

RESUMO - Série de fim de ano - EPISÓDIO 03

Neste episódio, o foco é entender como os pensamentos influenciam diretamente emoções, corpo e bem-estar, especialmente no final do ano — período em que o cérebro está mais vulnerável devido ao cansaço acumulado, excesso de demandas e gatilhos emocionais.

- Franciele Maftum



A relação entre pensamentos, emoções e corpo



Emoções e pensamentos funcionam como um sistema integrado: pensamento negativo → emoção negativa → tensão corporal, e vice-versa.

No fim do ano, a combinação de cansaço + múltiplas tarefas + ambiente carregado aumenta a probabilidade de pensamentos negativos.

Esses pensamentos ativam respostas fisiológicas automáticas (rigidez muscular, dor no pescoço, ombros, maxilar, acidez estomacal, respiração curta).

O ciclo do pensamento negativo

No final do ano, o cérebro tende a:

Revisar o passado

revisar o que não foi feito;

Exagerar incapacidade

exagerar sentimentos de incapacidade ("não vou dar conta");

Intensificar cobrança

intensificar autocobrança;

Projetar sobrecarga

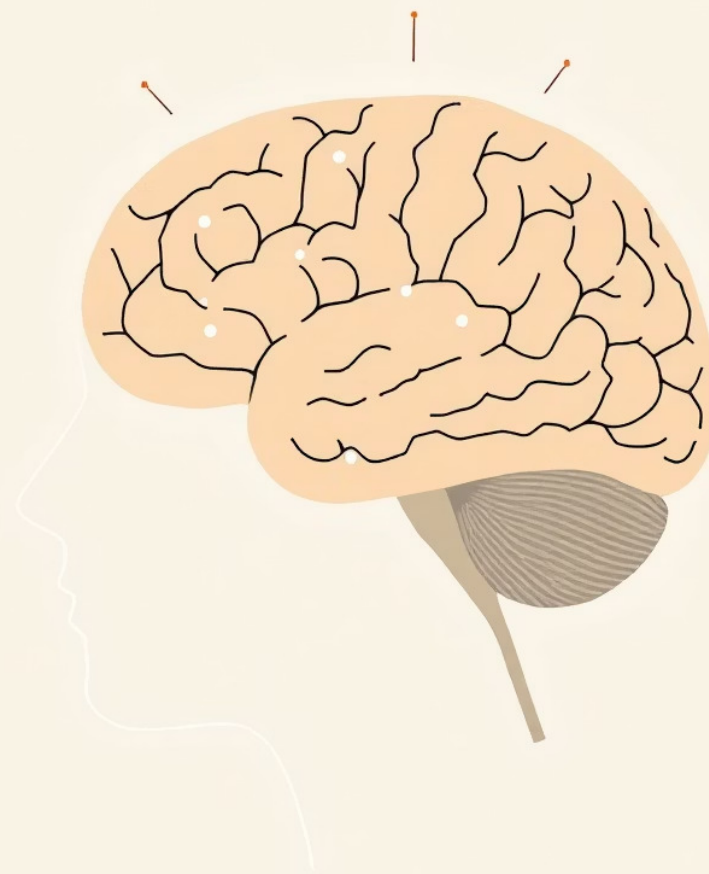
projetar cenários de sobrecarga (eventos sociais, agendas cheias, preparativos, etc.).

Isso cria um estado mental de atenção seletiva ao negativo, que se retroalimenta e vira automático.

Por que o cérebro foca no negativo

Existe um **viés biológico para a negatividade**: é um mecanismo evolutivo de proteção e antecipação de perigo.

Porém, na vida moderna, o cérebro começa a interpretar demandas do cotidiano como ameaças reais — aumentando estresse, ansiedade e sensação de "não dar conta".



Atenção consciente aos pensamentos

É essencial perceber:

O que observar

- qualidade dos pensamentos (negativos x positivos),
- frequência,
- intensidade,
- e tema central.

