

STRESS COMO PROFESSOR



As situações que mais te irritam ou desgastam são na verdade professores disfarçados, a tentar mostrar algo sobre ti que te pode libertar de uma vez por todas.

ANA BOTELHO

Seguir o Fio até à Origem



Observar o que te causa stress com curiosidade é como seguir um fio até encontrar o nó.

Passo 1 - PAUSA

Passo 2 - NOMEAR

Passo 3 - LIGAR

Passo 4 - IDENTIFICAR A CRENÇA

Passo 5 - INVERTER

Passo 6 - REVER

O Objetivo é

Passar de

reação automática → consciência → nova escolha.



Resultado esperado:

- Menos reatividade
- Mais clareza
- Escolhas mais conscientes
- Transformar gatilhos em oportunidades de crescimento

Seguir o Fio até à Origem:

Observar um gatilho com curiosidade significa deixar de reagir automaticamente e passar a investigar o que está realmente a acontecer dentro de ti no momento de stress. Não é racionalizar demais, nem justificar, mas sim abrir espaço para sentir e compreender.

1. Pausa consciente

Assim que notares a reação física ou emocional (coração acelerado, tensão muscular, irritação, tristeza súbita),
respira fundo 2 ou 3 vezes.

Imagina que estás a carregar no botão de “pausa” de um filme - a cena congela, e podes olhar melhor para o que se passa

Esta pausa dá tempo para a parte do cérebro que é racional (neocórtex) voltar a ter controlo.



2. Nomear a reação

Pergunta a ti mesmo:
"O que estou a sentir neste
momento?"
(raiva, frustração, medo,
insegurança...)

Nomear a emoção acalma a amígdala
(centro emocional do cérebro) e
ativa a tua parte racional.

Não resolve o stress mas
reduz a intensidade da
reação.



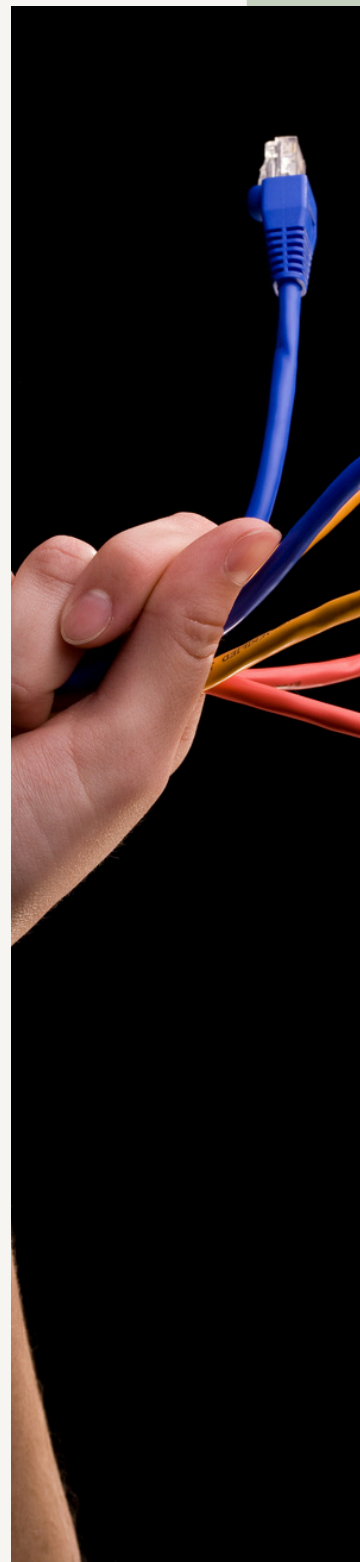
3. Fazer a ligação

Pergunta:

“Quando senti isto antes?” ou
“Que situação passada isto me
recorda?”

Muitas vezes, vais perceber que não é sobre o colega que respondeu de forma seca... mas sobre sentir-se desvalorizado, tal como aconteceu noutras alturas da vida.

Muitas vezes a emoção é antiga, não do momento presente.



4. Identificar crenças

Questiona:

“Que crença está a tornar esta situação tão stressante?”

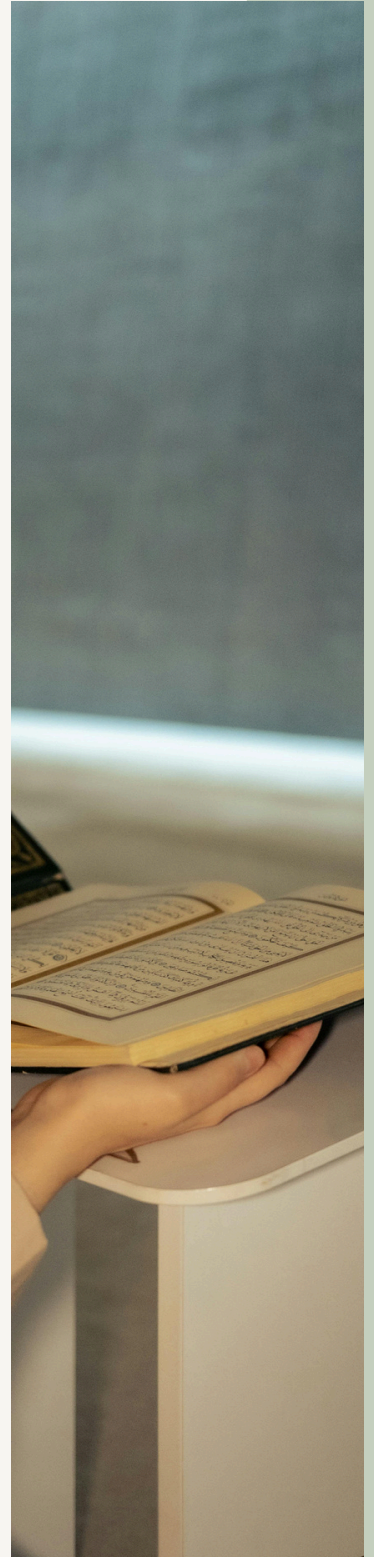
Exemplos comuns:

“Não sou suficiente.”

