

**Material gratuito**

**Você sofre com  
pensamentos  
ruminativos?**

**Saiba como lidar com eles.**

---

**Suzanne Leal**



## **Pensamentos Ruminativos**

### **O que são?**

Os pensamentos ruminativos são padrões de pensamentos repetitivos e negativos. Geralmente englobam hábitos de vitimização, autossabotagem, baixa autoestima, crenças disfuncionais, dentre outros, trazendo prejuízo e sofrimento.

É preciso estar atento a esses pensamentos, pois eles nos paralisam e limitam nossa capacidade.

O primeiro passo é reconhecer a existência do pensamento ruminante e compreender que você não é este pensamento. Identifique-o, aceite que ele existe, no entanto reconheça que você não é ele.

### **Como posso lidar com o pensamento ruminativo?**

#### **1. Pratique Atenção Plena**

A prática da atenção plena, também conhecida como mindfulness, é uma ferramenta poderosa para trazer mais equilíbrio e tranquilidade para a sua vida. Ao praticar a atenção plena, você se concentra no momento presente, sem julgamentos ou distrações. Isso pode ajudar a reduzir o estresse, melhorar a concentração e a clareza mental, além de promover uma sensação de bem-estar geral. Reserve alguns minutos do seu dia para praticar a atenção plena, seja através da meditação, da respiração consciente ou simplesmente prestando atenção aos seus pensamentos e sentimentos. Com o tempo, você notará os benefícios dessa prática em sua vida diária.

#### **2. Mexa-se**

Foque no seu corpo, nas sensações corporais. Caminhe, respire profundamente e sinta cada parte do seu corpo em movimento. Movimentar-se regularmente não só traz benefícios físicos, como também melhora o seu humor e saúde mental. Encontre uma atividade física que lhe traga prazer, seja dançar, correr, nadar ou praticar yoga. Ao se movimentar, libere endorfinas, hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar, e fortaleça tanto o seu corpo quanto a sua mente. Lembre-se de respeitar os limites do seu corpo e de se divertir durante o processo. Com a prática regular, você verá os impactos positivos que a atividade física pode trazer para a sua vida.

### 3. Questione o Pensamento

Utilize a técnica do pensamento socrático para explorar as suas próprias ideias e crenças de forma mais profunda. O pensamento socrático incentiva questionamentos e reflexões que levam a uma compreensão mais ampla e crítica das questões em discussão. Ao desafiar as suas próprias suposições e preconceitos, você pode expandir sua visão de mundo e desenvolver um pensamento mais refinado e autêntico. Portanto, não tenha medo de questionar, pois é por meio da dúvida que muitas vezes encontramos as respostas mais significativas. Além disso, você consegue encontrar formas mais saudáveis e adaptativas de pensar.

### 4. Utilize a Técnica da Distração

Esta técnica consiste em afastar a sua mente momentaneamente da situação que está causando preocupação ou estresse. Ao se distrair com algo que lhe traga prazer ou relaxamento, você permite que a sua mente descanse e se reorganize, favorecendo assim uma nova perspectiva sobre o problema em questão. Pode ser útil praticar atividades como ouvir música, ler um livro, meditar, praticar exercícios físicos ou até mesmo brincar com um animal de estimação. A distração pode ser uma ferramenta poderosa para lidar com momentos difíceis e encontrar soluções mais criativas e eficazes. Lembre-se de que cuidar do seu bem-estar emocional é fundamental para uma vida equilibrada e saudável.

**Gostou das dicas?**

**Aprenda como fazer e aplicar todas essas técnicas e várias outras.**

**Conheça o E-book "Reestruturação Cognitiva".**



E-book interativo.  
Clica

## **Roteiro para Lidar com Pensamentos Ruminativos**

**Objetivo:** Ajudar a pessoa a interromper e reorganizar os pensamentos ruminativos, promovendo maior clareza mental e alívio emocional.

### **1. Reconhecimento dos Pensamentos Ruminativos**

- Objetivo: Identificar e validar os pensamentos ruminativos, sem julgamento.
  - O que fazer:
    - Pare por um momento e perceba o pensamento recorrente.
    - Pergunte a si mesmo: “O que estou pensando agora?”.
    - Observe se esses pensamentos estão se repetindo ou se estão centrados em um problema específico, sem encontrar uma solução.
    - Não se julgue por ter esses pensamentos, apenas reconheça-os.

### **2. Pergunte-se sobre a Utilidade**

- Objetivo: Avaliar se esses pensamentos realmente ajudam ou se são apenas uma repetição inútil.
  - O que fazer:
    - Pergunte: “Esse pensamento está me ajudando a resolver o que estou preocupando?”.
    - Pergunte: “Esse pensamento está trazendo clareza ou apenas criando mais angústia?”.
    - Se perceber que os pensamentos não estão contribuindo, lembre-se de que é possível interrompê-los e direcionar a mente para algo mais produtivo.

### **3. Prática de Mindfulness ou Atenção Plena**

- Objetivo: Reduzir a ruminação por meio da presença no momento atual.
  - O que fazer:
    - Respire profundamente por 5 ciclos (inspirar e expirar contando até 5).
    - Sinta o ar entrando e saindo de seu corpo, trazendo sua atenção para o aqui e agora.
    - Observe ao seu redor: as cores, os sons, os cheiros. Tente se concentrar completamente em uma sensação por vez.
    - Sempre que perceber que a mente divaga para os mesmos pensamentos, gentilmente traga sua atenção de volta ao momento presente.

