

SEU PADRÃO EMOCIONAL

Em Sobrecarga

Você assumiu responsabilidades emocionais que não deveriam ser apenas suas.

O QUE VOCÊ SENTE

Exaustão. Falta de reconhecimento. Solidão mesmo em companhia.

COMO VOCÊ AGE

Resolve tudo. Sustenta tudo. Cuida de todos.

“Se eu parar de tentar, tudo desmorona.”

POR QUE ISSO ACONTECE

Na TCC, este padrão está ligado a crenças de hiperresponsabilidade — a ideia de que o amor exige cuidar do outro acima de si.

A sensação de que “tudo depende de mim” é uma distorção cognitiva chamada ilusão de controle, frequentemente combinada com catastrofização.

O trabalho central é identificar onde sua responsabilidade real termina e desenvolver

assertividade para comunicar suas próprias necessidades.

COMO USAR

Reserve 10 a 15 minutos por dia. Se pular um dia, retome sem culpa. A consistência importa mais que a perfeição.

SEUS 15 DIAS

DIA 1

Veja o padrão

Liste tudo que fez por outras pessoas esta semana. Ao lado de cada item: foi pedido ou você assumiu por conta própria?

Só observe. Sem julgamento.

DIA 2

Encontre a crença

Complete a frase: “Preciso cuidar de tudo porque, se não fizer, _____.” A primeira resposta que vier é a crença que pilota o padrão.

Crenças surgem de experiências antigas.

DIA 3

O que é seu?

Releia a lista do Dia 1. Para cada item pergunte: isso é genuinamente minha responsabilidade ou eu escolhi absorver? Separe em duas colunas.

Assumir o que não é seu é um hábito, não uma virtude.

DIA 4

Pratique o não

Recuse ao menos uma solicitação que normalmente aceitaria por obrigação. Observe as sensações que surgem.

O desconforto ao dizer não é esperado e passa.

DIA 5

Ouçá o cansaço

Escreva 5 linhas para o seu cansaço reconhecendo-o. Não como fraqueza, mas como sinal. O que ele está tentando dizer?

O cansaço é mensageiro, não problema.

DIA 6

O que você precisa?

Hoje, antes de fazer algo por alguém, pergunte: “E o que eu preciso agora?” Registre pelo menos 3 necessidades suas que foram ignoradas.

Identificar a necessidade é o primeiro passo para atendê-la.

DIA 7

Pausa real

20 minutos exclusivamente para você, sem produzir nada. Observe a culpa se aparecer e deixe-a existir sem agir sobre ela.

A culpa de descansar é sintoma do padrão, não verdade.

DIA 8

Reescreva a crença

Volte à frase do Dia 2. Reescreva de forma equilibrada: “Posso colaborar com quem amo E manter meus limites ao mesmo tempo.”

Crenças mudam com prática, não só com insight.

DIA 9

Peça ajuda

Escolha uma tarefa que faria por conta própria e peça ajuda a alguém. Sem se explicar em excesso. Apenas peça.

Pedir ajuda é habilidade, não fraqueza.

DIA 10

Comunique

Treine: “Quando [situação], eu sinto [emoção] e preciso [necessidade].” Use em uma conversa ou escreva sobre uma situação pendente.

Assertividade é clareza, não agressividade.

DIA 11

Revise os vínculos

3 a 5 relações importantes. Para cada uma: essa relação é recíproca ou sou sempre eu quem sustenta? Não para romper, mas para enxergar.

Reciprocidade é sinal de saúde relacional.

DIA 12

Autocompaixão

Leia em voz alta, manhã e noite: “Eu me importo com as pessoas e também mereço receber cuidado. Minhas necessidades são legítimas.”

Autocompaixão não é egoísmo. É equilíbrio.

DIA 13

Um limite real

Defina e comunique um limite concreto numa relação, algo pequeno mas real. Observe como você se sente depois.

Limites saudáveis fortalecem vínculos.

DIA 14

Reconheça a mudança

Releia os registros da semana. Escreva 3 coisas que você fez diferente. Cada uma é evidência de que a mudança é possível.

O cérebro aprende quando reconhece progresso.

DIA 15

Carta para o futuro

Escreva para você daqui a 3 meses: quem você quer ser. Com menos sobrecarga. Mais inteireza. Guarde e releia depois.

Imaginação orientada é ferramenta terapêutica real.

PRÓXIMO PASSO

Estes 15 dias ajudam a identificar o padrão e praticar os primeiros limites. O acompanhamento psicológico permite trabalhar a origem dessas crenças de forma mais profunda.

“Cuidar de você não é abandono. É o ato mais corajoso que você pode praticar.”