

# TREINAR A NOVA RESPOSTA



Criar uma resposta consciente ao stress significa substituir a reação automática por uma nova versão treinada, que desencadeia clareza em vez de pânico.

**ANA BOTELHO**

---

# Como funciona a reação automática?



A percepção de ameaça no cérebro desencadeia:

- Ativação do corpo
- Respostas herdadas e repetidas

O fator que te causa stress é apenas um gatilho.

Quando algo ativa a tua resposta ao stress (um e-mail inesperado, uma reunião urgente, uma má notícia) o cérebro interpreta isso como potencial ameaça.

Essa percepção desencadeia automaticamente a resposta do sistema nervoso autónomo (luta/fuga ou congelamento).

“

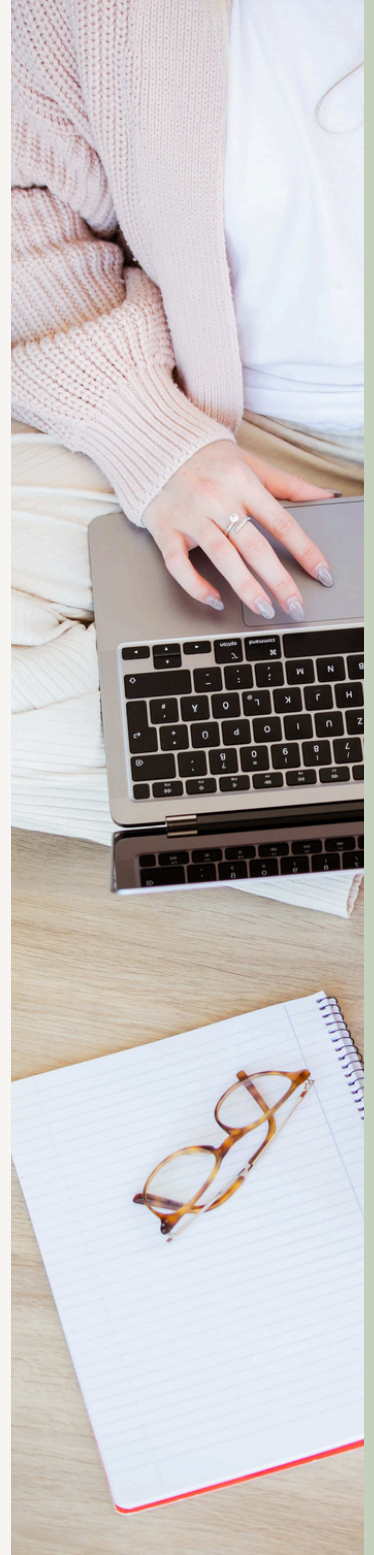
Quando percebes que podes treinar novas respostas, deixas de depender de “dias bons” para ser produtivo

# Criar uma nova resposta padrão

Esta nova resposta treinada funciona porque o cérebro adora rotinas

1. Escolher um "sinal de comando"
2. acrescentar uma "frase de poder"

Um hábito, que depois de treinado demora apenas 5 segundos, pode evitar horas de tensão... e manter a produtividade intacta, mesmo nos dias mais caóticos