Eixos comuns

Geralmente, pensamentos negativos se organizam em eixos como:

- incapacidade ("não consigo dar conta"),
- exaustão,
- desvalorização,
- solidão,
- comparação social.

📌 A observação consciente é o primeiro passo para reorganizá-los.

Não funciona: positivismo raso



Tentar "compensar" pensamentos negativos com frases como "pelo menos você tem um emprego" ou "podia ser pior" não regula o cérebro e ainda aumenta culpa e repressão emocional.

Isso é um band-aid emocional: superficial, ineficaz e desgastante.

O que funciona: substituição consciente de pensamentos



(A) Gratidão realista

Substituir pensamentos negativos por momentos concretos de gratidão que façam sentido, como:

- gratidão pelo próprio esforço,
- pela vida,
- pelo corpo,
- por ter possibilidades,
- por pequenas experiências diárias.

Gratidão consistente diminui reatividade e amplia segurança interna.



(B) Autocompaixão

Quando o pensamento negativo é sobre si mesmo:

- trocar autocrítica por compreensão,
- validar limites,
- aceitar ritmos reais,
- permitir fazer menos ou de outro jeito.

A autocompaixão reduz tensão corporal e desativa autocobrança tóxica.



(C) Reprogramação de estado mental

Escolher como viver as tarefas — não mudar o que precisa ser feito, mas o estado interno com que se faz. Exemplos:

- executar tarefas em ritmo mais leve;
- colocar música;
- tornar obrigações mais lúdicas;
- transformar a execução em algo prazeroso.

Essa mudança de "estado mental" regula o sistema nervoso e concretamente diminui sobrecarga.



Higiene mental externa

Para estabilizar o cérebro no fim do ano, é necessário também regular o ambiente:

- reduzir exposição a notícias negativas,
- selecionar conteúdos e perfis que se consome,
- evitar conversas drenantes enquanto estiver fragilizado,
- escolher estímulos que nutram (filmes, informações, pessoas).

Isso reduz gatilhos e ajuda o cérebro a sair do modo "alerta".

Meta Central

O objetivo do processo

T_T

Diminuir a intensidade e frequência de pensamentos negativos.



Evitar que eles se tornem verdades absolutas.



Impedir que durem até o próximo ano.



Fortalecer o sistema emocional para entrar no novo ciclo mais estável.

Direção prática da semana

- 1 Observe os pensamentos que mais têm aparecido.**
- 2 Nomeie-os.**
- 3 Identifique padrões.**
- 4 Regule substituindo por gratidão, autocompaixão ou mudança de estado mental.**
- 5 Reduza estímulos negativos externos.**
- 6 Atenda ao corpo quando ele sinalizar tensão.**

Não se esqueça:

Live toda quinta-feira às 12:00 (horário de Brasília).

Te espero lá!

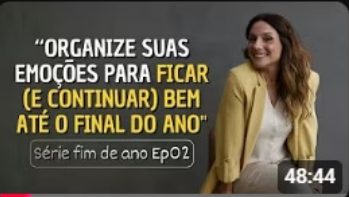
Série | Como ficar bem até o fim do ano ▶ Reproduzir tudo



"ORGANIZE SEUS PENSAMENTOS"
Série fim de ano Ep03
34:40

Organize seus PENSAMENTOS - Série fim...

Franciele Maftum | Saúde Mental...
392 visualizações
• Transmitido há 4 dias



"ORGANIZE SUAS EMOÇÕES PARA FICAR (E CONTINUAR) BEM ATÉ O FINAL DO ANO"
Série fim de ano Ep02
48:44

Organize suas EMOÇÕES para ficar (e continuar) bem...

Franciele Maftum | Saúde Mental...
485 visualizações
• Transmitido há 11 dias



"É ISSO QUE VOCÊ PRECISA FAZER PARA FICAR (E CONTINUAR) BEM ATÉ O FINAL DO ANO"
Série fim de ano Ep01
34:25

O que você precisa fazer para FICAR BEM até o FINAL DO...

Franciele Maftum | Saúde Mental...
873 visualizações
• Transmitido há 2 semanas