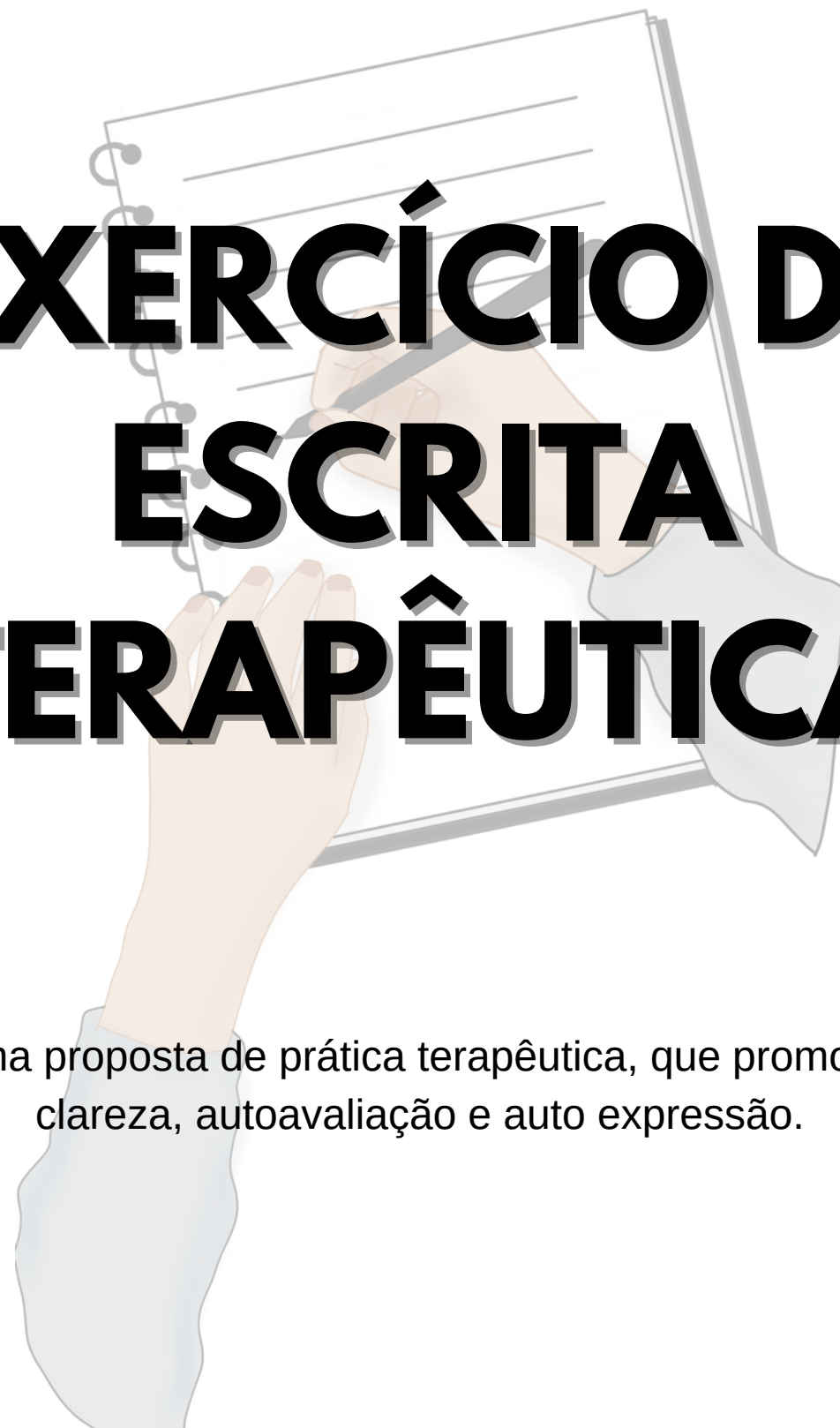




Psicóloga

Camila Conceição

CRP: 06/166430



EXERCÍCIO DE ESCRITA TERAPÊUTICA

Uma proposta de prática terapêutica, que promove
clareza, autoavaliação e auto expressão.

ESSE EXERCÍCIO É UM CONVITE PARA O SEU UNIVERSO INTERIOR!



Eu escrevo como se fosse para salvar a vida de alguém. Provavelmente a minha própria vida.

Clarice Lispector

OBJETIVO:

Provocar reflexões e exercitar a visualização e o autoconhecimento.

SUGESTÃO:

- 1 Reserve um tempo para essa prática de 15 á 30min;
- 2 Encontre um ambiente calmo e seguro para entrar em contato com as suas emoções;
- 3 Elimine as distrações do ambiente, mute o celular, desligue notificações e os aparelhos eletrônicos;

LEMBRETES IMPORTANTES:



Exercício terapêutico não substitui a psicoterapia;



Caso você tenha vivido alguma grande mudança ou situação estressante recentemente, fazer esse exercício pode gerar sensações desconfortáveis;



Caso alguma memória traumática, ou experiência negativa venha a tona, se acolha e também registre.



