

# COMO SAIR DO AUTOMATISMO

(tarefas práticas)

**Aula 146**







🏠 > Neurociências e Comportamento > OUTUBRO - 2024

### 📌 146 - COMO SAIR DO AUTOMATISMO (tarefas práticas)

Você sente que o tempo está passando muito rápido? Às vezes pensa que antigamente era melhor? Talvez você esteja vivendo no automático. Mas não se preocupe, pois, nesta aula, Eslen vai trazer alguns exercícios para você sair ou evitar o automatismo.

Dificuldade: Básico.

# Seja bem-vindo à aula 146 do Reservatório de Dopamina.

Hoje vamos falar sobre algo que tem me chamado muita atenção: o automatismo. Eu percebo que muitas pessoas têm vivido no automático, sem perceber o tempo passar, e decidi trazer essa aula para aumentar a consciência de vocês sobre esse tema e passar algumas tarefas práticas para sair desse ciclo.

Nos últimos anos, especialmente após a pandemia, tenho ouvido cada vez mais relatos de pessoas dizendo que o tempo está voando, que parece que piscamos e o ano já passou. **Isso dá a sensação de que não estamos realmente vivendo**, só percebendo que o tempo passou sem aproveitar de verdade.

Alguns dizem que nos anos 90 e 2000, antes da internet, as coisas eram melhores, que a gente vivia de forma mais plena, aproveitava mais o dia. Talvez seja verdade para alguns, mas hoje vivemos num ritmo muito mais acelerado, o que aumenta a probabilidade de entrarmos nesse ciclo de automatismo. Não estou aqui para dizer que os tempos de antes eram melhores, mas sim para levantar a questão de que, **hoje, estamos mais suscetíveis a esse modo de vida automático.**

A insatisfação faz parte da vida, e já falamos muito sobre isso aqui no RD. Mas a felicidade, **o bem-estar, também depende de momentos em que não estamos em busca do prazer imediato.** Momentos de esforço, e até de sofrimento, são necessários para que possamos cultivar um bem-estar pleno. Portanto, o objetivo aqui não é te fazer parar de sofrer, mas sim te ajudar a ter mais noção sobre como o automatismo pode estar prejudicando sua qualidade de vida.

**Um dos grandes vilões do automatismo hoje são as redes sociais.** Rolamos infinitamente o feed e, quando percebemos, já se passaram 20, 30, 40 minutos. O tempo voa e não percebemos. Isso é diferente de esperar numa fila ou fazer algo que exige nossa atenção plena.

Então, a forma como passamos o tempo é importante. A ideia aqui é começar a **identificar** o que te coloca no modo automático e o que te traz consciência e presença.

**Agora, para sair desse ciclo, é essencial que você estabeleça metas claras e específicas.** Quando falamos "quero ser feliz" ou "não quero ficar deprimido", isso é muito vago e difícil de colocar em prática. Precisamos ser mais específicos, criando objetivos menores e atingíveis para quebrar esse ciclo.

**A primeira coisa que você precisa fazer é identificar o que te traz paz, conexão e alegria.** Quais foram os momentos, nos últimos meses, em que você se sentiu realmente feliz? Muitas vezes, não paramos para pensar nisso e acabamos nos perdendo na correria do dia a dia. Mas é importante identificar esses momentos e entender o que te traz satisfação.

**Outra coisa fundamental é refletir sobre os seus valores.** O que é inegociável para você? Se você não souber quais são os seus valores, vai ser difícil estabelecer objetivos que realmente façam sentido. Seus objetivos precisam estar alinhados com os seus valores para que você se sinta bem e em paz.

Por fim, defina metas usando o **método SMART: específicas, mensuráveis, atingíveis, relevantes e com um prazo definido.** Por exemplo, se o seu objetivo é aprender algo novo, defina exatamente o que você quer aprender, como vai fazer isso, e estabeleça um prazo para alcançar essa meta. Isso vai te ajudar a sair do modo automático e ter mais controle sobre a sua vida.

