



CASO ILUSTRATIVO 7

Gina esperava perder 10 quilos antes de seu casamento, então mudou sua dieta três meses antes do grande dia. Após as primeiras duas semanas, perdeu alguns quilos e se sentiu bem consigo mesma. Porém, após a terceira semana, subiu na balança e viu que ganhara meio quilo apesar de não ter saído da dieta. Pensou: “nunca perderei peso antes de meu casamento” eis como ela trabalhou esse pensamento

Pensamento negativo: “nunca perderei peso antes do casamento”

Pergunta 1: é verdade que não perderei peso antes do casamento?

Sim, ela respondeu.

Pergunta 2: você tem certeza absoluta de que não perderá peso antes do casamento?

Inicialmente, ela disse sim, que ela não perderia peso. Depois, pensou e disse: “bem, talvez eu perca. Perdi peso nas duas primeiras semanas. Talvez isso seja apenas um revés temporário, e perderei alguns quilos semana que vem”

Pergunta 3: como você se sente quando tem o pensamento: nunca perderei peso antes do casamento?

“sinto-me frustrada e fracassada. Tenho medo de estar gorda no dia do meu casamento e não caber no vestido. Estou preocupada se as pessoas vão pensar que não sou uma noiva bonita”.

Pergunta 4: quem você seria sem esse pensamento “nunca perderei peso antes do casamento”

Ela pensou sobre isso por um momento, depois respondeu: “eu simplesmente estaria feliz por estar me casando”

Reviravolta: “qual é o pensamento oposto de “nunca perderei peso antes do casamento”?

Gina pensou sobre isso e disse que se continuasse a seguir a dieta “perderei peso a tempo do casamento”. Então sentiu uma energia renovada para manter-se vigilante sobre o que comia em vez de desistir da dieta.