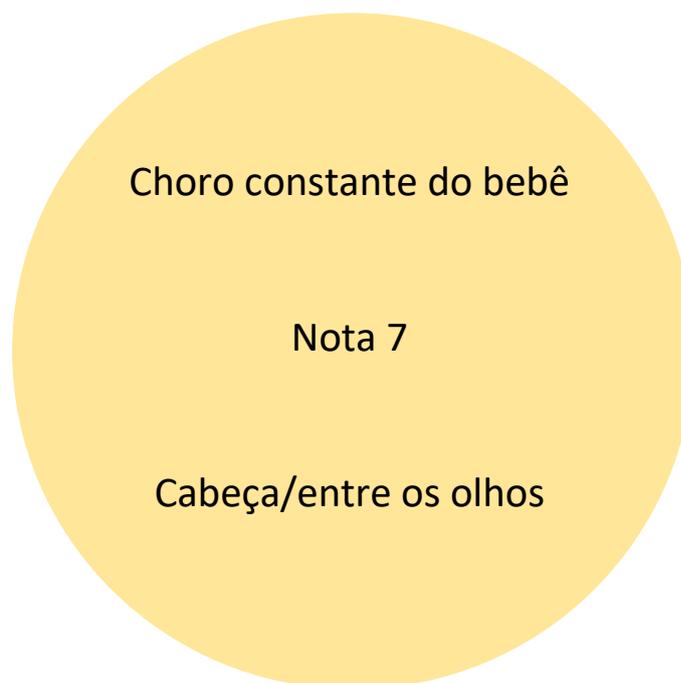


Exercício para tornar-se consciente de gatilhos de raiva

Para aprendermos a lidar com nossas emoções difíceis e desafiadoras, como a raiva, é necessário que primeiro nos tornemos conscientes dela. Onde ela surge? Quando ela vem? Que tipo de situações são mais propícias para que elas apareçam?

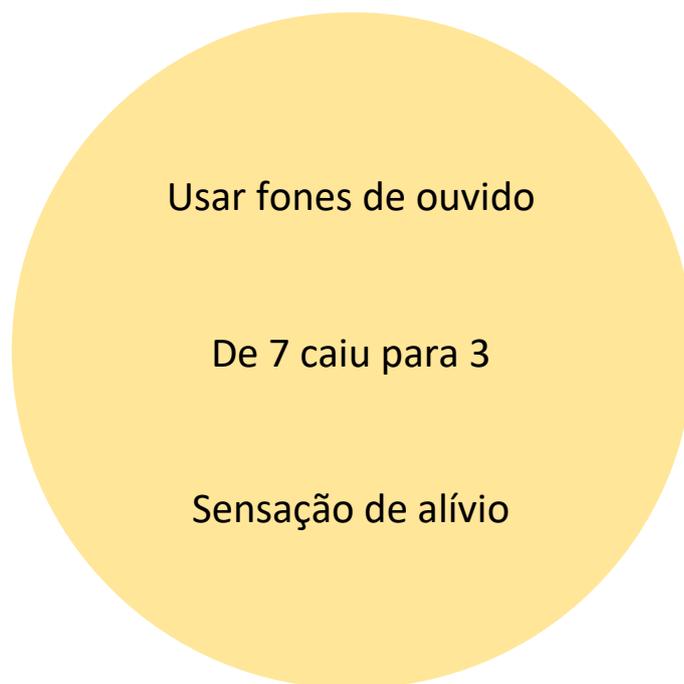
Para facilitar esse processo, faça o seguinte exercício: Sempre que surgir uma sensação de raiva pegue um post-it e escreva, de forma resumida, o que fez com que ela aparecesse (por exemplo: fechada no trânsito, esquecer a carteira, choro do filho, barulho na casa e etc.), atribua uma “nota de intensidade” para aquela sensação (pode ser de 1 a 5 ou de 1 a 10, o que for mais confortável) e por último o local do seu corpo onde você sente uma sensação diferente quando fica com raiva (cabeça, peito, costas, mãos, mandíbula e etc.).

Um exemplo de post-it seria assim:



Utilize a folha-grade em anexo para ir colando os post-its durante o dia na coluna “Situações desafiadoras”. Deixe essa folha-grade em um lugar de fácil visualização. Com o tempo você ficará mais consciente do que te deixa com raiva e o quão difícil cada situação pode ser. Conforme você for descobrindo ou aplicando ferramentas para facilitar o processo de lidar com a raiva, escreva um post-it para cada situação desafiadora que foi trabalhada e cole-os na coluna “Ferramentas de solução”. Escreva resumidamente o que foi feito, a nova nota de intensidade da situação e a sensação que sentiu depois de aplicar a ferramenta.

Veja o exemplo:



Folha-grade para exercício de conscientização de gatilhos de raiva	
Situações desafiadoras	Ferramentas de solução