

Guia SOS emocional

Pílulas emocionais

por Paula Roosch



Lembre
de
sentir

O Guia

Este Guia contém **pílulas de resgate emocional** sempre que você sentir que está sofrendo um **sequestro emocional**.
Ative a razão, usando a sabedoria do seu corpo.

Sobre mim

Especialista em **Liderança Emocional**, com formação em Chief Happiness Officer, Inteligência Emocional e Empatia pela Universidade de Berkeley, sou **fundadora do Midiamor** e apaixonada por propósito!

Ah, sou **LinkedIn TOP VOICE**, podcaster e **colunista da Vida Simples**.



Paula Roosch

@midiamor | @paularoosch



LinkedIn TOP VOICE



Colunista Vida Simples



Podcaster Ukor



Certificação em CHO

O que você vai encontrar aqui?



Página

5

Check in emocional

6

Pílula para raiva

7

Pílula para tristeza

8

Pílula para ansiedade

9

Pílula para insegurança

10

Pílula para ciúmes

11

Pílula para culpa

12

Pílula para rancor

13

Lidere emoções

18

Continue evoluindo



**Para liderar sua
vida, você precisa
aprender a liderar
suas emoções.**

Check in emocional

1. **Como está seu corpo agora?** Como está sua respiração? Seus músculos e sua postura? E sua expressão facial?
2. **Como está sua mente?** No que você está pensando? Quais padrões de pensamentos que você tem?
3. **Consegue relacionar as sensações físicas aos seus pensamentos?**
4. **Agora rotule as emoções.** Consegue dizer o nome da ou das emoções e sentimentos que estão dentro de você?
5. **Aceite que as emoções são mensageiras.** Você não precisa se identificar com a emoção. Trate-a como visitante e não como residente.
6. **Ganhe perspectiva.** Tente narrar em terceira pessoa.
7. O que **está no seu controle** fazer para mudar ou manter seu estado emocional?

1. Pílula para a raiva



Indicado para:

Em momentos de irritação e acúmulo de estresse ou em uma discussão.

Por quê?

A emoção dura menos de 1 min. A respiração regula o sistema nervoso autônomo, acalmando a impulsividade, até você ativar sua razão.

Como?

1) Se possível, peça um tempo e saia perto do gatilho (*pessoa/situação*).

2) Faça 3 respirações profundas e completas, inspirando o ar pelo nariz e soltando pela boca e preste atenção na sua respiração.

3) Enquanto respira, fale para si como você se sente, por exemplo, *“Isto é sofrimento”/ “Raiva”*

Depois, repita: qual a melhor ação possível que posso fazer agora?

2. Pílula para a tristeza



Indicado para:

Em momentos de sofrimento, em que te faltarem forças para agir.

Por quê?

A tristeza diminui a velocidade do estado fisiológico, para promover o acolhimento e é isso que você fará.

Como?

- 1) Coloque as mãos sobre seu coração, ou faça algum outro gesto que promova acolhimento.
- 2) Repita para si: este é um momento de sofrimento. Reconheça a dor.
- 3) Lembre-se que isso também irá passar e repita: Que eu seja feliz e encontre a paz.
- 4) Eleve a energia do seu estado emocional (ex.: fazendo uma caminhada, assistindo um vídeo de humor ou falando com um amigo).

3. Pílula para a ansiedade



Indicado para:

Momentos de muita ansiedade e medo das possibilidades.

Por quê?

A ansiedade te faz ver os riscos e adotar mentalidade pessimista. É preciso acalmar o sistema nervoso autônomo, para que seja possível ter clareza para responder à situação.

Como?

1) Faça a respiração 4-7-8:

- Inspire pelo nariz por 4 segundos
- Segure o ar por 7 segundos
- Exale pela boca por 8 segundos

2) Depois de se acalmar, tire o foco dos pensamentos pessimistas e se pergunte:

“o que de melhor pode acontecer para você, dentro das possibilidades do momento?”

4. Pílula para insegurança



Indicado para:

Momentos de incerteza, em que você estiver duvidando de si.

