**PLANNER EMOCIONAL – ANSIEDADE**

**CHECK LIST**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 - Onde estou? | Dominado | Treinar mais |
| Entendimento da minha vida nas diversas áreas |  |  |
| Exploração das minhas experiências de vida |  |  |
| Percepção de quem é ansioso no meu meio |  |  |
| Monitoramento do meu mês |  |  |
| Entendimento dos meus momentos ansiosos |  |  |
| O que evito quando estou ansioso |  |  |
| O que espero ter quando lidar com a ansiedade |  |  |
| Percepção dos meus medos |  |  |
| Percepção dos meus hábitos |  |  |
| Percepção dos rotina diária |  |  |
| Programações ao acordar e dormir |  |  |
| Programações mensais e quinzenais |  |  |
| Calendário semanal |  |  |
| Metas para cada área da vida |  |  |
| Definição de metas reais |  |  |
| Percepção do que me impede de ter uma vida leve |  |  |
| Autoconhecimento – Passado, presente e futuro |  |  |
| Identificação dos meus estados de humor |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 - Transtornos ansiosos | Dominado | Treinar mais |
| Entendimento do que é ansiedade normal |  |  |
| Entendimento do que é ansiedade patológica |  |  |
| Entendimento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG) |  |  |
| Medição dos meus sintomas |  |  |
| Entendimento do Transtorno do Pânico |  |  |
| Entendimento da Crise / ataque de Pânico |  |  |
| Entendimento dos pensamentos e sentimentos |  |  |
| Reconhecimento dos outros tipos de ansiedade |  |  |
| Entendimento dos tratamentos possíveis |  |  |
| Registros diários dos sintomas |  |  |
| Controle da medicação |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 - Pensamentos, sentimentos, comportamentos e crenças na ansiedade | Dominado | Treinar mais |
| Entendimento dos meus pensamentos ansiosos |  |  |
| Entendimento dos meus comportamentos ansiosos |  |  |
| Entendimento das minhas reações físicas |  |  |
| Percepção das situações e interpretações |  |  |
| Conhecimento das distorções de pensamento |  |  |
| Treinamento da flexibilidade |  |  |
| Registro de pensamentos disfuncionais |  |  |
| Entendimento das minhas crenças disfuncionais |  |  |
| Compreensão das minhas preocupações |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 – Métodos de relaxamento | Dominado | Treinar mais |
| Monitoramento da tensão e ansiedade |  |  |
| Uso do relaxamento progressivo de Jacobson |  |  |
| Uso do relaxamento autógeno de schultz |  |  |
| Uso do relaxamento passivo |  |  |
| Uso do relaxamento e imagens mentais |  |  |
| Uso da dessensibilização sistemática |  |  |
| Uso da respiração diafragmática |  |  |
| Uso da atenção plena - mindfulness |  |  |
| Monitoramento da ansiedade e uso das técnicas |  |  |
| Registro diário dos métodos utilizados |  |  |
| Planejamento dos métodos na semana. |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 – Técnicas Cognitivas e Comportamentais | Dominado | Treinar mais |
| Compreensão da tríade cognitiva da ansiedade |  |  |
| Percepção dos pensamentos distorcidos e evidencias que contrariam. |  |  |
| Desconstrução das crenças |  |  |
| Uso da metacognição |  |  |
| Uso da máquina do tempo |  |  |
| Uso da técnica radar |  |  |
| Percepção de como os outros lidam com a ansiedade |  |  |
| Uso da exposição imaginária |  |  |
| Uso da dessensibilização sistemática |  |  |
| Uso da seta descendente |  |  |
| Uso do método das vantagens e desvantagens |  |  |
| Uso do cartão enfrentamento |  |  |
| Uso da técnica do continuum cognitivo |  |  |
| Monitoramento dos três componentes da ansiedade |  |  |
| Monitoramento das formas que ajudam no controle |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6 – Sono | Dominado | Treinar mais |
