

PLANNER DIGITAL DAS EMOÇÕES



MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

**Setembro
Amarelo**

COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO HOJE?



PLANNER DIGITAL DAS EMOÇÕES

O QUE SÃO EMOÇÕES?

As emoções são reações a situações que são sentidas no corpo. Elas estão com a gente desde que nascemos, aparecendo nos momentos bons e até nos mais chatinhos.

Mas, nem sempre a forma como aprendemos a lidar com essas emoções ao longo da vida é a melhor maneira de encarar certas situações. Por isso, é importante a gente perceber o que estamos sentindo, para lidar melhor com o que acontece no nosso dia a dia.

O QUE SIGNIFICA REALMENTE ACOLHER NOSSAS EMOÇÕES?

Podemos definir isso como um processo no qual reconhecemos nossas emoções, as identificando para lidar melhor com as nossas reações diante de cada uma delas.

E que tal utilizar este Planner digital para se cuidar e também para ter um papo com suas emoções, para entendê-las melhor?

Reserve um tempinho para se escutar! ❤️



COMO TENHO ME SENTIDO?

EXPLORANDO AS EMOÇÕES E O AUTOCUIDADO

Tire um momento, ao final de cada dia, para refletir sobre suas emoções. Esse autocuidado é uma rotina diária. Não podemos controlar o que sentimos, mas podemos aprender como lidar com nossas emoções da melhor forma possível.



ALEGRIA

Identifiquei momentos de diversão, alívio, orgulho ou êxtase ao longo do dia.

DOM

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB

TRISTEZA

Reconheci situações de desapontamento, desânimo ou angústia ao longo do meu dia.

DOM

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB

RAIVA

Notei que senti aborrecimento, irritação, indignação ou fúria ao longo do dia.

DOM

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB

MEDO

Percebi momentos em que senti inquietação, temor e desespero ao longo do meu dia.

DOM

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB



COMO TENHO ME SENTIDO?

Qual ou quais emoções foram mais presentes na minha semana?

Relembre um dos momentos em que você sentiu essa emoção e, em seguida, registre em seu diário emocional o caminho que percorreu até alcançar esse sentimento.

Como você estava se sentindo antes de começar a sentir essa emoção?

Ex: tinha dormido mal, estava relaxado, etc.



O que aconteceu para eu sentir essa emoção?

Refleta sobre os eventos ou circunstâncias que provocaram essa emoção.

Com quem eu estava?

Relembre as pessoas que estavam presentes quando a emoção surgiu.



Onde eu estava?

Recorde o local ou ambiente em que a emoção se manifestou.

Como meu corpo reagiu?

Observe as respostas físicas que seu corpo apresentou em relação a essa emoção.



Como você respondeu a essa emoção? Explore qual foi sua ação após o evento.

Ex: discutiu, fez uma pausa, evitou o que estava acontecendo

O que eu poderia fazer diferente na próxima vez?

Refletindo agora sobre sua emoção e ação, o que você poderia fazer diferente caso se encontre no mesmo episódio emocional.



Temos a opção de escolher como respondemos apesar de às vezes ser difícil sentir que estamos no controle de nossas respostas.

Algumas respostas são mais construtivas que outras e muitas vezes acabamos entrando no modelo automático.

Quando uma emoção é desencadeada, estamos sob o domínio dessa emoção, o que **limita nossa capacidade de pensar com clareza e escolher como reagir.**

À medida que o tempo passa, ganhamos alguma clareza e a habilidade de fazer **escolhas conscientes.**

Com consciência podemos parar antes de reagir e **escolher a resposta que melhor se aplica a nossos objetivos.**

LEMBRE-SE:

**VOCÊ PODE PEDIR
AJUDA SEMPRE
QUE PRECISAR!**





Setembro Amarelo

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO HOJE?