

Sabotadores

Padrões mentais disfuncionais, desenvolvidos desde a infância e se tornam regras que conduzem nossos comportamentos na fase adulta. **Identifique, conteste e reformule os pensamentos sabotadores para agir de forma diferente.**

PADRÃO PENSAMENTO	CARACTERÍSICAS	REESTRUTURAÇÃO
SABOTADOR CRÍTICO	Voz interna responsável pelo autojulgamento, autodepreciação e crítica constante → padrão negativo de pensamento.	
<p>“Eu nunca vou conseguir.” “Eu não tenho capacidade.” “Eu não mereço isso.” “Meu cabelo é horrível.” “Detesto o formato do meu corpo.”</p>	<ul style="list-style-type: none">Nada é suficiente → sempre olha pelo lado negativo (si mesmo, outros e o mundo).Cobrança excessiva → acha que nada é suficiente.Incapaz de se elogiar → se faz algo bom, acha que foi obrigação.	<p>“Eu falaria isso para alguém que amo?” “Eu estou aprendendo. Progresso importa mais que perfeição.” “Eu errei, mas posso continuar. Um deslize não cancela minha jornada.”</p>
SABOTADOR PERFECCIONISTA	Voz interna que busca incansavelmente uma perfeição ilusória → alto nível de cobrança interna e ansiedade.	
<p>“Eu não sou boa o suficiente.” “Preciso me preparar mais para começar.” “Para mim é tudo ou nada.” “Sou muito exigente.” “Se não for para ser perfeita, eu não faço.”</p>	<ul style="list-style-type: none">Acredita que precisa ser impecável para ser admirada e amada → dependente da validação externa.Tem dificuldade de lidar com as falhas → se revoltam quando erram.Dificuldade de reconhecer o sucesso → eternos insatisfeitos.	<p>“Feito é melhor que perfeito. O que importa é continuar.” “Um dia de ação vale mais que uma semana idealizada.” “Errar faz parte do processo, posso aprender com eles e melhorar ainda mais.”</p>
SABOTADOR VÍTIMA	Voz interna que acredita que não tem controle sobre sua vida e é sempre a vítima sofredora de algo externo.	
<p>“As coisas são mais difíceis para mim.” “Sempre acontece comigo.” “Eu não tenho culpa, não nasci para isso.” “Não consigo porque....”</p>	<ul style="list-style-type: none">Falta de autorresponsabilidade → culpam os outros pela sua realidade.Sempre tem justificativas para suas falhas e fracassos.Postura sofredora e vitimista para atrair atenção e carinho dos outros → gera repulsa e solidão.	<p>“Sou responsável pelos meus resultados.” “Eu não controlo tudo, mas controlo minhas escolhas de agora.” “Eu escolho agir, mesmo que aos poucos.”</p>

Sabotadores

Padrões mentais disfuncionais, desenvolvidos desde a infância e se tornam regras que conduzem nossos comportamentos na fase adulta. **Identifique, conteste e reformule os pensamentos sabotadores para agir de forma diferente.**

PADRÃO PENSAMENTO

CARACTERÍSICAS

REESTRUTURAÇÃO

SABOTADOR PRESTATIVO

Voz interna que abre mão dos próprios objetivos para ajudar os outros em busca de validação externa.

“Eu sempre deixo minhas coisas para depois.”

“Eu não posso treinar agora, meus filhos precisam de mim.”

“Se eu me cuidar, vou parecer egoísta.”

“Eu tenho medo de magoar...”

- Deixa suas necessidades de lado em busca de aceitação alheia → quer ser vista como boazinha, prestativa.
- Tem medo da rejeição → sensível às mensagens que recebe dos outros.
- Acredita que se cuidar é egoísmo.

“Cuidar de mim também é responsabilidade minha.”

“Eu mereço me priorizar sem culpa.”

“Dizer ‘não’ para os outros às vezes é dizer ‘sim’ para mim.”

SABOTADOR ESQUIVO

Voz interna que busca evitar desafios e fugir de situações difíceis por medo do desconforto.

“Depois eu começo.”

“Hoje não dá, amanhã eu compenso.”

“Eu não quero lidar com isso agora.”

“Se eu não tentar, eu não me frustro.”

- Está sempre adiante e fugindo de tarefas importantes e desafios.
- Não assume a responsabilidade por decisões ou ações necessárias.
- Resiste a experimentar coisas novas por medo do fracasso.
- Tem medo do julgamento alheio.

“Eu suporto esse desconforto. Eu sei enfrentar.”

“Eu não preciso dar conta de tudo, apenas do próximo passo.”

“É melhor começar pequeno agora do que esperar o momento perfeito.”