

# **Guia Completo da Técnica FIEP - Físico, Imagens, Emoções e Pensamentos**

**Autoria:** Adriana Lutti

---

## **Introdução à Técnica FIEP**

A técnica FIEP, desenvolvida para ajudar no processamento e regulação emocional, oferece uma abordagem prática e acessível para identificar e trabalhar as emoções. Cada letra da sigla corresponde a um aspecto essencial da experiência emocional: Físico, Imagens, Emoções e Pensamentos. Esse método é inspirado na prática de mindfulness e no conceito de "mindsight" de Daniel Siegel, que envolve observar e entender a própria mente, mas é uma metodologia única que busca integrar a consciência física e emocional em cada etapa.

A FIEP pode ser usada como uma ferramenta poderosa para lidar com crises de ansiedade e pânico, permitindo que a pessoa aprenda a observar e regular suas respostas emocionais de maneira mais saudável e sustentável.

## **Embasamento Científico**

Pesquisadores como Dr. Daniel Siegel, Dr. Jon Kabat-Zinn e Dr. Richard Davidson exploram o poder da atenção plena (mindfulness) e da regulação emocional no manejo de ansiedade e estresse. Siegel, em particular, destaca que a conscientização sobre nossas emoções e a capacidade de “nomear para dominar” (nomear emoções para reduzi-las) são fundamentais para reduzir o impacto emocional e melhorar a saúde mental. Kabat-Zinn, pioneiro no uso clínico da meditação, comprovou que a prática de

observação consciente pode reduzir significativamente a ansiedade e o estresse. O Dr. Davidson, neurocientista, demonstrou que a regulação emocional fortalece o cérebro, aumentando a resiliência e a capacidade de lidar com situações desafiadoras.

## **Explicação Profunda da Técnica FIEP**

Cada letra da técnica FIEP traz uma prática consciente que ajuda a entender e regular as emoções.

### **1. F - Físico**

**O que é:** Observe as sensações físicas no corpo. A ansiedade, por exemplo, pode se manifestar como um aperto no peito, tensão nos ombros ou até mesmo frio nas mãos.

**Exemplo Profundo:** Imagine que você está em uma situação estressante. Ao focar no corpo, você pode perceber uma respiração superficial e acelerada. Identificar esse padrão permite que você desacelere conscientemente, usando técnicas de respiração para ajudar a regular o estado emocional.

**Benefício:** Focar nas sensações físicas promove uma resposta de relaxamento, interrompendo o ciclo de tensão que agrava a ansiedade.

### **2. I - Imagens**

**O que é:** Observe as imagens mentais que surgem associadas à emoção. Podem ser cenas específicas ou lembranças que trazem à tona o sentimento.

**Exemplo Profundo:** Durante uma crise de ansiedade, uma pessoa pode visualizar situações de fracasso ou críticas passadas. Ao

observar essa imagem, ela consegue entender a fonte da ansiedade e, eventualmente, “ressignificar” essas imagens com algo positivo ou neutro.

**Benefício:** As imagens mentais ajudam a revelar aspectos inconscientes e a contextualizar o que estamos sentindo. Trabalhar essas imagens permite acessar e transformar a origem da emoção.

### 3. E - Emoções

**O que é:** Nomeie a emoção específica que você está sentindo, como raiva, medo, tristeza, ou felicidade. Esse processo de identificação ajuda a tornar a experiência emocional menos vaga e mais manejável.

**Exemplo Profundo:** Ao sentir raiva em uma discussão, em vez de reprimi-la, você nomeia o que está sentindo — raiva, frustração, ressentimento. Isso diminui a intensidade emocional e permite que você a compreenda e a lide de maneira mais saudável.

**Benefício:** Estudos mostram que nomear emoções ativa o córtex pré-frontal, a parte do cérebro responsável pelo raciocínio lógico, o que ajuda a reduzir o impacto da emoção no corpo.

