AMOSTRA GRATUITA

ÂNCORA

Estas são páginas reais do livro, retiradas do arquivo que você recebe ao comprar ? nenhuma delas foi feita só para esta amostra.

A edição completa tem 48 páginas em PDF.

Você vai encontrar aqui a capa, o sumário, a página que explica os limites do material e três páginas do miolo, incluindo exercícios com espaço para escrever.

Nas páginas seguintes, os números são os do livro completo.

ÂNCORA

Reflexões e exercícios para conhecer seus padrões e praticar autonomia nos relacionamentos



Sumário

01 O que este caderno é 4

02 PARTE 1 · A DE ACEITAR Notar o que você sente 7

03 PARTE 2 · N DE NOMEAR Palavras mais precisas 11

04 PARTE 3 · C DE COMPREENDER De onde podem vir os padrões 15

05 PARTE 4 · O DE ORGANIZAR Práticas para experimentar 19

06 PARTE 5 · R DE RECONSTRUIR A relação com você 24

07 PARTE 6 · A DE ANCORAR Limites, hábitos e rede de apoio 28

08 Quando o problema não é o seu padrão 32

09 Fora dos relacionamentos amorosos 35

10 Perguntas que costumam aparecer 37

11 Diário guiado de 7 dias 39

12 Uma história fictícia, do começo ao fim 43

13 Referências e caminhos de leitura 45

14 Sobre o autor 47

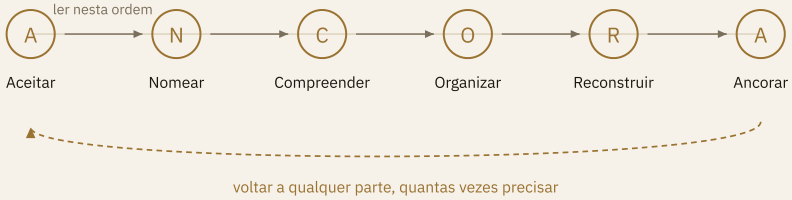
ANTES DE COMEÇAR

O que este caderno é

> *Este é um caderno de reflexão sobre relacionamentos e autonomia emocional. Ele não trata, não diagnostica e não substitui acompanhamento profissional.*

O que você tem em mãos é um material de organização: perguntas para pensar, exercícios de escrita e algumas práticas simples para experimentar. A maior parte do livro é feita de espaços em branco à espera das suas respostas — e é isso que ele pede de você, mais do que leitura.

As seis letras da palavra ÂNCORA organizam os capítulos: Aceitar, Nomear, Compreender, Organizar, Reconstruir, Ancorar. É uma estrutura editorial, escolhida porque uma ordem ajuda a ler. Não é um protocolo testado, não tem prazo e não existe pesquisa avaliando esse conjunto de seis passos. As técnicas citadas ao longo do caminho têm fontes, indicadas no próprio trecho e reunidas no fim.



A ordem serve para ler, não para cumprir. O arco de baixo é o que mais acontece na prática: voltar a uma parte anterior depois de já ter avançado.

Um dado, para situar

A Organização Mundial da Saúde estimou que, no primeiro ano da pandemia de covid-19, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou cerca de 25%. É um dado sobre populações, não sobre você: ele não diz nada a respeito do que você sente, e não serve como diagnóstico. Serve apenas para lembrar que você não está sozinho nesse tipo de dificuldade. – Organização Mundial da Saúde, comunicado de 2 de março de 2022, com base em revisão publicada em The Lancet.

OS LIMITES DESTE MATERIAL

Não sou psicólogo nem profissional de saúde. Este caderno é leitura e escrita reflexiva, não é tratamento.

Se você tem crises frequentes, insônia persistente, medo que atrapalha o trabalho ou os estudos, ou se vem pensando em se machucar, procure um profissional de saúde. No Brasil, o CVV atende de graça pelo telefone 188, 24 horas, e os CAPS do SUS recebem sem encaminhamento.

Procurar ajuda não é o fim da linha depois que um livro falha. Pode ser o primeiro passo, e pode acontecer junto com esta leitura.

Como usar

Leia um capítulo por vez e responda ao que fizer sentido. As perguntas com linhas em branco podem ser respondidas no próprio arquivo, se você usa um leitor de PDF que permita

Para escrever

Escolha uma das situações acima que você reconheceu. Descreva uma vez em que ela aconteceu, com detalhes do que foi dito e feito.

O que essa situação custou para você — tempo, sono, energia, alguma coisa que deixou de fazer?

Dia 2 — Nomear

Descreva a situação de hoje com o máximo de precisão que conseguir: o que foi dito, o que foi feito, quanto tempo durou.

Dia 3 — Considerar de onde vem

Isso lembra alguma outra situação da sua vida? Se lembra, qual — e se não lembra, tudo bem escrever que não.

O que na sua rotina desta semana pode estar pesando junto?