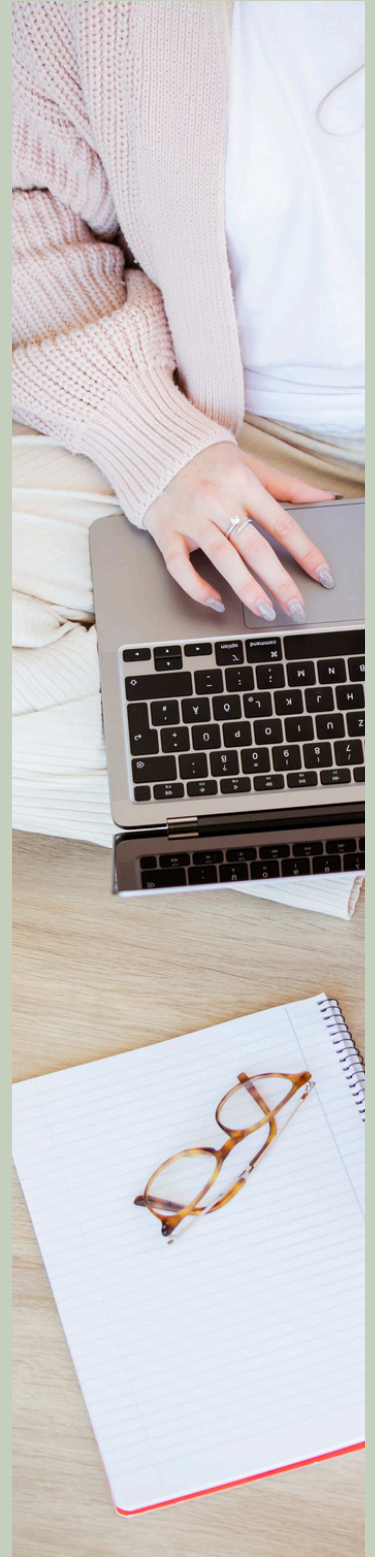


# Passo a passo para treinar

a) Deves treinar fora de momentos de stress

Escolhe momentos neutros do dia, como esperar pelo elevador, para praticar o conjunto gesto e frase.

Quanto mais vezes o fizeres em momentos sem pressão, mais rápida será a ativação no momento em que precisas.



# Passo a passo para treinar

## b) Associar a um gatilho sensorial

Se associares a nova resposta a uma sensação corporal, ajuda o cérebro a associar o gesto ao novo estado de controlo.

Exemplos de gatilhos sensoriais: tocar num acessório como relógio ou pulseira

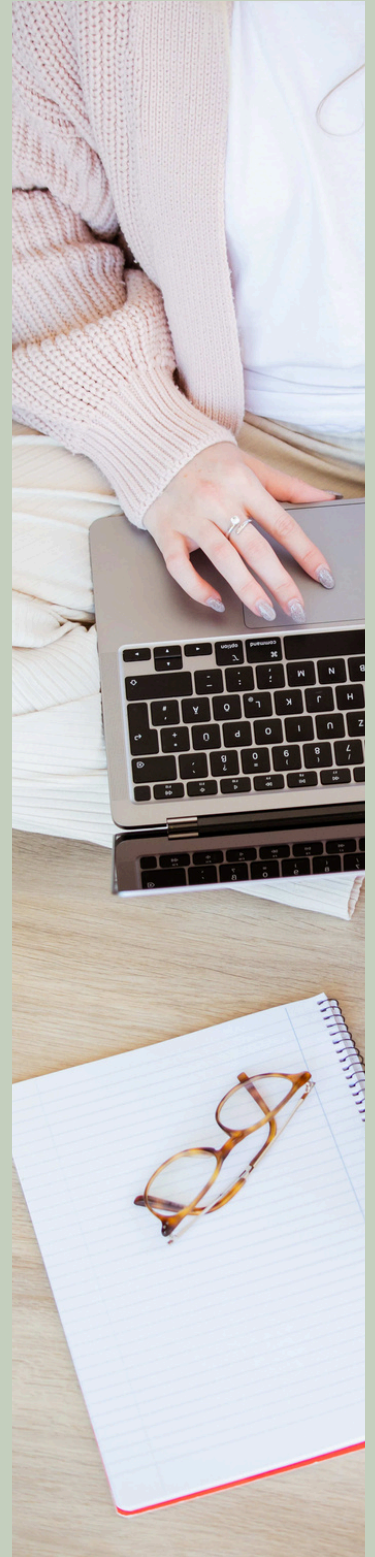
## c) Acrescenta uma "frase de poder" Curta, positiva e no presente, para reorientar pensamentos

Exemplos de frases:

"Eu sou capaz."

"Eu consigo lidar com isto."

"Isto é só um desafio, não um perigo."



