



# ABANDONE PENSAMENTOS CONTRAPRODUCENTES



## PENSAMENTOS CONTRAPRODUCENTES

Esperar o pior, ruminar sentimentos e ter uma autoanálise negativa sequestram a habilidade de focar na tarefa a ser realizada e nos afasta de fazer o nosso melhor.



Quando estamos fazendo algo que é importante para nós, nossos pensamentos podem ir na direção da dúvida, e pensamos assim...

*“Eu não consigo fazer isso...”*

*“E se eu estragar tudo?”*

*“Eu nunca consigo fazer as coisas certas...”*

Esses pensamentos não ajudam em nada e nos distraem, afetando negativamente o nosso modo de pensar.

## EXPERIMENTE USAR ESTES TRÊS MÉTODOS E FRASES NOVAS para combater os pensamentos contraproducentes



### FATOS

Utilize evidências para provar que os pensamentos contraproducentes estão errados.

FRASE NOVA: *“Isso não é inteiramente verdade porque  
-----”*



### OTIMISMO

Crie uma interpretação mais otimista da situação.

FRASE NOVA: *“Um jeito mais otimista de ver isso é  
-----”*



### COLOQUE EM PERSPECTIVA

Reconheça que pedaço de verdade pode existir no pensamento contraproducente e descubra como melhorar as coisas.

FRASE NOVA: *“A consequência mais provável para isso é  
----- e eu posso fazer  
----- para melhorar a situação.”*

PARA ENCONTRAR OUTRAS FORMAS DE FORTALECER SUA RESILIÊNCIA, ACESSE:  
[WWW.DAP.EB.MIL.BR](http://WWW.DAP.EB.MIL.BR)