| Compreensão sobre ritmo circadiano, ciclos e pressão do sono  |  |  |
| Pontuação do meu sono |  |  |
| Percepção da quantidade de horas que durmo hoje |  |  |
| Cálculo do sono |  |  |
| Entendimento dos tipos de insônia |  |  |
| Percepção dos sinais do sono de má qualidade |  |  |
| Percepção do que me atrapalha para dormir |  |  |
| Uso da higiene do sono – estratégias para o dia |  |  |
| Uso da higiene do sono – estratégias para a noite |  |  |
| Monitoramento mensal da ansiedade e sono |  |  |
| Uso da gratidão |  |  |
| Uso de técnicas ao dormir |  |  |
| Entendimento do que espera ter após a regulação do sono |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7 – Gratidão | Dominado | Treinar mais |
| Compreensão sobre o que é gratidão |  |  |
| Entendimento sobre os benefícios de exercitar  |  |  |
| Construção da rotina diária |  |  |
| Percepção dos obstáculos do dia |  |  |
| Treinamento do agradecimento |  |  |
| Percepção de quando devo agradecer |  |  |
| Planejamento de como devo reagir a um agradecimento |  |  |
| Percepção das pessoas inspiradoras |  |  |
| Uso do calendário mensal |  |  |
| Exercício da presença |  |  |
| Coleção de gratidão |  |  |
| Entendimento das formas de expressar amor |  |  |
| Trabalho de aceitação |  |  |
| Entendimento sobre felicidade |  |  |
| Percepção das minhas necessidades |  |  |
| Percepção dos meus valores |  |  |
| Percepção dos meus propósitos de vida |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8 – Emoções | Dominado | Treinar mais |
| Compreensão sobre emoções primárias e secundárias |  |  |
| Entendimento sobre cada emoções |  |  |
| Reconhecimento das emoções |  |  |
| Identificação das crenças emocionais |  |  |
| Identificação das emoções na semana |  |  |
| Identificação dos comportamentos advindos das emoções |  |  |
| Favorecimento de outras emoções pelo comportamento |  |  |
| Criação de imagens mentais |  |  |
| Manejo da raiva |  |  |
| Manejo da culpa e vergonha |  |  |
| Manejo da tristeza |  |  |
| Manejo da ansiedade |  |  |
| Planejamento das técnicas para regulação emocional |  |  |
| Uso da técnica: Acalme-se |  |  |
| Monitoramento semanal das emoções  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9 – Habilidade Social e Comunicação não violenta | Dominado | Treinar mais |
| Percepção sobre minhas características |  |  |
| Entendimento sobre os tipos de habilidade social |  |  |
| Percepção dos meus comportamentos  |  |  |
| Uso da técnica do Espelho |  |  |
| Identificação das minhas habilidades |  |  |
| Prática de como me desenvolvo com quem eu admiro |  |  |
| Percepção da habilidade social e ansiedade semanal |  |  |
| Desenvolvimento das minhas habilidades |  |  |
| Uso da técnica de Resolução de problemas |  |  |
| Habilidades para não agir com impulso |  |  |
| Entendimento sobre comunicação não violenta |  |  |
| Prática da comunicação não violenta |  |  |
| Prática de boa comunicação não verbal |  |  |
| Aprendizagem sobre falar “não” |  |  |
| Planejamento de objetivos |  |  |
| Prática de como iniciar e manter conversas |  |  |
| Validação dos meus aspectos positivos |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10 – Autoestima | Dominado | Treinar mais |
| Compreensão sobre o que é autoestima |  |  |
| Compreensão dos pilares |  |  |
| Percepção de como venho me sentindo |  |  |
| Percepção de comportamentos disfuncionais |  |  |
| Percepção do que posso controlar |  |  |
| Uso da técnica dos 4 quadrantes |  |  |
| Monitoramento da autoestima e ansiedade no mês |  |  |
| Reconhecimento dos pensamentos nos 4 pilares |  |  |
| Prática de como lidar com cada pilar |  |  |
| Planejamento mensal |  |  |
| Percepção das qualidades |  |  |