# Passo a passo para treinar

## d) Escolher micro-momentos para praticar

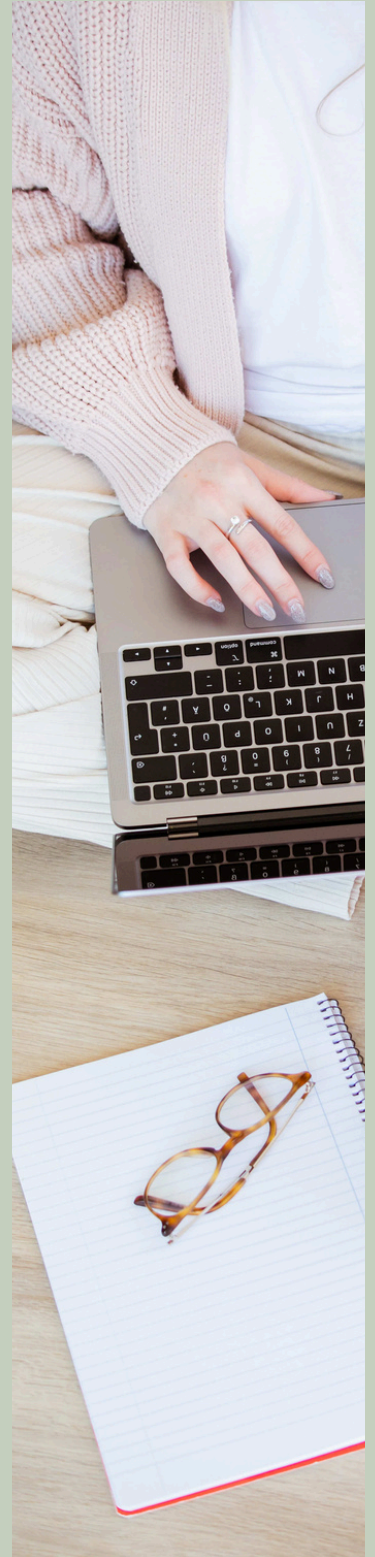
Antes de abrir um e-mail que sabes que pode gerar tensão.

Ao ouvir o som de uma notificação no telemóvel.

Antes de atender uma chamada importante.

Esses momentos funcionam como gatilhos para ativar o treino.

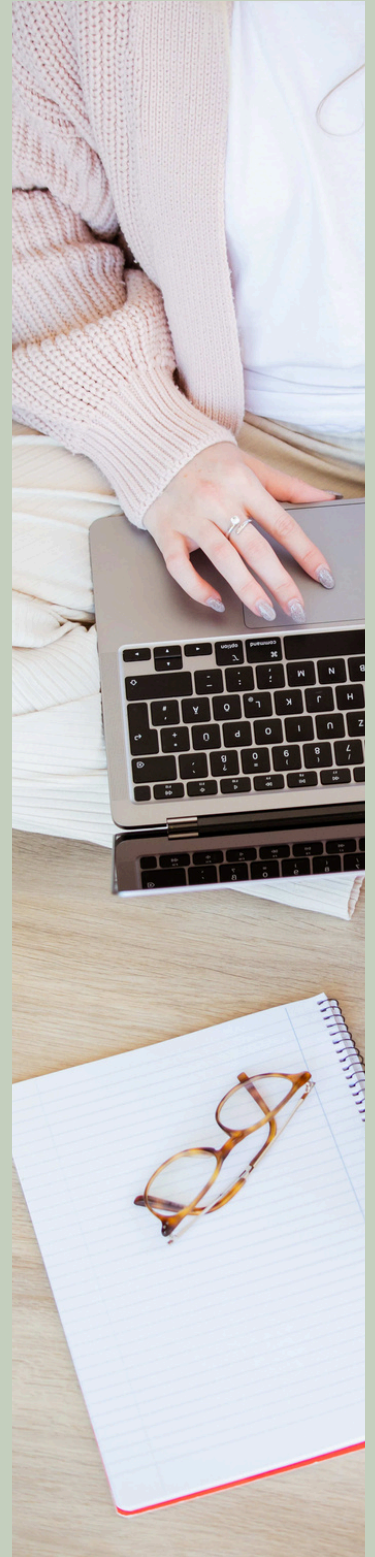
Podes usar lembretes visuais e sonoros  
Como Post-it com a frase "Pausa e Respira" no monitor, ou alerta no telemóvel a cada 2 horas como sinal de treino.



# Passo a passo para treinar

- e) Repetir a nova resposta  
Ao executar o gesto/respiração e frase de poder é importante fazê-lo lentamente, com atenção total e intenção. Só assim reforças a nova associação no cérebro.

Quanto mais treinares, mais natural será manter a clareza mesmo no caos, e isso dá-te vantagem quando outros ainda estão a reagir por instinto.



O stress pode não desaparecer, mas a forma como reages pode ser radicalmente diferente. Ao criar uma nova resposta padrão, transformas o stress num sinal para entrar em modo de alto desempenho, em vez de pânico.

Isto não é apenas gestão emocional: é uma vantagem competitiva na vida profissional e pessoal.

E a boa notícia é que pode ser treinada...



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



[ana@anabotelho.pt](mailto:ana@anabotelho.pt)

[www.anabotelho.pt](http://www.anabotelho.pt)

*Até breve*