

Instruções

Atividade 5 - Eixo Autorregulação

Set 24



Criação e utilização de recursos

Porque cada um tem a própria ferramenta!

Recursos pessoais são coisas **internas, externas ou imaginárias** que servem para deixar o corpo (e a mente) com uma sensação de bem-estar. Consequentemente, são potentes **indutores de estados mentais positivos** e podem ser ótimos aliados em momentos nos quais precisamos de **autorregulação** como na hora da prova ou nos momentos em que precisamos nos acalmar e afastar pensamentos de sabotagem e derrota.

Por que é importante?

Recursos são únicos para cada pessoa. O que induz bem-estar em um indivíduo pode não ter o mesmo efeito em outro. Trazer à mente recursos pessoais tende a gerar **sensações de bem-estar no corpo**. Quando percebemos essas sensações (rastreamento) e depois focamos nas que são agradáveis ou neutras, o **corpo sai do estado de alerta e nos possibilita seguir com as atividades que desejamos.**



Criação e utilização de recursos

Porque cada um tem a própria ferramenta!

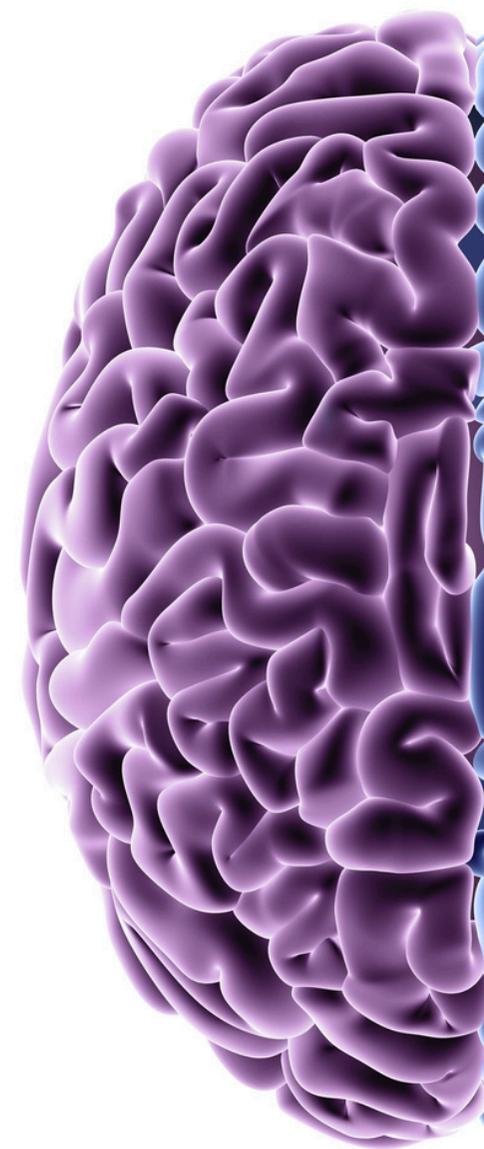
Passo a passo:

1. Nessa atividade você deve pensar em uma **situação, pessoa, objeto ou momento que lhe provoquem bem-estar**. Focar em algo que provoca bem-estar ou segurança na mente é chamado de **uso de recursos**. O objeto trazido à mente é chamado de **recurso pessoal**.

Atenção: não foque em momentos ou pessoas que se foram e que eventualmente possam trazer sentimentos de tristeza e saudosismo excessivo. Gentilmente, deixe os pensamentos irem e escolha novo recurso. Lembre-se: o recurso será usado com frequência e precisa trazer bem-estar imediato.

2. Em seguida, **note as sensações** que surgem a partir do recurso utilizado. A essa atividade chamamos de rastreamento. Foque apenas nas sensações de bem-estar ou nas sensações neutras. Tente localizar as partes do corpo onde essas sensações se concentram.

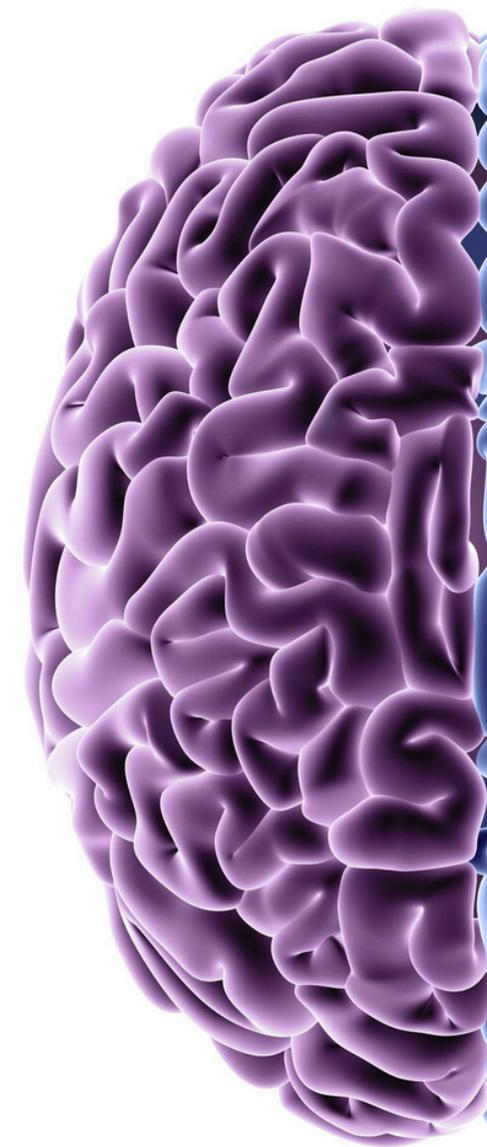
3. Tente repetir essa atividade quantas vezes for necessário em diferentes momentos.



Criação e utilização de recursos

Porque cada um tem a própria ferramenta!

Em situações de ansiedade e estresse, ou mesmo de forma preventiva, utilize seu recurso e rastreamento como forma de autorregulação. Quanto mais você utilizar a estratégia mais autorregulado estará e mais facilidade terá para lidar com ansiedade em situações desafiadoras!





www.glianeurociencia.com.br

 @glianeurociencia

 glianeurociencia