



O MEU CADERNO DAS PREOCUPAÇÕES



OUTUBRO DE 2017
PSICÓLOGA MAGDA GABRIEL
www.psicologamagdagabriel.com

Bem-vinda a este momento só seu, onde poderá escrever tudo aquilo que está a inquietá-la.

Este caderno está dividido em duas secções principais. Na primeira, poderá registar ao longo do dia os seus pensamentos e preocupações, como se de um diário se tratasse. Depois, adote um período do dia, *O Momento da Preocupação*, em que poderá reler as suas preocupações e pensar sobre elas.

Questione-se sempre:

- O que eu estou a pensar é um dado adquirido, uma certeza, ou apenas uma hipótese?
- O que eu estou a pensar é maturo, racional, razoável ou emocional, infantil e inseguro?
- Qual a probabilidade daquilo que eu tenho medo que aconteça, suceda mesmo?
- Em que é que estar preocupada com esta situação me vai ajudar? Ajuda ou atrapalha mais?

E depois sim, se houver motivo para isso, planeie as suas ações. Caso contrário, deixe ir.

Quando estiver mais familiarizada com o seu momento da preocupação, poderá perceber que tem padrões de pensamento. Ou seja, quando sente ansiedade apercebe-se que o que a antecedeu foi sempre o mesmo tipo de pensamento. Assim, na segunda secção deste caderno poderá anotar esses mesmos pensamentos. Ao refletir sobre isto, no *Momento da Preocupação*, toma consciência do que a levou a sentir-se ansiosa e mais facilmente numa próxima vez poderá “travar” esse seu padrão de pensamento e dizer para si mesma algo de diferente. Por exemplo: “Eu devia... NÃO!... Eu quero...”.

Desejo que este caderno lhe seja útil e organizador.

Para qualquer dúvida, poderá sempre contactar-me para o email psicologamagdagabriel@gmail.com. Terei todo o prazer em poder ajudá-la.



PRIMEIRA PARTE

SEMANA I

DE ___/___/___ A ___/___/___

DIA	O QUE ME PREOCUPA HOJE?	APÓS O MOMENTO DA PREOCUPAÇÃO, QUE CONCLUSÕES TIRO?	HÁ ACÇÕES A TOMAR? QUAIS? QUANDO?



SEMANA 2

DE ___/___/___ A ___/___/___

DIA	O QUE ME PREOCUPA HOJE?	APÓS O MOMENTO DA PREOCUPAÇÃO, QUE CONCLUSÕES TIRO?	HÁ ACÇÕES A TOMAR? QUAIS? QUANDO?



SEMANA 3

DE ___/___/___ A ___/___/___

DIA	O QUE ME PREOCUPA HOJE?	APÓS O MOMENTO DA PREOCUPAÇÃO, QUE CONCLUSÕES TIRO?	HÁ ACÇÕES A TOMAR? QUAIS? QUANDO?



SEMANA 4

DE ___/___/___ A ___/___/___

DIA	O QUE ME PREOCUPA HOJE?	APÓS O MOMENTO DA PREOCUPAÇÃO, QUE CONCLUSÕES TIRO?	HÁ ACÇÕES A TOMAR? QUAIS? QUANDO?





*O passado pode ter-nos feito sofrer,
mas podemos escolher não ficar refém dele.
São as nossas decisões hoje,
que determinam o futuro e não o passado em si.*

Magda Gabriel

SEGUNDA PARTE

SEMANA I

DE ___/___/___ A ___/___/___

DIA	“EU DEVIA...”	“E SE...”	“EU TENHO DE ...”	“EU SEI O QUE ELE/A PENSOU...”



SEMANA 2

DE ___/___/___ A ___/___/___

DIA	“EU DEVIA...”	“E SE...”	“EU TENHO DE ...”	“EU SEI O QUE ELE/A PENSOU...”



SEMANA 3

DE ___/___/___ A ___/___/___

DIA	“EU DEVIA...”	“E SE...”	“EU TENHO DE ...”	“EU SEI O QUE ELE/A PENSOU...”



SEMANA 4

DE ___/___/___ A ___/___/___

DIA	“EU DEVIA...”	“E SE...”	“EU TENHO DE ...”	“EU SEI O QUE ELE/A PENSOU...”





MAGDA GABRIEL

Psicóloga Clínica

Terapeuta E.M.D.R.

Espero que este *Caderno das Preocupações* seja útil para si, organizador e estruturante.

Antes de o utilizar, leia em primeiro lugar *O Seu Guia para Combater a Ansiedade*, para perceber o que é a ansiedade, como ela se manifesta e inteirar-se de todas as dicas e estratégias para a combater.

Se quiser deixar alguma sugestão ou se tiver alguma dúvida, terei todo o prazer em receber o seu email em psicologamagdagabriel@gmail.com.

Viva agora, porque o presente é HOJE!

