

## Boas-vindas

Se você chegou até aqui, é porque decidiu fazer algo importante:

Cuidar de si com responsabilidade.

Este não é apenas um guia.

É um convite para reorganizar sua vida emocional com calma, consciência e estratégia.

Durante 14 dias, você vai aprender a:

- Identificar sobrecargas
- Criar limites saudáveis
- Reduzir estímulos excessivos
- Construir hábitos emocionais mais equilibrados

Sem culpa.

Sem radicalismos.

Com consistência.

## Parte 1 – Entendendo Sua Sobrecarga

Antes de mudar sua rotina, é preciso entender o que está te drenando.

A sobrecarga emocional acontece quando você:

- Assume responsabilidades que não são suas
- Tenta resolver tudo sozinha
- Ignora sinais de cansaço
- Vive em modo automático

Reconhecer isso já é um avanço.

## Exercício 1 – Mapa da Sobrecarga

Responda com sinceridade:

O que mais tem me esgotado ultimamente?

Quais situações me deixam ansiosa ou irritada?

Estou assumindo responsabilidades que não são minhas?

O que posso reduzir, delegar ou eliminar?

## Parte 2 – As 7 Técnicas Fundamentais de Organização Emocional

Estas técnicas são a base do seu processo de reorganização interna.

Elas devem ser aplicadas com constância e gentileza consigo mesma.

### **1** Diário Emocional Consciente

Escrever reduz a intensidade emocional.

Quando você externaliza pensamentos, você organiza sua mente.

Aplicação prática:

Escreva por 15 minutos sem interrupções.

Não releia imediatamente. Apenas escreva.

Reflexão:

O que eu tenho evitado admitir para mim mesma?

### **2** Regra das 3 Prioridades

Excesso de tarefas gera ansiedade.

Escolha apenas 3 prioridades reais por dia.

Se algo extra surgir, avalie se é realmente urgente.

Aplicação prática:

Liste 3 tarefas essenciais pela manhã.

Reflexão:

Estou ocupada ou estou produtiva?

### **3** Pausa Consciente Estruturada

Respiração regula o sistema nervoso.

Aplicação prática:

Respire profundamente por 3 minutos.

Inspire contando até 4, segure 4, solte em 6.

Reflexão:

Estou reagindo ou escolhendo minhas ações?

### **4** Identificação de Sobrecarga

Nem toda responsabilidade é sua.

Aplicação prática:

Liste tudo que está te sobrecarregando e marque o que realmente depende de você.

Reflexão:

Estou assumindo mais do que deveria?

## 5 Organização do Ambiente Externo

Ambiente bagunçado aumenta ruído mental.

Aplicação prática:

Organize um pequeno espaço por dia (mesa, bolsa, gaveta).

Reflexão:

Meu ambiente está refletindo meu estado interno?

## 6 Redução de Estímulos Digitais

Excesso de informação gera exaustão.

Aplicação prática:

Fique 30 minutos sem celular por dia.

Reflexão:

Estou consumindo conteúdo ou sendo consumida por ele?

## 7 Revisão Semanal Estratégica

Crescimento exige avaliação.

Aplicação prática:

No final da semana, escreva:

- O que funcionou
- O que me desgastou
- O que preciso ajustar

Reflexão:

O que posso fazer diferente na próxima semana?

## Parte 3 – Estratégia de Limites Saudáveis

Criar limites não é afastar pessoas.

É preservar sua saúde emocional.

### Exercício 2 – Plano de Limite

Qual limite preciso estabelecer agora?

Como posso comunicar isso com respeito?

Qual é meu maior medo ao impor esse limite?

Frase modelo para usar:

“Eu preciso organizar minhas prioridades neste momento e não vou conseguir assumir isso.”

### Parte 4 – Dinâmica de Equilíbrio em Família

Autocuidado também envolve relações.

Se possível, reúna as pessoas com quem convive e proponha essa conversa:

Cada pessoa responde:

- O que tem me sobrecarregado?
- Onde preciso de mais apoio?
- O que posso melhorar como membro da família?

Depois, escolham uma pequena mudança prática para a semana.

Pequenas mudanças constroem ambientes mais leves.

### Parte 5 – Plano Estruturado de 14 Dias

Semana 1 – Organização Interna

Dia 1 – Diário emocional

Dia 2 – Redução de estímulos

Dia 3 – Organização de ambiente

Dia 4 – Identificação de sobrecarga

Dia 5 – Definição de prioridades

Dia 6 – Pausa consciente

Dia 7 – Revisão da semana

Semana 2 – Relações e Limites

Dia 8 – Identificar um limite necessário

Dia 9 – Comunicar um limite pequeno

Dia 10 – Eliminar uma obrigação desnecessária

Dia 11 – Delegar algo

Dia 12 – Reduzir exposição digital

Dia 13 – Planejar rotina leve

Dia 14 – Avaliação final

 Página de Metas Emocionais

Minhas 3 prioridades emocionais:

Hábito que vou abandonar:

Hábito que vou construir:

 Compromisso Final

Eu escolho cuidar da minha saúde emocional com responsabilidade e constância.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_