

Reconhecendo e Transformando Padrões de Vício Emocional



Apresentação

Estados emocionais repetidos tornam-se padrões neurobiológicos aprendidos. O cérebro se adapta à química frequente (como cortisol e adrenalina), criando uma sensação de familiaridade, mesmo quando o estado é disfuncional. A mudança desses padrões envolve consciência, regulação emocional, exposição gradual ao novo e neuroplasticidade, além do enfrentamento da chamada abstinência emocional.

Objetivo

- Desenvolver consciência sobre estados emocionais recorrentes
- Identificar padrões automáticos de pensamento, emoção e comportamento
- Compreender reações corporais associadas ao vício emocional
- Favorecer a construção gradual de novos hábitos emocionais
- Preparar o indivíduo para lidar com a abstinência emocional de forma segura

Público Indicado

- Adultos e adolescentes (com adaptações)
- Uso clínico, psicoeducativo ou como atividade de autocuidado orientado

Parte 3 – Identificando o ciclo do vício emocional

Exploração cognitivo comportamental:

Complete o ciclo abaixo:

- Situação gatilho: _____
- Pensamento automático: _____
- Emoção sentida: _____
- Reação corporal: _____
- Comportamento habitual: _____

Reflexão:

Esse ciclo me protege ou me mantém preso ao mesmo estado?

Parte 5 – Construindo um novo hábito emocional (neuroplasticidade)

Exercício de micro-hábitos emocionais:

Escolha uma pequena resposta diferente, possível e repetível.

Exemplos:

- Respirar conscientemente por 2 minutos antes de reagir
- Nomear a emoção em voz baixa
- Escrever antes de agir
- Buscar apoio ao invés de isolar-se

Planejamento:

“Quando eu perceber o antigo estado emocional surgindo, eu vou tentar...”

Considerações

Esta atividade não substitui acompanhamento psicológico ou psiquiátrico. Pode ser utilizada como recurso complementar, favorecendo consciência emocional, autorregulação e construção gradual de novos padrões internos, sempre respeitando a individualidade e o tempo de cada pessoa.



E-book interativo.

Obrigada pela confiança!

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

<http://suzannelealpsi.com>

Instagram @suzannelealpsi

E-mail: suzannelealpsi@gmail.com

WhatsApp: (86) 998159394

Envie um e-mail e
descubra como garantir
10% de desconto em cada
Recurso!

Conheça outros materiais.

310 perguntas para Processamento Emocional

Ansiedade

Autoconhecimento

Baralho Ansiedade Infantil

Baralho Conversas Profundas

Baralho de Desafios Cognitivos para Adolescentes

Baralho Entre o Medo e a Coragem para Adolescentes

Baralho Puxa Conversa para Adolescentes

Caderno de Reconexão Emocional para Mulheres

Cadernos Terapêuticos

Cartas Terapêuticas

Cartões de Descoberta para Adolescentes e Adultos

Coleção Clínica Cadernos Terapêuticos para Pacientes

Combo de Atividades para Saúde Emocional

Dependência Emocional

Distorções Cognitivas

Dor Crônica

Explorando Emoções e Habilidades: Crianças e Adolescentes

Ferramentas de Apoio para Mães no Pós-parto

Ferramentas para Mulheres com TEA

Ferramentas para Mulheres em Situações de Abuso

Ferramentas para TDAH Adulto e Adolescente

Ferramentas para Término de Relacionamento

Ferramentas para Trauma Emocional

Kit de Ferramentas para Regulação Emocional

Luto e Suicídio

Maternidade

Metáforas para Crianças

Metáforas para Sessões de Terapia

Modelo de Documentos Psicológicos

Planner da Autodescoberta

Procrastinação

Reestruturação Cognitiva

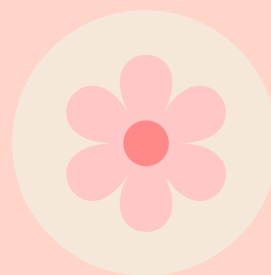
Treinamento Positivo para Pais, Educadores e Profissionais

suzannelealpsi.com



Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos

Materiais gratuitos para baixar.



SUZANNE
LEAL

Obrigada!

