MANUAL DA

AUTOCONSCIÊNCIA

Um caderno prático para observar padrões, experimentar mudanças e seguir evoluindo

UM PASSO DE CADA VEZ
Reconheça um padrão. Escolha uma atitude possível. Pratique, observe o efeito e ajuste a rota.



CADERNO DE TRABALHO

Edição inicial

Como usar este manual

Este material foi pensado para adultos dispostos a se observar com honestidade e respeito. Ele não procura rotular pessoas: ajuda a reconhecer comportamentos que podem ser ajustados para melhorar o cotidiano e as relações.

UMA DISTINÇÃO IMPORTANTE

Um comportamento que merece atenção não define sua personalidade inteira. Observe frequência, contexto e impacto antes de tirar conclusões sobre si mesmo.

O ciclo de prática

1 OBSERVAR	2 ESCOLHER	3 PLANEJAR	4 PRATICAR	5 REVISAR

- Observar: descreva um episódio concreto, sem “sou péssimo” ou “sou assim mesmo”.
- Escolher: selecione um comportamento específico que esteja sob seu controle.
- Planejar: decida uma resposta pequena e, se possível, um plano “se acontecer X, farei Y”.
- Praticar: teste a resposta em situações reais; progresso pode ser irregular.
- Revisar: veja o que funcionou, o efeito gerado e o próximo ajuste.

O QUE CONTA COMO PRIMEIRO RESULTADO?

Perceber um gatilho, pausar antes de responder, fazer um pedido claro ou cumprir uma pequena ação já é um resultado observável. Mudanças amplas pedem repetição e tempo.

Como preencher as fichas

Leia a explicação e os sinais de atenção. Marque apenas os que descrevem episódios que realmente aconteceram, de preferência mais de uma vez. A lista não é teste psicológico e não produz diagnóstico. Faça a atividade, escolha uma meta pequena e volte à revisão depois de alguns dias.

CUIDADO COM A AUTOCRÍTICA

Se a reflexão aumentar muito a culpa, ansiedade ou sofrimento, pause. Converse com alguém de confiança ou procure um profissional de saúde mental. Em situações de violência ou risco, priorize segurança e apoio especializado.

1. Impulsividade

Criar um pequeno intervalo entre o impulso e a resposta.

Entenda o tema

Impulsividade é agir ou responder depressa, com pouca pausa para considerar consequências. Ela aparece em graus e situações diferentes; este exercício observa episódios concretos, não define quem você é.

Observe se isso acontece com você

- ☐ Respondo mensagens ou críticas no calor do momento e depois me arrependo.
- ☐ Interrompo, compro, prometo ou decido antes de considerar o que pode acontecer.
- ☐ Quando fico frustrado, tenho dificuldade de esperar alguns minutos antes de agir.
- ☐ Esse padrão se repete e já trouxe um custo para mim ou para alguém.

Uma resposta isolada não define um padrão. Procure repetição, contexto e impacto.

Ficha prática

1 OBSERVAR | 2 ESCOLHER | 3 PLANEJAR | 4 PRATICAR | 5 REVISAR

1. Observar

Durante uma semana, registre episódios em que sentiu urgência para agir. Anote o que aconteceu, a intensidade do impulso de 0 a 10 e o que fez. Não tente mudar tudo ainda; primeiro procure situações recorrentes.

Situação concreta que vou observar:

---

2. Escolher

Qual comportamento pequeno e específico quero experimentar mudar?

Meu foco nesta semana:

---

3. Planejar

Transforme a intenção em uma resposta possível. Complete ou adapte o plano:

MEU PLANO SE–ENTÃO

Se eu notar que estou no impulso, então vou parar, respirar lentamente por um minuto e escrever uma resposta provisória antes de agir.

Minha versão, com minhas palavras:

---

4. Praticar

Escolha uma ocasião realista. Se a situação for intensa, comece com uma versão menor ou ensaie antes.

META PEQUENA

Em uma situação repetida, vou esperar 10 minutos antes de responder, comprar ou decidir.

Quando e onde vou praticar?

