

Técnicas de TCC para Regular Emoções no Dia a Dia



PDF

DOWNLOAD
GRATUITO

Dr. Osvaldo Marchesi Junior

Psicólogo - CRP/ SP - 06/186.890

Cel.: (+5511) 96628-5460

osvaldomarchesijunior@gmail.com

<https://neuroflux.com.br>

Ondas por Dentro

*As emoções chegam como maré:
ora suaves, ora intensas,
invadem o peito sem aviso,
pedem espaço, pedem presença.*

*São ondas que às vezes assustam,
correntes que parecem nos arrastar,
mas toda tempestade interna
pode aprender a se acalmar.*

*Regulação não é conter,
não é calar o que se sente.
É dar nome ao que pulsa,
é fazer do sentir, um lugar consciente.*

*A psicologia é bússola e abrigo,
é farol que ilumina a escuridão.
Ajuda a compreender gatilhos,
a respirar fundo antes da reação.*

*Você não precisa ser sempre forte,
nem controlar tudo o tempo todo.
Basta acolher cada emoção
como parte do seu modo de ser no mundo.*

*Que esta leitura seja o início
de um encontro mais gentil com você mesmo,
onde sentir não seja ameaça,
mas caminho de cuidado e transformação.*

Osvaldo Marchesi Junior

7 Técnicas de TCC para Regular Emoções no Dia a Dia

Ferramentas práticas, embasadas em ciência, para cultivar equilíbrio emocional e clareza mental

Todos nós sentimos raiva, tristeza, medo, vergonha. Mas algumas pessoas vivem intensamente dominadas pelas emoções, reagindo de forma impulsiva, se arrependendo depois e sentindo que perderam o controle.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem validada por inúmeros estudos que oferece técnicas claras e eficazes para:

- Entender seus estados emocionais.
- Reduzir reações impulsivas.
- Cultivar respostas mais saudáveis.

Neste material, você vai conhecer 7 técnicas práticas, explicadas passo a passo, para começar a regular suas emoções imediatamente.

1. REGISTRO DIÁRIO DE EMOÇÕES

Para que serve:

Aumentar a consciência sobre padrões emocionais e gatilhos.

Como fazer:

1. Ao longo do dia, anote situações que provocaram emoções intensas.
2. Para cada situação, registre:
 - O que aconteceu.
 - Que emoção sentiu (ex.: raiva, medo, tristeza).
 - A intensidade de 0 a 10.
3. Com o tempo, ficará mais fácil perceber o que dispara essas reações e como elas evoluem.

2. TÉCNICA DO ATERRAMENTO SENSORIAL

Para que serve:

Reduzir a escalada emocional e reconectar com o presente.

Como fazer:

1. Quando perceber uma emoção muito intensa, pare e respire profundamente.
2. Observe ao redor:
 - 5 coisas que pode ver.
 - 4 coisas que pode tocar.
 - 3 sons que consegue ouvir.
 - 2 cheiros presentes.
 - 1 sabor na boca.
3. Essa técnica ajuda a interromper o ciclo de pensamentos e retornar ao agora.

3. QUESTIONAMENTO DE PENSAMENTOS INTENSIFICADORES

Para que serve:

Reduzir pensamentos que alimentam emoções extremas.

Como fazer:

1. Pergunte-se:
 - “Que pensamento está passando pela minha mente agora?”
 - “Esse pensamento é totalmente verdadeiro?”
 - “Existe outra forma de ver a situação?”
2. Reformule de maneira mais equilibrada.
 - De “Eu não aguento isso” para “Eu não gosto, mas consigo lidar.”

4. TÉCNICA DO SEMÁFORO EMOCIONAL

Para que serve:

Criar uma pausa antes de reagir impulsivamente.

Como fazer:

1. Quando sentir que vai explodir ou se fechar, imagine um semáforo mental:
 - Vermelho: pare imediatamente.
 - Amarelo: respire e observe seus pensamentos e sensações.
 - Verde: escolha uma resposta mais consciente.
2. Essa pausa pode durar apenas alguns segundos — mas faz toda a diferença.

5. RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Para que serve:

Reduzir a ativação fisiológica associada à ansiedade e à raiva.

Como fazer:

1. Sente-se ou deite-se confortavelmente.
2. Coloque uma mão sobre o abdômen.
3. Inspire lentamente pelo nariz por 4 segundos, sentindo o abdômen subir.
4. Segure o ar por 4 segundos.
5. Expire lentamente pela boca por 8 segundos.
6. Repita por 3 a 5 minutos.

6. TÉCNICA DE ACEITAÇÃO EMOCIONAL

Para que serve:

Diminuir a resistência que amplifica a dor emocional.

Como fazer:

1. Quando surgir uma emoção desagradável, em vez de lutar contra ela, diga mentalmente:
 - “Eu permito que essa emoção esteja aqui agora.”
2. Observe como ela se manifesta no corpo.
3. Respire fundo e apenas note: emoções vão e vêm, como ondas.

7. PLANEJAMENTO DE RESPOSTAS ALTERNATIVAS

Para que serve:

Criar estratégias práticas para situações que costumam gerar reações negativas.

Como fazer:

1. Identifique situações recorrentes que provocam explosões ou bloqueios.
2. Para cada uma, anote:
 - Como costumo reagir?
 - Como gostaria de reagir no futuro?
3. Visualize essa resposta alternativa e ensaie mentalmente.

Regular emoções não significa eliminá-las, mas aprender a responder de forma mais consciente e saudável.

Essas 7 técnicas podem ser aplicadas imediatamente, ajudando você a cultivar equilíbrio e clareza mesmo em dias difíceis.

Quer aprofundar?

Se você sente que suas emoções estão dominando sua vida e relacionamentos, a Terapia Cognitivo-Comportamental pode oferecer um caminho estruturado e baseado em ciência para retomar o controle.

Você não precisa enfrentar isso sozinho(a).



Psicólogo em São Paulo
CRP - 06/186.890

DR. OSVALDO MARCHESI JUNIOR

Psicólogo clínico e especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, com atuação em Hipnoterapia, Psicometria, Terapia de Casal e Psicologia aplicada à Vara da Família. Fundador da clínica NeuroFlux Psicologia Direcionada, atende pacientes no Brasil e no exterior. Autor do Livro TCC sem Mistério: Psicologia Baseada em Evidências para Leigos.