#### **4. Desafio Cognitivo: Perguntas Contrárias**

- Objetivo: Mudar a perspectiva sobre os pensamentos ruminativos, trazendo uma visão mais equilibrada.
  - O que fazer:
    - Pergunte: "Há outra maneira de ver essa situação?".
    - Pergunte: "Esses pensamentos são baseados em fatos ou suposições?".
    - Se possível, procure por evidências que contrariem os pensamentos ruminativos. "Eu realmente sei que isso vai acontecer, ou estou apenas antecipando algo que pode não ocorrer?".
    - Lembre-se: nem todos os pensamentos refletem a realidade.

#### **5. Técnica da "Caixa de Pensamentos"**

- Objetivo: Interromper a ruminação e aliviar a mente.
  - O que fazer:
    - Imagine que seus pensamentos estão sendo colocados em uma caixa invisível. Visualize-os sendo fechados e colocados ali, como se fossem itens em uma prateleira.
    - Diga a si mesmo: "Vou deixar esses pensamentos na caixa por agora e revisá-los mais tarde, se necessário".
    - Ao fazer isso, você cria uma pausa entre o pensamento e a ação de continuar ruminação.

#### **6. Ação Consciente**

- Objetivo: Redirecionar a energia mental para uma atividade concreta que ocupe o pensamento.
  - O que fazer:
    - Levante-se e faça algo que demande sua atenção total, como:
      - Caminhar ou praticar uma atividade física leve.
      - Ler um livro ou assistir algo que te distraia.
      - Escrever em um diário sobre o que está sentindo, sem filtrar os pensamentos.
      - Realizar uma tarefa simples e de baixa exigência mental, como organizar um espaço ou lavar a louça.
    - O objetivo é interromper o ciclo ruminativo com uma ação que permita focar em algo mais imediato e palpável.

## 7. Enfrentando o Medo de "Perder o Controle"

- Objetivo: Abordar a sensação de que interromper a ruminação pode significar negligenciar um problema importante.
  - O que fazer:
    - Reflita sobre o fato de que, ao interromper a ruminação, você está se permitindo tomar um descanso emocional. Esse descanso pode trazer clareza e uma solução mais eficaz quando for o momento certo de refletir sobre a situação.
    - Lembre-se de que você pode voltar ao problema quando se sentir mais calmo e com uma mente mais aberta.

## 8. Autoaceitação e Gentileza

- Objetivo: Encerrar a prática com uma abordagem suave e empática consigo mesmo.
  - O que fazer:
    - Diga a si mesmo: "Está tudo bem sentir o que estou sentindo. Eu estou fazendo o meu melhor."
    - Pratique um momento de gratidão por ter se permitido cuidar de sua saúde mental, mesmo que por pouco tempo.
    - Se necessário, escreva uma carta para você mesmo, expressando empatia e acolhimento pelos sentimentos que surgiram.

**Conclusão:** Esses passos podem ser repetidos sempre que perceber que a ruminação começa a tomar conta de seus pensamentos. O objetivo é interromper o ciclo e oferecer a si mesmo a oportunidade de lidar com as emoções de maneira mais saudável e produtiva. A prática constante dessas técnicas pode ajudar a reduzir a frequência e a intensidade dos pensamentos ruminativos ao longo do tempo.

**Gostou das dicas?**

**Aprenda como fazer e aplicar todas essas técnicas e várias outras.**

**Conheça o E-book "Reestruturação Cognitiva".**



E-book interativo.  
Clica





● **Clube Mulher**



### Obrigada pela confiança!

Entre em contato e me conte como esse material ajudou você.

<http://suzannelealpsi.com>

Instagram @suzannelealpsi

E-mail: [suzannelealpsi@gmail.com](mailto:suzannelealpsi@gmail.com)

WhatsApp: (86) 998159394

### Conheça outros materiais.

Autoconhecimento

Dor Crônica

Reestruturação Cognitiva

Ansiedade

Maternidade

Luto e Suicídio

Planner da Autodescoberta

Baralho Puxa Conversa para Adolescentes

Cartões de Descoberta para Adolescentes e Adultos

Cartas Terapêuticas

Cadernos Terapêuticos

Ferramentas de Apoio para Mães no Pós-parto

Explorando Emoções e Habilidades: Crianças e Adolescentes

Treinamento Positivo para Pais, Educadores e Profissionais

Ferramentas para Término de Relacionamento

Ferramentas para Mulheres com TEA

Kit de Ferramentas para Regulação Emocional

Distorções Cognitivas



E-book interativo.  
Clica

**[suzannelealpsi.com](http://suzannelealpsi.com)**



**Conheça também @luzamarela.recursos**

**Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos**



**Materiais gratuitos para baixar.**



**SUZANNE**  
LEAL

*"Escrevo como se fosse para salvar a vida de alguém. Provavelmente a minha própria vida"*  
(Clarice Lispector)

### **Sobre a autora:**

Sempre gostei da escrita como parte do meu processo de autoconhecimento e expressão, me ajuda a compreender e organizar melhor meus pensamentos e sentimentos. Além de ser uma forma de terapia energizante, onde posso ter um encontro comigo mesma.