Meu acompanhamento de 7 dias

Dia	Pratiquei?	O que notei?
1	☐ Sim ☐ Não	
2	☐ Sim ☐ Não	
3	☐ Sim ☐ Não	
4	☐ Sim ☐ Não	
5	☐ Sim ☐ Não	
6	☐ Sim ☐ Não	
7	☐ Sim ☐ Não	

5. Revisar

Quantas vezes usei a pausa? O que mudou na consequência? O que tornou a pausa difícil? Ajuste a ação para a próxima semana.

O que aconteceu? O que aprendi? Qual será meu próximo ajuste?



2. Comportamentos autocentrados

Perceber quando a própria perspectiva ocupa todo o espaço.

Entenda o tema

Este capítulo trata de comportamentos observáveis — por exemplo, monopolizar conversas, desconsiderar necessidades alheias ou reagir mal a limites. Eles podem ocorrer em qualquer pessoa e não permitem concluir que alguém tenha transtorno de personalidade narcisista. Diagnóstico exige avaliação profissional.

Observe se isso acontece com você

- ☐ Em conversas, volto rapidamente o assunto para mim ou tenho dificuldade de escutar até o fim.
- ☐ Quando alguém discorda, interpreto automaticamente como desrespeito ou ataque.
- ☐ Tenho dificuldade de reconhecer o impacto de uma atitude quando minha intenção era boa.
- ☐ Espero consideração e flexibilidade, mas ofereço pouco disso às outras pessoas.

Uma resposta isolada não define um padrão. Procure repetição, contexto e impacto.

Ficha prática

1 OBSERVAR	2 ESCOLHER	3 PLANEJAR	4 PRATICAR	5 REVISAR

1. Observar

Escolha uma conversa recente. Faça duas colunas: “o que eu queria / pensava” e “o que a outra pessoa talvez quisesse / pensasse”. Marque o que é fato e o que é hipótese. Se for seguro e apropriado, pergunte com curiosidade como a pessoa viveu a situação.

Situação concreta que vou observar:

_____

2. Escolher

Qual comportamento pequeno e específico quero experimentar mudar?

Meu foco nesta semana:

_____

3. Planejar

Transforme a intenção em uma resposta possível. Complete ou adapte o plano:

MEU PLANO SE–ENTÃO

Se eu perceber que estou me defendendo ou retomando o foco, então vou resumir o que ouvi e perguntar se entendi corretamente.

Minha versão, com minhas palavras:

_____

4. Praticar

Escolha uma ocasião realista. Se a situação for intensa, comece com uma versão menor ou ensaie antes.

META PEQUENA

Em uma conversa por dia, vou fazer duas perguntas antes de contar uma experiência minha.

Quando e onde vou praticar?

Meu acompanhamento de 7 dias

Dia	Pratiquei?	O que notei?
1	☐ Sim ☐ Não	
2	☐ Sim ☐ Não	
3	☐ Sim ☐ Não	
4	☐ Sim ☐ Não	
5	☐ Sim ☐ Não	
6	☐ Sim ☐ Não	
7	☐ Sim ☐ Não	

5. Revisar

Consegui ouvir sem preparar minha defesa? O que aprendi sobre o efeito da minha atitude? Que pergunta quero manter?

O que aconteceu? O que aprendi? Qual será meu próximo ajuste?

3. Quando ultrapasso limites alheios

Reconhecer sinais de que a outra pessoa disse “não”, mesmo sem usar essa palavra.

Entenda o tema

Limites são escolhas sobre o que cada pessoa aceita para si. Ultrapassá-los pode incluir insistir depois de uma recusa, invadir privacidade, pressionar por resposta ou tratar disponibilidade como obrigação. O contexto importa; desconforto e consentimento merecem atenção.

Observe se isso acontece com você

- ☐ Insisto depois que alguém recusa, pede tempo ou muda de assunto.
- ☐ Leio mensagens, mexo em objetos ou compartilho informações sem perguntar.
- ☐ Uso culpa, ironia, insistência ou silêncio punitivo para obter um “sim”.
- ☐ A pessoa já demonstrou desconforto e eu continuei porque achei que não era grave.

Uma resposta isolada não define um padrão. Procure repetição, contexto e impacto.

