#### Guia de Bolso

# Pilulas emocionais por Paula Roosch





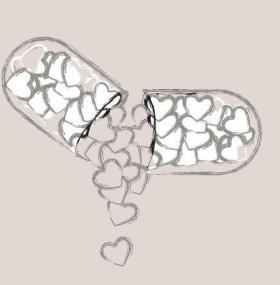
# Sobre mim

Especialista em Inteligência Emocional e Empatia, Comunicação Não Violenta, sou **fundadora do Midiamor** e apaixonada por propósito!

Ah, sou LinkedIn TOP VOICE & Instructor, colunista da Vida Simples e Chief Happiness Officer.



# O que você vai encontrar aqui?



- 'goin a
  - 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



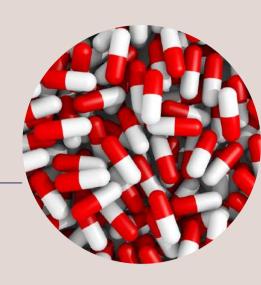
# Para liderar sua vida, aprenda a liderar suas emoções.



# 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 raiva



#### Indicado para:

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 a sua razão.

- 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", porque preciso de \_\_\_\_\_ (complete a frase).
- 4) Depois, repita: qual a melhor ação possível que posso fazer agora?

### 2. Pílula para tristeza



#### Indicado para:

Momentos de sofrimento, em que te faltarem forças para agir.

#### Por quê?

A tristeza diminui a velocidade do estado fisiológico, com o objetivo de te fazer se acolher. Após você fazer isso, a tristeza pode ir embora.

- 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 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.

- 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:
- a. "o que de melhor pode acontecer para você, dentro das possibilidades do momento?"
- b. "como posso usar a energia da ansiedade a meu favor?"

# 4. Pílula para insegurança



#### Indicado para:

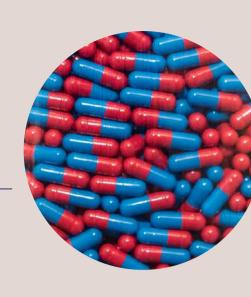
Momentos de incerteza, em que você estiver duvidando de si.

#### Por quê?

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

- 1) Faça sua zona de conforto e procure um espaço seguro, que você possa se acalmar, ou uma pessoa que possa te acolher.
- 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 desafiar sua insegurança e agir em um pequeno passo?

# 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.

- 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 de confiança, que ao invés de alimentar o sentimento, te ajudará a acalmar.

### 6. Pílula para culpa



#### Indicado para:

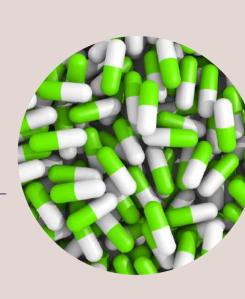
Quando seu crítico interno estiver te sobrecarregando.

#### Por quê?

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

- 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:

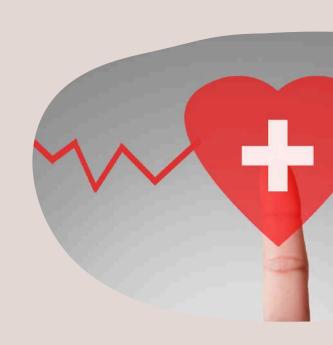
Toda vez que você se sentir o peso de um ressentimento do passado.

#### Por quê?

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

- 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 dificil.



- 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

admiração adoração afeição afeto alegria alento alívio amor animação ardor arrebatamento assombro atração bondade calma carinho carisma comoção compaixão complacência completude confiança conforto contentamento convicção coragem

despreocupação deslumbramento determinação disposição diversão empatia empolgação encantamento entusiasmo espanto esperança euforia excitação êxtase fascínio felicidade gratidão inspiração

prazer pudor relaxamento satisfação segurança serenidade simpatia solidariedade surpresa tenacidade ternura tranquilidade triunfo vaidade valentia zelo

POR PAULA ROOSCH

júbilo

motivação

orgulho

otimismo

paciência

paixão

piedade

paz

# Lista de sentimentos

aflição agonia amargura angústia ansiedade antipatia apatia apreensão arrependimento aversão carência choque ciúme cólera confusão consternação constrangimento covardia culpa desânimo desapontamento desconfiança desconforto desconsolo

dó nojo embaraço nostalgia frustração ódio fúria pânico hesitação pavor histeria pena horror perturbação hostilidade pesar pessimismo impaciência incômodo preocupação incredulidade raiva indignação rancor infelicidade receio ingratidão remorso inquietação repulsa insatisfação ressentimento insegurança revolta saudade inveja ira tédio irritação temor letargia tensão mágoa terror medo torpor melancolia tristeza nervosismo vergonha

desespero

# 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**

Significado

Apreciação
Beleza
Celebração
Contribuição
Esperança
Expressão espiritual
Felicidade
Gratidão
Luto
Propósito

#### **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



# Quem lidera suas emoções lidera todas as suas relações.



# Vá além.

Quer continuar evoluindo? Entre no meu Canal no Instagram com práticas diárias gratuitas para sermos um grupo de pessoas com Inteligência Emocional muito acima da média!

# Clique aqui



#### 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:

- in LinkedIn Paula Roosch
- www.midiamor.com.br
- contato@midiamor.com.br
- (c) @midiamor | @paularoosch