Não seja autocrítico, não se preocupe com a gramática ou estética da escrita. Seja compassivo e deixa fluir.



Não desqualifique o exercício! Se parecer que realiza-lo não faz sentido, ou é inútil, avalie se você não está resistente a fazer reflexões importantes, e que de alguma maneira vão exigir que você fale sobre pensamentos, crenças e memórias. Tente desabilitar o seu julgamento moral.



Não ter repertório para responder aos questionamentos e reflexões não te desqualifica como ser humano. Só você sabe das suas lutas, da sua rotina, então não se preocupe em responder a tudo ok?

SOBRE A ESCRITA TERAPÊUTICA

Apesar de a escrita ser utilizada há milênios para explorar e expressar emoções, só recentemente pesquisas têm fornecido evidências de que a saúde pode ser influenciada quando as pessoas transformam seus sentimentos e pensamentos em palavras grafadas (PENNEBAKER; CHUNG, 2011).

Escrever é um hábito que exige atenção e concentração, esses fenômenos da nossa mente por si só são meditativos e terapêuticos.

A escrita terapêutica é uma forma de externalizar emoções, diluir angustias, acompanhar transformações, registrar acontecimentos, processar, ressignificar, atualizar narrativas. É um instrumento potente de autoanálise e uma ferramenta de expressão.

Foucault (1992), tem um texto que chama "A escrita de si", fala sobre um desprendimento de si próprio como forma de desconstrução incessante.

Uma vida de autoria de si mesmo, é ao mesmo tempo uma forma de resistência as tecnologias modernas, de produção de subjetividade do individuo e uma arte da conduta centrada na coincidência daquilo que individuo faz com aquilo que se diz.

PARREIRA (2012), em um trabalho sobre o impacto da escrita expressiva, traz a tona as seguintes afirmações: "escrever e falar sobre um acontecimento, envolve uma série de processos de integração de pensamentos e sentimentos, síntese e análise da situação em questão, organização, reconhecimento do problema e possíveis soluções para a sua resolução (Lyubomirsky et al., 2006).

O que parece acontecer é que ao transformar pensamentos e emoções em palavras, os indivíduos constroem mais facilmente uma narrativa coerente da experiência (Smyth, True & Souto, 2001), o que vai modificar a forma como as pessoas pensam sobre o problema e leva a uma maior compreensão das emoções envolvidas no processo (Esterling, L'Abate, Murray, & Pennebaker).

Além disso, o individuo ganha um sentimento de controle sobre a situação e consegue atribuir um significado à experiência. Nestas circunstâncias, estão reunidas as condições para o evento poder ser assimilado de uma forma mais eficaz e consequentemente o stress associado à experiência perturbadora é reduzido (Smyth et al., 2001).

E então, vamos nessa fazer esse exercício e expressar através da escrita reflexões desse ano?

AUTOANÁLISE

Desenvolvimento Pessoal

Como você estava em Janeiro/2022?

[illegible]

AUTOANÁLISE

Desenvolvimento Pessoal

Como você está hoje?

[illegible]

AUTOANÁLISE

Desenvolvimento Pessoal

O que te trouxe felicidade esse ano?

O que você sentiu que precisava mudar? E mudou? _____

AUTOANÁLISE

Desenvolvimento Pessoal

O que mais te orgulhou?

Momentos marcantes desse ano: _____

AUTOANÁLISE

Desenvolvimento Pessoal

Registro de evolução. Consegue reconhecer alguma evolução pessoal nesse ano?

[illegible]

AUTOANÁLISE

Desenvolvimento Pessoal

O que você gostaria de ter feito e não fez? Quais foram os motivos para não ter feito?

[illegible]

AUTOANÁLISE

Desenvolvimento Pessoal

Coisas que você aprendeu sobre você...

[illegible]

AUTOANÁLISE

Desenvolvimento Intelectual

Fez alguma atualização, leu livros, fez cursos, foi em palestras/imersões?

[illegible]

AUTOANÁLISE

Vida financeira

Como avalia seu ano em relação as finanças? Viveu ou sobreviveu?

[illegible]

AUTOANÁLISE

Vida social

Como se sente ao pensar na sua vida social? Passeios, rolês, encontros, reencontros, shows, festas e eventos!

[illegible]

AUTOANÁLISE

Vida profissional

Como foi sua vida profissional esse ano?

[illegible]

AUTOANÁLISE

Vida afetiva

Relate os acontecimentos da sua vida afetiva esse ano!

[illegible]

AUTOANÁLISE

Saúde e autocuidado

Foi ao médico? Fez exames? Movimentou seu corpo? Teve momentos de autocuidado?