| Troca de objetivos por valores |  |  |
| Uso da técnica: Aceite-se |  |  |
| Reflexão sobre a melhor versão |  |  |
| Uso das imagens mentais |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11 – Personalidade | Dominado | Treinar mais |
| Compreensão sobre o que é personalidade |  |  |
| Compreensão sobre os 5 fatores |  |  |
| Reconhecimento sobre o Neuroticismo |  |  |
| Reconhecimento sobre a Extroversão |  |  |
| Reconhecimento sobre a Abertura |  |  |
| Reconhecimento sobre a Amabilidade |  |  |
| Reconhecimento sobre a Conscienciosidade |  |  |
| Planejamento das características a desenvolver |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12 – Terapia do Esquema | Dominado | Treinar mais |
| Compreensão sobre a teoria  |  |  |
| Reconhecimento sobre minha infância e adolescência |  |  |
| Entendimento dos meus esquemas adaptativos |  |  |
| Entendimento dos meus esquemas desadaptativos |  |  |
| Percepção de onde aparece cada esquema |  |  |
| Entendimento dos ciclos ansiosos |  |  |
| Percepção dos mecanismos de defesa |  |  |
| Reconhecimento das necessidades emocionais |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13 – Terapia Cognitiva Processual | Dominado | Treinar mais |
| Compreensão sobre a teoria  |  |  |
| Entendimento sobre o detetive da mente |  |  |
| Percepção dos meus erros cognitivos |  |  |
| Uso das lentes do detetive da mente |  |  |
| Investigação das minhas situações |  |  |
| Uso da técnica de acusação: escada descendente  |  |  |
| Compreensão de um julgamento de uma crença |  |  |
| Uso da técnica do tribunal |  |  |
| Uso da técnica de Mildfulness – Barco a vela |  |  |
| Reflexão sobre as frustrações |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 14 – Atividade Física | Dominado | Treinar mais |
| Compreensão sobre a importância da atividade para ansiedade  |  |  |
| Entendimento sobre os tipos de exercícios |  |  |
| Entendimento sobre os limiares |  |  |
| Monitoramento dos meus limiares |  |  |
| Uso de exercícios para alívio de tensão |  |  |
| Uso de exercícios para concentração |  |  |
| Uso de exercícios para respiração |  |  |
| Uso de exercícios para crises de pânico |  |  |
| Percepção do que me impede de me exercitar |  |  |
| Definição de metas |  |  |
| Construção da rotina e monitoramento da ansiedade |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 15 – Nutrição | Dominado | Treinar mais |
| Compreensão sobre a importância da nutrição para ansiedade |  |  |
| Entendimento sobre os tipos de fome |  |  |
| Acompanhamento da fome emocional |  |  |
| Uso de estratégias para fome emocional |  |  |
| Planejamento de rotina |  |  |
| Planejamento de metas |  |  |
| Uso do Mindful eating |  |  |
| Monitoramento das refeições |  |  |
| Uso de estratégias para ansiedade |  |  |
| Escolha de grupos alimentares |  |  |
| Compreensão sobre o consumo de água |  |  |
| Planejamento alimentar |  |  |
| Monitoramento da alimentação e nível da ansiedade |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 16 – Ansiedade Infantil | Dominado | Treinar mais |
| Compreensão sobre o tema |  |  |
| Trabalho sobre entendimento da ansiedade com a criança – onde sente a ansiedade, o que sente, armadilhas de pensamento e orientações |  |  |
| Aplicação das estratégias de regulação emocional na criança – observando seu humor, técnica da respiração, técnicas diversas e gratidão. |  |  |
| Como criar rotina |  |  |
| Manejo da rotina pela manhã |  |  |
| Manejo da rotina a noite |  |  |
| Uso da higiene do sono |  |  |
| Uso do check list de rotina para a criança |  |  |
| Manejo da tarefa escolar |  |  |
| Manejo do tempo de qualidade com a família |  |  |
| Uso do mural de organização com a criança |  |  |