



Aula 2

Nossas emoções e comportamentos **não surgem do nada** — eles têm **raízes profundas**. Essas raízes são formadas pelos **esquemas: estruturas mentais criadas a partir das nossas experiências de vida, especialmente na infância**. Os esquemas guardam memórias emocionais, necessidades não supridas e interpretações sobre nós mesmos, os outros e o mundo.

Podemos imaginar nossa mente como uma árvore:

- As **raízes** representam os esquemas iniciais, formados a partir das experiências mais significativas da infância.
- O **tronco** simboliza as crenças que se desenvolvem a partir desses esquemas — ideias centrais que repetimos internamente, como “não sou suficiente” ou “não posso confiar em ninguém”.
- Os **galhos** e **folhas** são os pensamentos, emoções e comportamentos que manifestam o que está nas raízes.



Quando uma **situação atual ativa um esquema**, reagimos de maneira intensa e muitas vezes automática.

Por exemplo, alguém com um esquema de abandono pode sentir uma tristeza desproporcional quando alguém demora a responder uma mensagem.

Nesse caso:

- **Esquema ativado:** abandono
- **Crença associada:** “Vou ser deixada de novo”
- **Pensamento automático:** “Ele não se importa comigo”
- **Emoção:** medo e tristeza
- **Comportamento:** afastar-se, reclamar ou tentar controlar

Perceba como **tudo está conectado**: o esquema gera uma crença, que influencia o pensamento, desperta uma emoção e conduz a um comportamento.

Compreender essa sequência é **fundamental para o autoconhecimento**. Quando aprendemos a identificar nossos pensamentos e emoções, podemos **interromper padrões automáticos e escolher respostas mais saudáveis e coerentes** com a pessoa que desejamos ser.

Assim, **conhecer suas raízes é o primeiro passo para transformar seus frutos.** 🌱

Ao olharmos para dentro, **o Espírito Santo nos convida a perceber o que está moldando nossas reações** — e, com amor, Ele nos conduz à cura. Deus não quer apenas mudar o que está visível, mas transformar o que está escondido, lá nas raízes do nosso coração.

Muitos dos **nossos sentimentos e atitudes nascem de pensamentos que não estão alinhados à verdade de Deus**. Por isso, **renovar a mente é um processo espiritual e emocional**. É aprender a identificar o que vem de antigas feridas e o que vem da Palavra que nos liberta.

A transformação começa quando **paramos de reagir automaticamente e começamos a responder conscientemente**, guiadas pela fé, pela razão e pela graça.

“E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela **renovação da vossa mente**, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.”

(Romanos 12:2)

Que cada encontro, cada reflexão e cada exercício te ajude a mergulhar **mais fundo nas suas raízes** — para que os frutos da sua vida revelem cada vez mais amor, paz e equilíbrio. 🌸



Escola *das* Emoções

para mulheres cristãs

Sou Thalita Dagher, graduada em Psicologia e
Pedagogia. Mestre em Psicologia. Cristã.

Acredito na integração entre fé e
autoconhecimento, e que cuidar da mente
também é uma forma de cuidar daquilo que
Deus nos confiou.

Meu propósito é ajudar mulheres a
compreenderem suas emoções, identificarem
padrões e viverem com mais leveza,
consciência e fé.