# Checklist Prático do Aprendizado

☐

Compreendi que muitas pessoas estão vivendo no automático, e que isso se intensificou após a pandemia.

☐

Entendi que viver no modo automático faz o tempo parecer passar mais rápido, sem que aproveitemos o presente.

☐

Percebi que redes sociais e o excesso de estímulos contribuem para essa sensação de perda de controle sobre o tempo.

☐

Compreendi que a insatisfação e o sofrimento fazem parte da condição humana e são necessários para o bem-estar subjetivo pleno.

☐

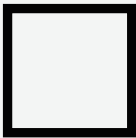
Entendi que para sair do modo automático, preciso identificar momentos em que me senti feliz, em paz e conectado recentemente.

☐

Percebi que é importante identificar meus valores pessoais, para que meus objetivos estejam alinhados com o que realmente importa para mim.



Compreendi que meus objetivos precisam ser específicos, mensuráveis, atingíveis, relevantes e com prazos definidos (SMART) para serem eficazes.



Entendi que mudar algo amplo, como "quero ser feliz", é difícil, e que preciso definir metas menores e mais concretas para sair do automático.



Reconheci que preciso de uma estratégia clara e de ações práticas para evitar cair no automatismo.

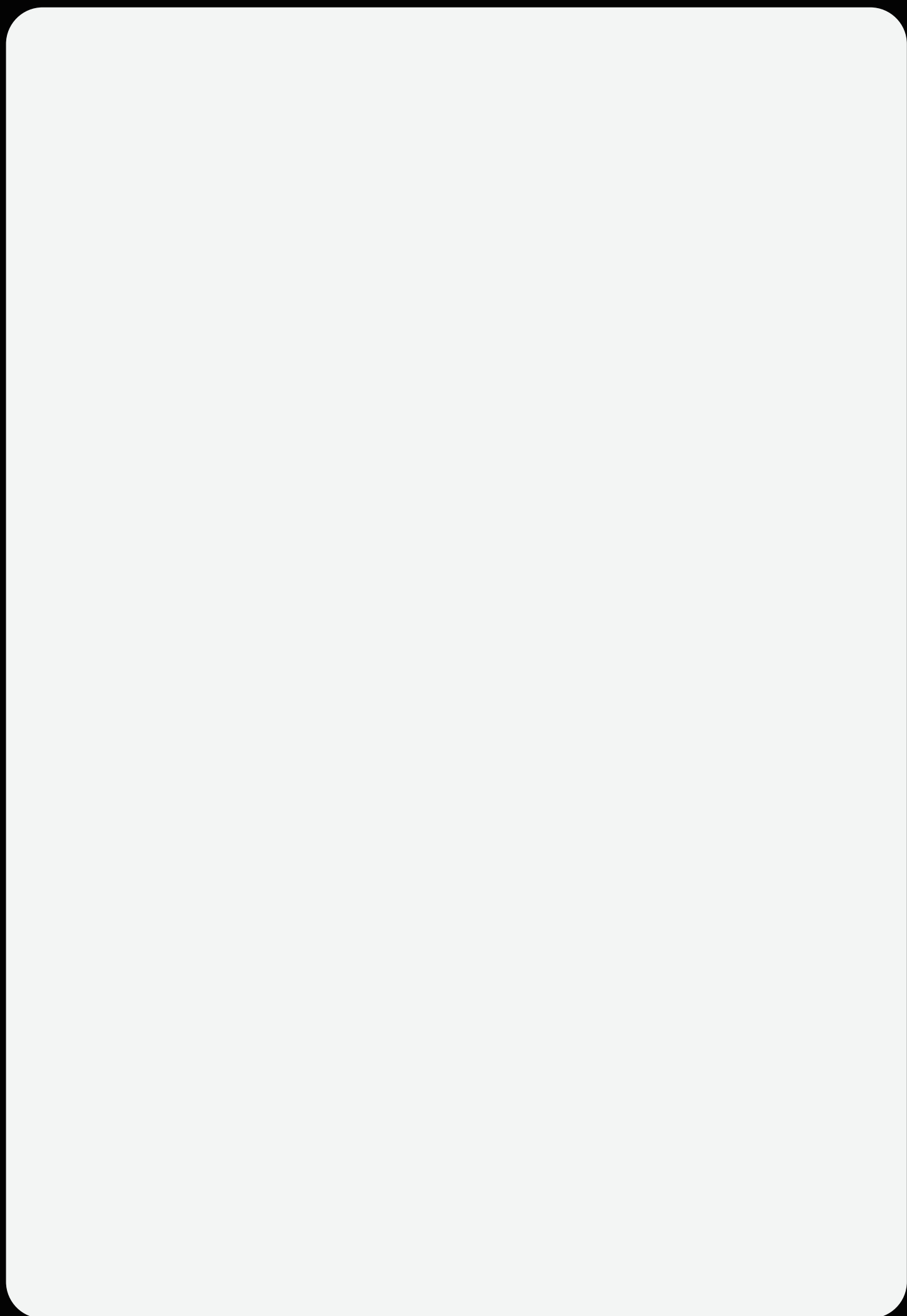
# Atividade

**Responda as perguntas abaixo**

## **ATIVIDADE 1: IDENTIFICANDO MOMENTOS DE ALEGRIA E CONEXÃO**

**Instrução:** Pense nos últimos meses e responda às perguntas abaixo:

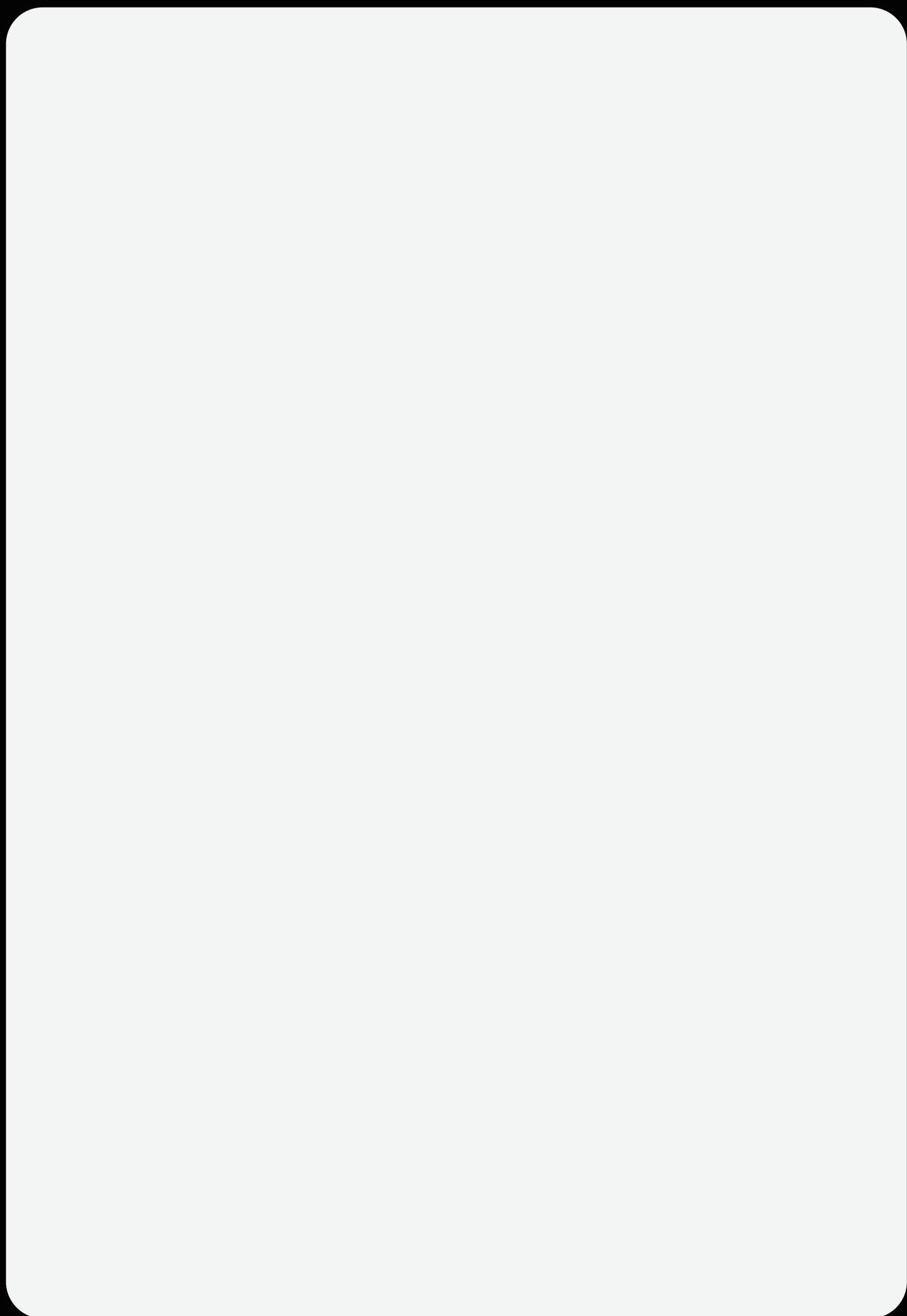
1. Quais foram as suas atividades, pessoas e lugares favoritos que geraram algum tipo de alegria, paz ou conexão em você?
2. Quando foi a última vez que você se sentiu alegre, seguro, pacífico e vivo?
3. Sobre as suas experiências de vida até agora, o que lhe oferece momentos de relaxamento durante dias estressantes? O que você gosta nessas coisas e por que elas são importantes para você?