### 4. P - Pensamentos

**O que é:** Observe os pensamentos que acompanham a emoção. Em vez de mergulhar neles, você apenas os observa, como se fossem nuvens passando.

**Exemplo Profundo:** Durante uma crise de pânico, os pensamentos automáticos podem incluir “vou perder o controle” ou “ninguém pode me ajudar”. Reconhecendo esses

pensamentos, você entende que eles são exagerados e que você pode escolher não se prender a eles.

**Benefício:** Observar pensamentos de forma imparcial ajuda a criar distância emocional, o que reduz a reatividade e promove uma resposta mais calma e racional.

### **Aplicando a Técnica FIEP no Dia a Dia**

A técnica FIEP pode ser aplicada em qualquer momento do dia em que você se sentir sobrecarregado, ansioso, ou com dificuldade para lidar com emoções. Para iniciar:

1. **Diário FIEP:** Mantenha um diário para registrar suas experiências com a técnica. Anote a situação, as sensações físicas, as imagens, as emoções e os pensamentos que surgiram. Esse exercício promove autoconhecimento e permite que você identifique padrões e gatilhos emocionais.
2. **Prática Regular:** Reserve de 5 a 10 minutos diários para aplicar o FIEP em uma situação específica. Isso pode ser feito pela manhã ou à noite, refletindo sobre o dia.
3. **Durante Crises de Ansiedade:** Use a técnica FIEP para se ancorar no presente, identificando o que você sente e pensa sem se julgar. Isso ajuda a quebrar o ciclo de pensamentos acelerados que costumam intensificar as crises.

### **Benefícios da Técnica FIEP**

1. **Redução da Ansiedade e do Estresse:** A prática regular da técnica ajuda a diminuir a intensidade das crises de ansiedade e promove uma resposta de relaxamento.
2. **Aumento do Autoconhecimento:** Ao observar e registrar suas emoções, você aprende mais sobre si e desenvolve uma maior inteligência emocional.

3. **Melhora na Resiliência Emocional:** A prática do FIEP fortalece a capacidade de lidar com situações desafiadoras de forma mais equilibrada, promovendo uma saúde mental mais estável a longo prazo.
4. **Desenvolvimento da Autocompaixão:** Ao observar as emoções sem julgamento, você cria uma relação mais amigável consigo mesma, o que é fundamental para a autocompaixão e o autocuidado.
5. **Prevenção de Crises de Pânico:** Ao integrar a técnica FIEP ao seu dia a dia, você cria um mecanismo preventivo que reduz a frequência e a intensidade das crises de pânico.

### **Longo Prazo: Transformação e Equilíbrio**

Ao longo do tempo, a prática da técnica FIEP cria uma mudança significativa na maneira como você lida com as emoções. Em vez de se sentir dominado por elas, você aprende a navegar pelas emoções de forma consciente e intencional. Isso promove uma paz interior duradoura e a capacidade de lidar com a vida de forma mais leve e equilibrada.

### **Conclusão**

A técnica FIEP é uma ferramenta completa de autoconhecimento e regulação emocional que qualquer pessoa pode aplicar. Como autora dessa metodologia, você traz uma abordagem inovadora e acessível que pode transformar vidas, ajudando as pessoas a viverem com mais equilíbrio e saúde emocional.

Se deseja aprender a aplicar a técnica FIEP de forma personalizada, convido você a fazer terapia comigo. Em nossas sessões, exploraremos essa e outras práticas para uma abordagem única e eficaz. Para mais informações ou para agendar uma consulta, entre em contato!

- **Site:** [adrianalutti.com](http://adrianalutti.com)
- **WhatsApp:** [Participe do grupo de avisos sobre terapia](#)
- **Instagram:** [@adrianaluttiterapeuta](#)
- **Facebook:** [Adriana Lutti Terapeuta](#)
- **YouTube:** [Adriana Lutti Terapeuta](#)

Espero você para juntas transformarmos sua vida emocional!