emocionais. Isso é fundamental para manter-se equilibrado e saudável.
- Ação Concreta: Crie um plano de autocuidado que inclua atividades que você goste, como exercícios físicos, meditação, ou hobbies. Reserve um tempo específico para essas atividades diariamente.

7

Gratidão e Otimismo

- Pergunta Reflexiva: Quais são as coisas pelas quais sou grato, mesmo nesta situação difícil? Como posso cultivar uma atitude positiva?
- Reflexão: Focar em aspectos positivos e na gratidão pode melhorar seu bem-estar e ajudar a enfrentar a dificuldade com mais otimismo.
- Ação Concreta: Mantenha um diário de gratidão. Todos os dias, escreva três coisas pelas quais você é grato, mesmo que sejam pequenas. Isso pode ajudar a cultivar uma perspectiva positiva.

8

Reflexão e Aprendizado

- Pergunta Reflexiva: O que esta dificuldade me ensinou sobre mim mesmo ou sobre a vida? Como posso aplicar esse aprendizado no futuro?
- Reflexão: Reflita sobre as lições aprendidas e como elas podem contribuir para seu crescimento pessoal e para enfrentar futuros desafios.
- Ação Concreta: Escreva um resumo das lições aprendidas com a dificuldade. Planeje como você pode aplicar esses aprendizados em situações futuras e reveja esse resumo periodicamente.

*Pause
reflect
act*