[illegible]

AUTOANÁLISE

Outras áreas

Como avalia que foi sua vida espiritual? Sua vida familiar?

[illegible]

RESULTADO DA AUTOAVALIAÇÃO

EMOÇÕES SENTIDAS PÓS ESCRITA:

ORGULHO

TRISTEZA

FELICIDADE

SATISFAÇÃO

DESGOSTO

FRUSTRAÇÃO

RAIVA

PESAR

NOTAS SOBRE SUA ANÁLISE

PLANO DE AÇÃO

HORA DE PLANEJAR



A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO E METAS

Já ouviu aquela frase muito clichê, pra quem não sabe o que quer, ou aonde quer chegar qualquer caminho serve? Bem provocativa, não é?

Todo ano há quem faça uma lista de metas, e é nesse momento que nós erramos, porque definir metas exige a intenção. Ter metas traçadas não é apenas escrever metas para compor uma lista, é conseguir traçar um plano de ação, com metas atingíveis e objetivas.

Existe um modelo que se chama SMART, cada letra é um passo para definição de metas, apresento a seguir:

S - Specific/Específico - Detalhe de forma específica o que você quer, e evite os termos genéricos (ex: esse ano quero ler mais);

M - Mensurável - A meta precisa ter como ser avaliada e medida de tempos em tempos (ex: esse ano vou ler 3 livros até junho);

A - Alcançável - Você precisa conseguir avaliar as demais áreas da sua vida, sua rotina, suas condições para definir a meta como uma meta alcançável;

R - Relevante - O quanto essa meta é importante, por que ela é uma meta nesse momento, que diferença sua vida terá quando alcançar?

T - Tempo - Defina em quanto tempo você gostaria de atingir a meta.

Seguir esse modelo é opcional ok? Mas ela é uma excelente forma de conseguir planejar o seu ano, ou seus projetos de maneira organizada e visual.

Espero que você consiga ter mais clareza de onde quer chegar ao escrever suas metas agora, e se desafie a cumprir cada uma das suas metas, mas não com uma auto cobrança que gera sofrimento, mas com estratégia!

Bom planejamento, lembre-se de que é preciso ter um MOTIVO + AÇÃO!

PLANO DE AÇÃO

O QUE VOCÊ QUER?

QUANDO?

QUANTO
CUSTA?

[illegible]

PLANO DE AÇÃO

Escreva os processos ou caminhos quais você precisa trilhar para alcançar cada meta.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

PLANO DE AÇÃO

Item	Descrição	Responsável	Prazo	Status
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				
49				
50				
51				
52				
53				
54				
55				
56				
57				
58				
59				
60				
61				
62				
63				
64				
65				
66				
67				
68				
69				
70				
71				
72				
73				
74				
75				
76				
77				
78				
79				
80				
81				
82				
83				
84				
85				
86				
87				
88				
89				
90				
91				
92				
93				
94				
95				
96				
97				
98				
99				
100				

PLANO DE AÇÃO

Pontos para melhorar no próximo ano...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

PLANO DE AÇÃO

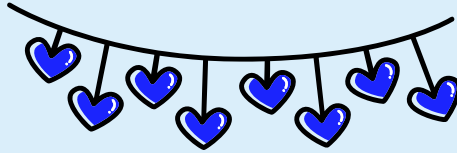
Como você quer comemorar o seu próximo final de ano? E como gostaria de estar se sentindo?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**HOJE É UM ÓTIMO DIA PARA
SENTIR ORGULHO DO SEU
PROCESSO!**



DICAS DA PSI



Romantizaram uma rotina hiperprodutiva, mas ela nem sempre acontece na prática, e o pior, gera autocobrança e ela cansa... Você só pode se cansar o quanto pode descansar!

Nem todos os dias serão positivos, e positividade em excesso também pode ser tóxico e gerar gatilhos de impotência. Não caia nessa cilada.

Acolha a si, e promova acolhimento a outros.

Foque na autocompaixão e seja gentil com você mesmo.

Cuide do seu corpo, cuide da sua mente, cuide dos seus espaços.

Reconheça, valide e comemore pequenas vitórias.

Faça as negociações corretas com você mesmo. Procrastinar tem consequências que a longo prazo, podem ser irreversíveis.

Faça terapia, faça passeios, planeje viagens, tenha uma playlist de músicas preferidas e não desista de tentar.

Planeje, organize, produza, se conheça, aprenda coisas novas, seja criativo e se cuide!





Camila Conceição Costa
CRP: 06/166430

Psicóloga Clínica, pós graduada em Saúde Mental e Psiquiatria, Stress e Dependência Química.

"Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro desperta."
Jung



Psicóloga

Camila Conceição

CRP: 06/166430

@camilaconceicaopsi_