“Se falho, perco tudo.”

“O mundo não é seguro.”

Responder a esta questão traz à superfície a programação inconsciente que mantém o padrão antigo.

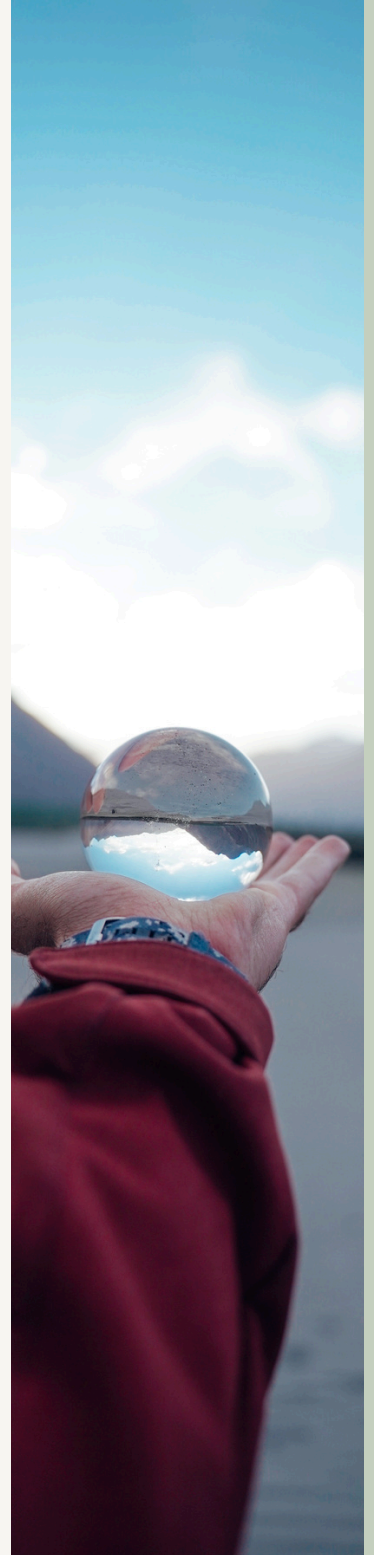


5. Inverter a crença

Escreve essa crença num papel.
Em seguida, escreve o oposto e
transforma-o numa frase de
reforço.

Exemplo: "Não sou suficiente" →
"Eu sou suficiente tal como sou."
Repete a nova frase com frequência
e com intenção: estás a treinar o
cérebro.

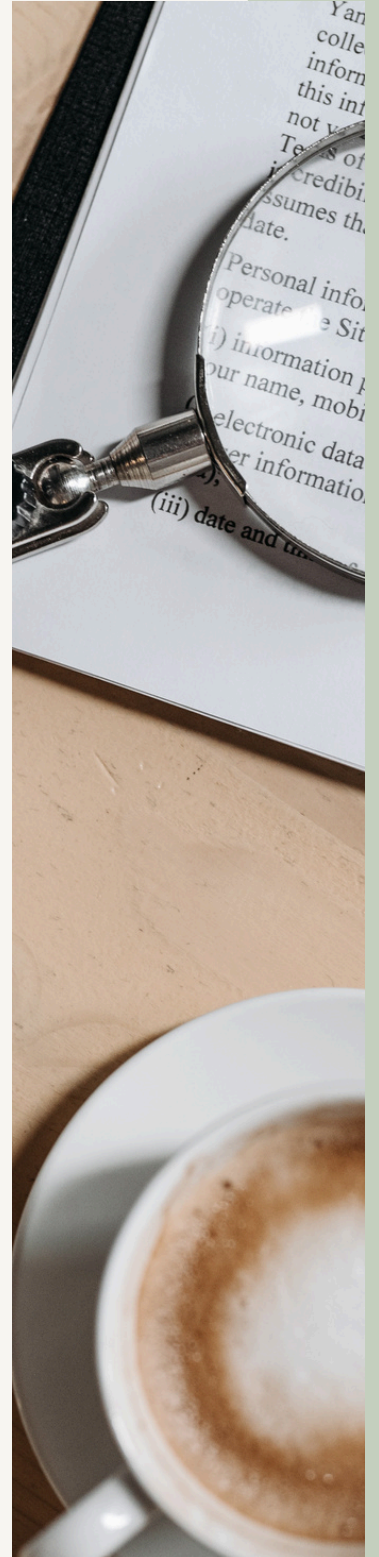
A repetição cria novas
ligações neuronais que, a
médio prazo, vão ajudar a
reduzir o stress.



6. Rever

Ao final da semana, revê os gatilhos que desencadearam stress e as crenças limitadoras anotadas. Vais começar a identificar temas repetidos: essas são as áreas onde há maior oportunidade de transformação.

Vais conseguir direccionar muito melhor as diferentes estratégias de gestão do stress.



Esta prática simples, feita de forma consistente, começa a criar novas associações no cérebro que levam a menos stress diário: menos reatividade, mais clareza e maior liberdade para escolher como responder.

Ao praticar com consistência, os gatilhos deixam de ser “ataques surpresa” e passam a ser pistas claras para entender e libertar crenças limitadoras.



Se quiseres aprofundar e resolver o desafio do stress e ansiedade, a minha mentoria pode ser o próximo passo.



ana@anabotelho.pt
www.anabotelho.pt

Até breve