

KIT SOS EMOCIONAL • CADERNO 6 DE 7

MEU PLANO SOS PESSOAL

Organize antecipadamente o que ajuda você a atravessar dias difíceis.

Abra diretamente no ponto em que você está.

Bianca Rocha

Psicóloga • CRP 22/04813

Como usar este caderno

Preencha este plano em um momento de maior clareza. Quanto mais simples e específico ele estiver, mais fácil será consultá-lo quando precisar.

01

OBSERVE O ESTADO PRESENTE

Perceba se este é o estado que mais está ocupando espaço agora.

02

ESCOLHA APENAS UMA TÉCNICA

Comece pela prática que parece possível, não pela que parece perfeita.

03

REAVALIE DEPOIS

Marque sua intensidade antes e depois. Se necessário, escolha outra prática.

LEMBRETE

Escolha poucas ações realmente possíveis. Um plano curto e usado vale mais do que uma lista extensa esquecida.

Material educativo. Não substitui avaliação ou acompanhamento individual.

Meu Plano SOS Pessoal

As 30 técnicas servem para experimentar. Seu plano pessoal precisa ser curto o suficiente para ser usado.

Meus primeiros sinais de sobrecarga

No corpo: _____

Na mente: _____

No comportamento: _____

Minhas três técnicas corporais

1. _____ 2. _____ 3. _____

Minhas três técnicas para pensamentos

1. _____ 2. _____ 3. _____

Minhas duas técnicas para impulsos

1. _____ 2. _____

O que costuma piorar meu estado

- ☐ Tomar decisões no pico emocional.
- ☐ Buscar certeza repetidamente.
- ☐ Ficar revendo mensagens ou situações.
- ☐ Tentar várias técnicas ao mesmo tempo.
- ☐ Me julgar porque ainda estou desconfortável.

Outro padrão meu: _____

O que costuma ajudar

Pessoa de apoio: _____

Ambiente que ajuda: _____

Ação pequena: _____

Minha frase de orientação

Escreva uma frase curta e acreditável

Depois que a onda passar

Use esta página quando a intensidade tiver diminuído. O objetivo não é se interrogar. É aprender com o episódio.

1. O que aconteceu antes?

2. Quais sinais apareceram primeiro?

3. O que aumentou o sofrimento?

4. O que ajudou, mesmo que pouco?

5. O que posso preparar para uma próxima vez?