Ficha prática

1 OBSERVAR | 2 ESCOLHER | 3 PLANEJAR | 4 PRATICAR | 5 REVISAR

1. Observar

Recorde uma situação em que alguém sinalizou desconforto. Liste o sinal observado, sua interpretação e o que fez em seguida. Depois escreva uma resposta respeitosa que poderia ter usado.

Situação concreta que vou observar:

---

2. Escolher

Qual comportamento pequeno e específico quero experimentar mudar?

Meu foco nesta semana:

---

3. Planejar

Transforme a intenção em uma resposta possível. Complete ou adapte o plano:

MEU PLANO SE–ENTÃO

Se alguém disser “não”, pedir tempo ou parecer desconfortável, então vou parar e confirmar: “Tudo bem; quer encerrar ou prefere conversar depois?”

Minha versão, com minhas palavras:

---

4. Praticar

Escolha uma ocasião realista. Se a situação for intensa, comece com uma versão menor ou ensaie antes.

META PEQUENA

Quando houver dúvida sobre consentimento ou privacidade, vou perguntar e aceitar a resposta sem pressionar.

Quando e onde vou praticar?

Meu acompanhamento de 7 dias

Dia	Pratiquei?	O que notei?
1	☐ Sim ☐ Não	
2	☐ Sim ☐ Não	
3	☐ Sim ☐ Não	
4	☐ Sim ☐ Não	
5	☐ Sim ☐ Não	
6	☐ Sim ☐ Não	
7	☐ Sim ☐ Não	

5. Revisar

Respeitei a resposta na primeira vez? Houve insistência disfarçada? Como posso reparar o impacto, sem cobrar perdão?

O que aconteceu? O que aprendi? Qual será meu próximo ajuste?

4. Estabelecer meus próprios limites

Comunicar com clareza o que aceito e o que farei para me cuidar.

Entenda o tema

Um limite saudável descreve uma necessidade e uma ação que está sob seu controle. Não é uma ordem para controlar o outro. A outra pessoa pode discordar; você decide como agir se a situação continuar.

Observe se isso acontece com você

- ☐ Aceito coisas que não quero por medo de decepcionar ou gerar conflito.
- ☐ Espero que os outros adivinhem o que me incomoda.
- ☐ Digo “sim” e depois fico ressentido ou me afasto sem explicar.
- ☐ Tenho dificuldade de sustentar um limite quando a outra pessoa se irrita.

Uma resposta isolada não define um padrão. Procure repetição, contexto e impacto.

Ficha prática

1 OBSERVAR	2 ESCOLHER	3 PLANEJAR	4 PRATICAR	5 REVISAR

1. Observar

Complete: “Quando acontece ___, eu me sinto/preciso de ___. Da próxima vez, vou ___.” Mantenha a frase concreta, respeitosa e realista. Ex.: “Não consigo atender ligações durante o trabalho; posso retornar depois das 18h.”

Situação concreta que vou observar:

_____

2. Escolher

Qual comportamento pequeno e específico quero experimentar mudar?

Meu foco nesta semana:

_____

3. Planejar

Transforme a intenção em uma resposta possível. Complete ou adapte o plano:

MEU PLANO SE–ENTÃO

Se eu sentir pressão para dizer sim, então vou responder: “Preciso pensar; te confirmo até ___.”

Minha versão, com minhas palavras:

_____

4. Praticar

Escolha uma ocasião realista. Se a situação for intensa, comece com uma versão menor ou ensaie antes.

META PEQUENA

Vou comunicar um limite pequeno e específico em uma situação adequada.

Quando e onde vou praticar?

Meu acompanhamento de 7 dias

Dia	Pratiquei?	O que notei?
1	☐ Sim ☐ Não	
2	☐ Sim ☐ Não	
3	☐ Sim ☐ Não	
4	☐ Sim ☐ Não	
5	☐ Sim ☐ Não	
6	☐ Sim ☐ Não	
7	☐ Sim ☐ Não	

5. Revisar

Fui claro e respeitoso? O limite descrevia minha ação ou tentava controlar a outra pessoa? O que preciso ajustar?

O que aconteceu? O que aprendi? Qual será meu próximo ajuste?



5. Responsabilidade afetiva

Agir com consideração e clareza nas relações, sem prometer controle sobre sentimentos alheios.

