

MÉTODO PARAR

Caderno de Ferramentas

As 4 planilhas do método: inegociáveis, pensamentos automáticos, mapa da carência e mapa da prioridade. Pra preencher, repetir e virar identidade.

Natalia Ezequiel
Terapeuta do emagrecimento

Material exclusivo das alunas

Escrever muda o cérebro

Nas aulas, você entendeu por que come sem fome. Este caderno é onde esse entendimento vira prática. O cérebro aprende por repetição: cada vez que você escreve em vez de agir no automático, você abre um caminho neural novo. Repetição vira hábito. Hábito vira identidade.

São 4 ferramentas, uma de cada aula. Não precisa usar todas de uma vez.

- 01 Lista de Inegociáveis.** Comece por ela hoje. São 3 compromissos pequenos e diários com você mesma.
- 02 Mapa dos Pensamentos Automáticos.** Use toda vez que vier o "pronto, estraguei tudo".
- 03 Mapa da Carência.** Use quando a vontade de comer chegar de repente, sem fome física.
- 04 Mapa da Prioridade.** Faça uma vez por semana, de preferência no domingo.

COMO PREENCHER

Imprima estas páginas ou copie as perguntas em um caderno seu. O que importa não é a estética da resposta. É a honestidade dela. Ninguém vai ler além de você.

Lista de Inegociáveis

Escolha 3 ações práticas e diárias e trate como inegociáveis: coisas que você não deixa de fazer, do mesmo jeito que não deixa de escovar os dentes. Pequenas o bastante pra caber no seu pior dia. Autocuidado é repetição, e repetição vira identidade.

Ideias pra escolher as suas 3:

Dormir em horário fixo

Beber 2 litros de água

Comer sentada, sem tela

10 minutos de movimento

Passar protetor solar

5 minutos de silêncio

Minhas 3 inegociáveis deste mês:

Semana 1

INEGOCIÁVEL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Semana 2

INEGOCIÁVEL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Inegociáveis, semanas 3 e 4

Semana 3

INEGOCIÁVEL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Semana 4

INEGOCIÁVEL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

REGRA DE OURO

Falhou um dia? Marca o dia seguinte e segue. O objetivo não é a semana perfeita: é nunca falhar duas vezes seguidas. Perfeição é gatilho de desistência. Consistência é o que muda o corpo.

No fim do mês, releia e responda: o que mudou em mim quando eu me tornei alguém que cumpre o que promete pra si mesma?

Mapa dos Pensamentos Automáticos

O ciclo da compulsão começa num pensamento quase invisível: "pronto, estraguei tudo". Ele dispara a culpa, a culpa pede comida, e a comida traz mais culpa. Este mapa serve pra pegar o pensamento no flagra e responder de forma racional. São repetições que criam um caminho neural novo.

SITUAÇÃO	PENSAMENTO AUTOMÁTICO	EMOÇÃO	O QUE EU FIZ	NOVA RESPOSTA RACIONAL

EXEMPLO PREENCHIDO

Situação: comi um chocolate na tarde de sexta. Pensamento: "já estraguei tudo, segunda eu recomeço". Emoção: culpa. O que eu fiz: continuei comendo. Nova resposta: "foi um chocolate, não foi o fim. A próxima refeição volta ao normal, hoje mesmo."

Mapa da Carência

Muitas vezes o que você chama de fome é carência: de descanso, de escuta, de reconhecimento. A comida ativa a recompensa rápida do cérebro, mas o alívio dura minutos e a culpa dura dias. O vazio não se preenche com comida. Se preenche com presença.

Hoje, a minha maior carência é:

Descanso

Reconhecimento

Afeto

Validação

Uma pausa

Escuta

O que eu posso fazer hoje que me oferece isso, sem ser a comida?

Meus 5 atalhos reguladores

Escolha 5 respostas pro momento do gatilho e repita sempre as mesmas: banho quente, uma música específica, caminhar 10 minutos, escrever o que está sentindo, respirar fundo e devagar, passar um creme com atenção.

Mapa da Prioridade

Você não tem um problema com o tempo. É a sensação de não merecer prioridade que está fixada na sua mente. Este mapa mostra, preto no branco, onde você se coloca na sua própria rotina. Faça uma vez por semana.

Minha rotina real de ontem:

Onde eu me anulei?

A rotina da mulher que eu quero me tornar:

Onde eu fui prioridade?

UM AJUSTE POR DIA

Não precisa virar a rotina de cabeça pra baixo. Escolha UM ajuste pra amanhã e escreva aqui: o cérebro cria coerência com a identidade que você pratica, não com a que você deseja.



Autocuidado não é luxo. É regulação hormonal.

Cada planilha preenchida é uma repetição. Cada repetição é um voto na mulher que você está se tornando: a que se respeita, se prioriza e não precisa mais recomeçar toda segunda-feira.

Natalia Ezequiel