

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	CARACTERÍSTICAS	REESTRUTURAÇÃO
SABOTADOR CRÍTICO	Voz interna responsável pelo autojulgamento, autodepreciação e crítica constante → padrão negativo de pensamento.	
<i>"Eu nunca vou conseguir."</i> <i>"Eu não tenho capacidade."</i> <i>"Eu não mereço isso."</i> <i>"Meu cabelo é horrível."</i> <i>"Detesto o formato do meu corpo."</i>	<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.	<i>"Eu falaria isso para alguém que amo?"</i> <i>"Eu estou aprendendo. Progresso importa mais que perfeição."</i> <i>"Eu errei, mas posso continuar. Um deslize não cancela minha jornada."</i>
SABOTADOR PERFECCIONISTA	Voz interna que busca incansavelmente uma perfeição ilusória → alto nível de cobrança interna e ansiedade.	
<i>"Eu não sou boa o suficiente."</i> <i>"Preciso me preparar mais para começar."</i> <i>"Para mim é tudo ou nada."</i> <i>"Sou muito exigente."</i> <i>"Se não for para ser perfeita, eu não faço."</i>	<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.	<i>"Feito é melhor que perfeito. O que importa é continuar."</i> <i>"Um dia de ação vale mais que uma semana idealizada."</i> <i>"Errar faz parte do processo, posso aprender com eles e melhorar ainda mais."</i>
SABOTADOR VÍTIMA	Voz interna que acredita que não tem controle sobre sua vida e é sempre a vítima sofredora de algo externo.	
<i>"As coisas são mais difíceis para mim."</i> <i>"Sempre acontece comigo."</i> <i>"Eu não tenho culpa, não nasci para isso."</i> <i>"Não consigo porque...."</i>	<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.	<i>"Sou responsável pelos meus resultados."</i> <i>"Eu não controlo tudo, mas controlo minhas escolhas de agora."</i> <i>"Eu escolho agir, mesmo que aos poucos."</i>

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	CARACTERÍSTICAS	REESTRUTURAÇÃO
SABOTADOR PRESTATIVO	Voz interna que abre mão dos próprios objetivos para ajudar os outros em busca de validação externa.	
<i>"Eu sempre deixo minhas coisas para depois."</i> <i>"Eu não posso treinar agora, meus filhos precisam de mim."</i> <i>"Se eu me cuidar, vou parecer egoísta."</i> <i>"Eu tenho medo de magoar..."</i>	<ul style="list-style-type: none">• 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.	<i>"Cuidar de mim também é responsabilidade minha."</i> <i>"Eu mereço me priorizar sem culpa."</i> <i>"Dizer 'não' para os outros às vezes é dizer 'sim' para mim."</i>
SABOTADOR ESQUIVO	Voz interna que busca evitar desafios e fugir de situações difíceis por medo do desconforto.	
<i>"Depois eu começo."</i> <i>"Hoje não dá, amanhã eu compenso."</i> <i>"Eu não quero lidar com isso agora."</i> <i>"Se eu não tentar, eu não me frustro."</i>	<ul style="list-style-type: none">• Está sempre adiantando 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.	<i>"Eu suporto esse desconforto. Eu sei enfrentar."</i> <i>"Eu não preciso dar conta de tudo, apenas do próximo passo."</i> <i>"É melhor começar pequeno agora do que esperar o momento perfeito."</i>