## **ATIVIDADE 2: SOBRE AS EXPERIÊNCIAS DE VIDA QUE VOCÊ GOSTARIA DE TER**

1. Existem certos tipos de comunidade das quais você anseia fazer parte? Ex: grupos de corrida, comunidade acadêmica.
2. Existe algum tipo de projeto ou sonho que você gostaria de realizar? Pode ser abrir uma empresa, realizar uma viagem ou alcançar uma meta pessoal.
3. Qual é o seu grande sonho? Feche os olhos e imagine o que te faria realmente feliz. Descreva com detalhes.



### **ATIVIDADE 3: RELACIONAMENTOS E HABILIDADES**

1. Quais são os relacionamentos que você gostaria de cultivar?
2. Quais habilidades você gostaria de aprender para sair do automático?

## **ATIVIDADE 4: VALORES**

1. Quais são os seus valores inegociáveis? O que é mais importante para você na vida, que guie suas decisões e objetivos?



## **ATIVIDADE 5: REFLEXÃO SOBRE AUTOMATISMO**

1. Quais são as atividades em que você percebe que está no modo automático, como rolar o feed de redes sociais ou realizar tarefas repetitivas?
2. Como essas atividades têm impactado a sua percepção do tempo e da sua qualidade de vida?

## ATIVIDADE 6: ESTABELECENDO METAS SMART PARA SAIR DO AUTOMÁTICO

**Instrução:** Defina um objetivo específico para sair do modo automático, seguindo a metodologia SMART:

- **Específico:** Qual é o objetivo específico que você quer alcançar? Por exemplo, aprender uma nova habilidade ou melhorar sua saúde.
- **Mensurável:** Como você vai medir seu progresso em relação a esse objetivo? Estabeleça um critério claro.
- **Atingível:** Esse objetivo é realista dentro da sua rotina atual? O que precisa ser ajustado para torná-lo possível?
- **Relevante:** Esse objetivo é importante e relevante para sua vida e seus valores?
- **Temporal:** Qual é o prazo para você atingir esse objetivo? Defina uma data limite.



# JUGULAR

**Você não está sozinho.** A comunidade do RD está de braços abertos para te receber e poder te ajudar no processo de autodesenvolvimento.

**Compartilhe algumas das suas respostas na nossa comunidade e interaja com outros membros.**

**CLIQUE AQUI PARA  
ACESSAR A COMUNIDADE**