Por quê?

A insegurança é alimentada por crenças de incapacidade, que geram medo. Antes de se sentir confiante, você precisa se sentir seguro.

Como?

- 1) Faça sua zona de conforto e procure um espaço seguro, que você possa se acalmar, ou uma pessoa que possa te acolhar.
- 2) Liste suas conquistas: o que você já conquistou até aqui, mesmo duvidando de si?
- 3) Proponha-se um pequeno desafio, com leveza. Como você pode colocar sua insegurança à prova, em um espaço seguro?

5. Pílula para ciúmes



Indicado para:

Quando o ciúmes começar a contaminar seus pensamentos.

Por quê?

O ciúmes pode promover comportamentos obsessivos e também impulsivos e é necessário mudar o foco do pensamento.

Como?

- 1)** Afaste-se do gatilho que despertou o ciúmes. Nada de stalkear ou continuar investigando...
- 2)** Distraia-se com amor: faça algo que mude o foco dos pensamentos da outra pessoa e foque no seu autocuidado.
- 3)** Disque-amigo: fale com alguém razoável, de confiança, que ao invés de alimentar o sentimento, te ajudará a acalmar.

6. Pílula para culpa



Indicado para:

Quando seu crítico interno estiver te sobrecarregando.

Por quê?

O antídoto da culpa é a autocompaixão, que reduz a frequência cardíaca, melhora a resposta imunológica e muda o foco.

Como?

- 1)** Escolha uma posição corporal para acalmar seu corpo (ex.: colocar as mãos sobre seu peito, barriga ou pulso e respirar profundamente)
- 2)** Reconheça o que você pode controlar e o que não pode
- 3)** Defina possíveis ações imediatas
- 4)** Repita: *"eu estou fazendo o melhor que eu posso"; "eu libero o que pode acontecer que não está no meu controle"*.

7. Pílula para rancor



Indicado para:

Toda vez que você se sentir o peso de um ressentimento do passado.

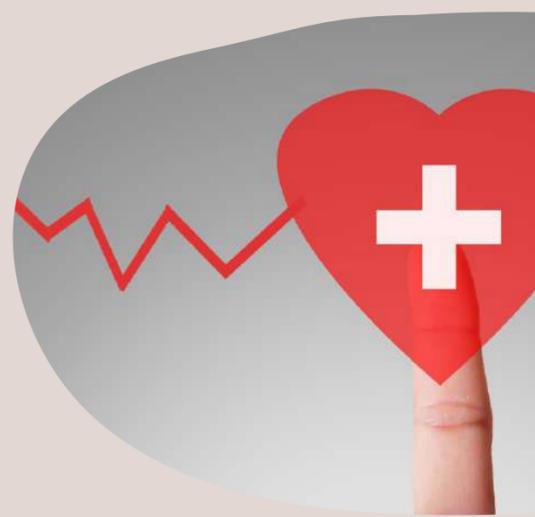
Por quê?

Em vez de reprimir a emoção quando ela surge, respire compaixão, permitindo que a emoção siga seu curso.

Como?

- 1) Concentre-se em respirar profundamente e repare nas sensações do seu corpo.
- 2) Na próxima inspiração pelo nariz, crie espaço para a emoção se acomodar.
- 3) Ao expirar pela boca, expire compaixão para você e as pessoas sofrendo ao seu redor.
- 4) Repita este ciclo de respiração por um alguns momentos.
- 5) Reconheça o que você precisava naquele momento.

Acalmou-se? Então lidere a emoção difícil.



