

Resolve ou Roda?

Três perguntas para separar a preocupação que leva a um passo da que só gira.

As três perguntas

1

Isso depende de mim, **ao menos em parte?**

2

Existe algo concreto que eu posso fazer nas próximas 24 horas?

3

Eu sei qual é esse passo?

Três “sim” → resolve. Escreva o passo e a hora em que vai fazê-lo.

Algum “não” → roda. Anote a preocupação e guarde-a para a sua janela (página 2).

Teste agora com até 3 preocupações

A PREOCUPAÇÃO, EM POUCAS PALAVRAS	1	2	3	RESOLVE: PASSO E HORA · RODA: “PARA A JANELA”
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	

Marque com um X as perguntas em que a resposta foi “sim” (na tela, digite X no quadrinho). Não existe resposta certa: o cartão só ajuda a decidir o que fazer com cada preocupação agora.

Minha janela da preocupação

Um horário e um lugar marcados para o que “roda”. Preencha em 5 minutos.

Horário

o mesmo todo dia, longe da hora de dormir

Local

nunca a cama

Duração

de 15 a 30 minutos

Onde anoto

o que deixar para a janela

Quando a preocupação chegar fora da janela

Notar

Perceber que a mente começou a rodar.

Nomear

“Isso é preocupação. Vai para a janela.” Anote em uma linha.

Redirecionar

Voltar a atenção para o que você estava fazendo.

O que esperar, com honestidade. Adiar a preocupação para um horário marcado é uma técnica estudada. Nas pesquisas, o efeito costuma ser **pequeno e consistente**: ajuda a baixar o volume, sem desligar o som. Selo de evidência: ●●○ **moderada**.

Para a minha janela