

CONTRASTE DE CONTROLE

Responda as perguntas a seguir pensando em como você estava antes de iniciar o Detox de Controle e como você está depois de concluir o Protocolo de Dependência Emocional.

DATA DA REFLEXÃO

/ /

1. Nome

PASSADO

1. Liste 5 coisas que não faziam mais sentido para você e ainda assim você continuava fazendo por causa dos outros.

2. Liste 5 coisas que faziam muito sentido para você mas que você não fazia para não desagradar ou para não gerar nenhum (suposto) dano aos outros.

FUTURO

1. Liste 5 coisas que você não vai mais fazer por causa ou em função das outras pessoas.

2. Liste 5 coisas que você não vai mais deixar de fazer mesmo que as pessoas não entendam, não apoiem ou critiquem.

LEMBRETES IMPORTANTES

Para se importar menos com a opinião dos outros é preciso ter coragem de ser menos importante para eles.

LEVE ESSES 3 PONTOS PARA SUAS RELAÇÕES

- Não tente vencer ou convencer os outros;
- Não entre em rota de colisão;
- Não crie ou sustente pontos de tensão.

APERTE O BOTÃO DE PÂNICO QUANDO NECESSÁRIO

Na sua relação com as pessoas, se em algum momento você percebe que a conversa está tomando um rumo ruim, aperte o botão de pânico. Encerre a conversa ali e sugira/pergunte se vocês podem continuar aquela conversa outro dia, assim você tem tempo de pensar a respeito, entender melhor suas emoções, relembrar os seus limites e construir o não quando necessário.

REPITA O PROCESSO

Se em algum momento você achar que está "perdendo a mão" e se envolvendo novamente em dependência emocional - ativa ou passiva - dê um passo atrás e refaça o Protocolo - quantas vezes forem necessárias. Não tem segredo, é só se manter atento e refazer sempre que preciso.

VOCÊ DAQUI EM DIANTE

Resuma em uma frase como você saiu desse Protocolo de dependência emocional.



Ferramentas de uso exclusivo
para os membros do Grupo de
Permissão Superior. É vedada
qualquer replicação ou aplicação
sem autorização