1. **Descreva** a situação que despertou a crise. Anote em um papel.
2. **Nomeie as emoções** e sentimentos que essa situação te provocou. Para te ajudar, vá para páginas 14 e 15.
3. Liste quais foram as **necessidades** por trás destes sentimentos. Use a lista da página 16 para te ajudar.
4. Quais **pensamentos e crenças** foram despertados a partir dessa situação?
5. Existe algum **pensamento** que você poderia **mudar**, para agir de jeito diferente?
6. Se você passar por uma situação parecida, o que poderá fazer de novo? **O que aprendeu com isso?**

Lista de sentimentos

Quando as necessidades estão atendidas

admiração	despreocupação	prazer
adoração	deslumbramento	pudor
afeição	determinação	relaxamento
afeto	disposição	satisfação
alegria	diversão	segurança
alento	empatia	serenidade
alívio	empolgação	simpatia
amor	encantamento	solidariedade
animação	entusiasmo	surpresa
ardor	espanto	tenacidade
arrebatamento	esperança	ternura
assombro	euforia	tranquilidade
atração	excitação	triunfo
bondade	êxtase	vaidade
calma	fascínio	valentia
carinho	felicidade	zelo
carisma	gratidão	
comoção	inspiração	
compaixão	júbilo	
complacência	motivação	
completude	orgulho	
confiança	otimismo	
conforto	paciência	
contentamento	paixão	
convicção	paz	
coragem	piedade	
curiosidade	plenitude	

Lista de sentimentos

Quando as necessidades NÃO estão atendidas

aflição	dó	nojo
agonia	embaraço	nostalgia
amargura	frustração	ódio
angústia	fúria	pânico
ansiedade	hesitação	pavor
antipatia	histeria	pena
apatia	horror	perturbação
apreensão	hostilidade	pesar
arrependimento	impaciência	pessimismo
aversão	incômodo	preocupação
carência	incredulidade	raiva
choque	indignação	rancor
ciúme	infelicidade	receio
cólera	ingratidão	remorso
confusão	inquietação	repulsa
consternação	insatisfação	ressentimento
constrangimento	insegurança	revolta
covardia	inveja	saudade
culpa	ira	tédio
desânimo	irritação	temor
desapontamento	letargia	tensão
desconfiança	mágoa	terror
desconforto	medo	torpor
desconsolo	melancolia	tristeza
desespero	nervosismo	vergonha

Lista de necessidades

SUBSISTÊNCIA

Abrigo
Água
Ar
Comida
Exercício físico
Expressão sexual
Movimento
Saúde
Toque

PROTEÇÃO

Acolhimento
Conforto
Estabilidade
Ordem
Segurança
Segurança Física
Suporte

INTERDEPENDÊNCIA

Apoio
Apreciação
Atenção
Companhia
Comunhão
Comunidade
Confiança
Contato
Contribuição
Cumplicidade
Diversidade
Encorajamento
Honestidade
Integração
Mutualidade
Participação
Pertencimento
Troca

ENTENDIMENTO

Aceitação
Clareza
Compreensão
Empatia
Inclusão
Presença

AUTONOMIA

Amor próprio
Autenticidade
Auto estima
Criatividade
Equilíbrio
Escolha
Força Interior
Honestidade
Integridade
Liberdade
Metas
Significado
Sonhos

SENTIDO

Apreciação
Beleza
Celebração
Contribuição
Esperança
Expressão espiritual
Felicidade
Gratidão
Luto
Propósito
Significado

DIVERSÃO

Alegria
Aprendizado
Criatividade
Distração
Humor
Iniciativa
Inspiração
Riso

DESCANSO

Equilíbrio
Espaço
Harmonia
Integração
Paz
Relaxamento
Tranquilidade

COMPAIXÃO

Afeição
Amor
Carinho
Conexão
Respeito
Segurança
Emocional



**Um líder
emocional vai
além das pílulas
e sabe aplicar
os remédios
para uma vida
leve e feliz!**

Vá além.

Quer continuar evoluindo? Faça o meu curso prático de Inteligência Emocional, o SOS DAS EMOÇÕES.

www.midiamor.com.br/sos



Quero o SOS >

Use o cupom SOS20 para ter desconto de 20%

ATENÇÃO:

Esse guia não substitui o **apoio psicológico**. Se você sente que não consegue aplicar essas ferramentas e que existe a falta de esperança e motivação constante em você, procure ajuda profissional.

Conecte-se comigo:

 LinkedIn Paula Roosch

 www.midiamor.com.br

 contato@midiamor.com.br

 @midiamor | @paularoosch