Larissa Lima

Psicóloga · CRP 06/238055
larissalimapsi.com.br

MATERIAL GRATUITO · MUDANÇAS, ESCOLHAS E VIDA COTIDIANA

Organização da semana

Um planejamento possível, com espaço para o que importa, inclusive o descanso.

Quando tudo parece urgente, a cabeça tenta segurar a lista inteira ao mesmo tempo, e o resultado costuma ser cansaço, culpa e a sensação de nunca dar conta. Colocar as coisas no papel ajuda a tirar da mente o que não precisa ficar lá.

Este planejamento não é sobre fazer mais. É sobre escolher melhor: separar o essencial do que pode esperar e reservar espaço para o descanso, que também faz parte da semana.

1. Antes de começar a semana

- **Três prioridades:** se só essas três coisas fossem feitas, a semana já teria valido a pena.
- **O que pode esperar:** o que pode ir para a próxima semana sem grandes prejuízos?
- **O que posso pedir ajuda ou delegar:** nem tudo precisa passar por você.

Minhas 3 prioridades	Pode esperar	Posso pedir ajuda

2. A semana

Coloque no máximo duas ou três coisas na coluna “essencial” de cada dia. E escreva pelo menos uma pausa, mesmo que curta.

Dia	Essencial	Se der tempo	Pausa / descanso
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

3. O horário da preocupação

Escolha 15 minutos fixos no dia, longe da hora de dormir. Quando uma preocupação aparecer fora desse horário, anote numa lista e diga a si mesmo: “vou pensar nisso mais tarde”. No horário combinado, leia a lista, separe o que pede ação do que é só um “e se...” e encerre quando o tempo acabar.

Meu horário da preocupação: _____

4. Revisão de sexta

- O que funcionou nesta semana?
- O que eu prometi a mim mesmo e não cumpri, e por quê?
- O que eu quero fazer diferente na próxima?

Este material é informativo e não substitui avaliação ou acompanhamento psicológico.

Referências

1. Chellingsworth, M.; Farrand, P.; Rayson, K. *Dealing with Worry in Low Intensity CBT*. CEDAR, University of Exeter, 2013.
2. Beck, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

Material gratuito, de caráter informativo, elaborado por Larissa Lima, psicóloga (CRP 06/238055). Não substitui avaliação ou acompanhamento psicológico. Em crise, ligue 188 (CVV) ou 192 (SAMU). Para conversar sobre atendimento: larissalimapsi.com.br