Entenda o tema

Neste manual, responsabilidade afetiva significa comunicar intenções e mudanças relevantes com honestidade, considerar o impacto das próprias escolhas e não usar ambiguidade deliberada para manter alguém preso a expectativas. Não significa evitar toda frustração nem assumir responsabilidade por tudo que o outro sente.

Observe se isso acontece com você

- ☐ Deixo expectativas importantes sem esclarecer, embora saiba que podem estar sendo criadas.
- ☐ Adio conversas necessárias e desapareço quando preciso encerrar ou renegociar algo.
- ☐ Prometo presença, compromisso ou mudança sem ter condições ou intenção de cumprir.
- ☐ Quando machuco alguém, explico minha intenção, mas evito reconhecer o impacto.

Uma resposta isolada não define um padrão. Procure repetição, contexto e impacto.

Ficha prática

1 OBSERVAR	2 ESCOLHER	3 PLANEJAR	4 PRATICAR	5 REVISAR

1. Observar

Escolha uma relação ou acordo. Escreva: o que foi combinado; o que cada um pode estar esperando; o que mudou; que conversa honesta está pendente. Separe fatos de suposições.

Situação concreta que vou observar:

---

2. Escolher

Qual comportamento pequeno e específico quero experimentar mudar?

Meu foco nesta semana:

---

3. Planejar

Transforme a intenção em uma resposta possível. Complete ou adapte o plano:

MEU PLANO SE–ENTÃO

Se eu perceber que minha intenção mudou, então vou comunicar isso diretamente, sem deixar a outra pessoa descobrir por indiretas.

Minha versão, com minhas palavras:

---

4. Praticar

Escolha uma ocasião realista. Se a situação for intensa, comece com uma versão menor ou ensaie antes.

META PEQUENA

Vou esclarecer uma expectativa ou renegociar um acordo que não consigo cumprir.

Quando e onde vou praticar?

Meu acompanhamento de 7 dias

Dia	Pratiquei?	O que notei?
1	☐ Sim ☐ Não	
2	☐ Sim ☐ Não	
3	☐ Sim ☐ Não	
4	☐ Sim ☐ Não	
5	☐ Sim ☐ Não	
6	☐ Sim ☐ Não	
7	☐ Sim ☐ Não	

5. Revisar

Fui claro sobre o que posso oferecer? Ouvi a outra pessoa? Fiz uma promessa que consigo sustentar?

O que aconteceu? O que aprendi? Qual será meu próximo ajuste?

6. Empatia

Tentar compreender a experiência do outro sem presumir que já sabe.

Entenda o tema

Empatia pode envolver perceber emoções, imaginar perspectivas e responder com consideração. Não exige concordar, resolver o problema ou sentir exatamente o que a outra pessoa sente. A curiosidade costuma ser mais confiável que adivinhar.

Observe se isso acontece com você

- ☐ Dou conselhos antes de perguntar se a pessoa quer conselho ou só ser ouvida.
- ☐ Minimizo sentimentos com frases como “não é para tanto”.
- ☐ Acho que sei por que alguém agiu de certa forma sem conferir.
- ☐ Quando discordo, deixo de tentar entender o que é importante para aquela pessoa.

Uma resposta isolada não define um padrão. Procure repetição, contexto e impacto.

Ficha prática

1 OBSERVAR | **2 ESCOLHER** | **3 PLANEJAR** | **4 PRATICAR** | **5 REVISAR**

1. Observar

Em uma conversa, pratique três passos: escutar sem interromper; resumir o que entendeu; perguntar “acertei ou tem algo que estou deixando passar?”. Depois pergunte que tipo de apoio seria útil.

Situação concreta que vou observar:

_____

2. Escolher

Qual comportamento pequeno e específico quero experimentar mudar?

Meu foco nesta semana:

_____

3. Planejar

Transforme a intenção em uma resposta possível. Complete ou adapte o plano:

MEU PLANO SE–ENTÃO

Se eu discordar da interpretação, então vou primeiro perguntar o que a pessoa viveu e qual significado aquilo teve para ela.

Minha versão, com minhas palavras:

_____

4. Praticar

Escolha uma ocasião realista. Se a situação for intensa, comece com uma versão menor ou ensaie antes.

META PEQUENA

Em uma conversa significativa, vou confirmar minha compreensão antes de aconselhar.

Quando e onde vou praticar?

Meu acompanhamento de 7 dias

Dia	Pratiquei?	O que notei?
1	☐ Sim ☐ Não	
2	☐ Sim ☐ Não	
3	☐ Sim ☐ Não	
4	☐ Sim ☐ Não	
5	☐ Sim ☐ Não	
6	☐ Sim ☐ Não	
7	☐ Sim ☐ Não	

5. Revisar

O resumo foi reconhecido pela pessoa? Evitei minimizar ou tomar o controle? O que aprendi?

O que aconteceu? O que aprendi? Qual será meu próximo ajuste?



7. Mudança de hábitos

Reduzir o tamanho da ação e conectá-la a uma situação concreta.

Entenda o tema

Hábitos se fortalecem com repetição em contextos relativamente estáveis. Uma meta ampla como "ser mais disciplinado" é difícil de observar; uma ação pequena, ligada a um horário ou gatilho, permite acompanhar progresso. Mudança sustentável costuma exigir prática e ajustes.

Observe se isso acontece com você

- ☐ Defino metas tão grandes que abandono quando falho uma vez.
- ☐ Espero motivação para começar, mas não preparo horário ou ambiente.
- ☐ Não acompanho o que fiz e dependo apenas da memória.
- ☐ Interpreto um deslize como prova de que não consigo mudar.

Uma resposta isolada não define um padrão. Procure repetição, contexto e impacto.

Ficha prática

1 OBSERVAR | **2 ESCOLHER** | **3 PLANEJAR** | **4 PRATICAR** | **5 REVISAR**

1. Observar

Escolha uma ação de até 5 minutos, conecte-a a um gatilho diário e deixe o ambiente pronto. Ex.: "Depois de guardar o jantar, vou separar a roupa de amanhã." Registre apenas se fez, sem nota moral.

Situação concreta que vou observar:

_____

2. Escolher

Qual comportamento pequeno e específico quero experimentar mudar?

Meu foco nesta semana:

_____

3. Planejar

Transforme a intenção em uma resposta possível. Complete ou adapte o plano:

MEU PLANO SE–ENTÃO

Se o horário habitual não funcionar, então vou fazer a versão mínima da ação antes de dormir.

Minha versão, com minhas palavras:

_____

4. Praticar

Escolha uma ocasião realista. Se a situação for intensa, comece com uma versão menor ou ensaie antes.

META PEQUENA

Depois de [gatilho], vou [ação pequena] por [tempo curto], em [local].

Quando e onde vou praticar?

Meu acompanhamento de 7 dias

Dia	Pratiquei?	O que notei?
1	☐ Sim ☐ Não	
2	☐ Sim ☐ Não	
3	☐ Sim ☐ Não	
4	☐ Sim ☐ Não	
5	☐ Sim ☐ Não	
6	☐ Sim ☐ Não	
7	☐ Sim ☐ Não	

5. Revisar

Em quantos dias pratiquei? Que pista ajudou? Que obstáculo se repetiu? Reduza, mude o gatilho ou facilite o ambiente.

O que aconteceu? O que aprendi? Qual será meu próximo ajuste?

8. Manejo de conflitos

Diminuir a escalada e conversar sobre um problema específico.

Entenda o tema

Conflito não significa necessariamente fracasso da relação. O foco aqui é reduzir ataques pessoais, compreender o desacordo e negociar próximos passos. Se houver ameaça, violência ou coerção, priorize segurança e apoio especializado; uma conversa conjunta pode não ser segura.

Observe se isso acontece com você

- ☐ Transformo um problema específico em acusações sobre o caráter da pessoa.
- ☐ Interrompo, grito ou envio mensagens longas quando estou muito ativado.
- ☐ Uso “sempre” e “nunca” em vez de descrever o que aconteceu.
- ☐ Quero vencer a discussão mais do que resolver a questão concreta.

Uma resposta isolada não define um padrão. Procure repetição, contexto e impacto.

Ficha prática

1 OBSERVAR	2 ESCOLHER	3 PLANEJAR	4 PRATICAR	5 REVISAR

1. Observar

Escreva a conversa em quatro partes: fato observável; efeito em você; necessidade ou preocupação; pedido concreto e negociável. Evite adivinhar intenção.

Situação concreta que vou observar:

---

2. Escolher

Qual comportamento pequeno e específico quero experimentar mudar?

Meu foco nesta semana:

---

3. Planejar

Transforme a intenção em uma resposta possível. Complete ou adapte o plano:

MEU PLANO SE–ENTÃO

Se eu perceber que estou escalando, então vou pedir uma pausa com horário para retomar: “Quero resolver; preciso de 20 minutos e volto às ___.”

Minha versão, com minhas palavras:

---

4. Praticar

Escolha uma ocasião realista. Se a situação for intensa, comece com uma versão menor ou ensaie antes.

META PEQUENA

Vou conversar sobre um único episódio quando ambos puderem falar com segurança e alguma calma.

Quando e onde vou praticar?

Meu acompanhamento de 7 dias

Dia	Pratiquei?	O que notei?
1	☐ Sim ☐ Não	
2	☐ Sim ☐ Não	
3	☐ Sim ☐ Não	
4	☐ Sim ☐ Não	
5	☐ Sim ☐ Não	
6	☐ Sim ☐ Não	
7	☐ Sim ☐ Não	

5. Revisar

Conseguimos falar do episódio sem atacar identidades? O pedido ficou claro? Combinamos uma próxima ação?

O que aconteceu? O que aprendi? Qual será meu próximo ajuste?

Revisão de continuidade

Ao concluir uma ficha, escolha apenas uma mudança para continuar. Você pode repetir a ficha com uma situação diferente ou escolher outro tema. O objetivo é construir observação mais precisa e respostas mais úteis — não buscar perfeição.

Um padrão que hoje reconheço melhor:

Uma pequena mudança que consegui praticar:

O que ainda quero compreender:

Meu próximo passo concreto:

Base de evidências e limites

As fichas usam princípios de autorregulação e mudança comportamental — metas específicas, automonitoramento, prática, feedback e planos de ação. Estudos de mudança intencional de personalidade sugerem que intervenções estruturadas podem produzir mudanças desejadas, mas a evidência ainda é emergente e os efeitos médios são modestos. Por isso, as atividades aqui são ferramentas educativas de auto-observação e prática; não são um tratamento validado como pacote nem substituem acompanhamento profissional.

- Haehner, P. et al. (2024). A systematic review of volitional personality change research. Communications Psychology, 2, 115. https://doi.org/10.1038/s44271-024-00167-5
- Roberts, B. W. et al. (2017). A systematic review of personality trait change through intervention. Psychological Bulletin, 143(2), 117–141. https://doi.org/10.1037/bul0000088
- Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire. Europe's Journal of Psychology, 12(4), 645–658. https://doi.org/10.5964/ejop.v12i4.1178
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality–social, clinical, and health psychology. Psychological Bulletin, 92(1), 111–135. https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.1.111

Este material é educativo. Ele não avalia nem diagnostica transtornos mentais ou de personalidade. A expressão "comportamentos autocentrados" nesta ficha descreve atitudes observáveis, não o diagnóstico de transtorno de personalidade narcisista.

1. Mapa do episódio

Antes de decidir o que mudar, reconstrua uma situação concreta. O objetivo é compreender a sequência, sem transformar um episódio em rótulo.

Uma distinção que ajuda

Fato é o que uma câmera poderia registrar. Interpretação é o significado que você atribuiu. Sentimentos e necessidades são experiências suas; a intenção de outra pessoa pode precisar ser perguntada.

1 · O que aconteceu?

Descreva quando, onde e o que foi dito ou feito. Use detalhes observáveis.

_____

_____

2 · O que pensei que isso significava?

Separe o que sabe do que está supondo. Que outra explicação também poderia caber?

_____

_____

3 · O que senti e percebi no corpo?

Nomeie até duas emoções e, se ajudar, dê uma intensidade de 0 a 10. Que sinal corporal notou?

_____

_____

4 · Que impulso apareceu? O que fiz?

Ex.: responder, insistir, adiar, me afastar ou pedir ajuda. Qual foi o efeito imediato e depois?

_____

_____

5 · O que eu gostaria de proteger ou comunicar?

Que necessidade, valor ou limite estava em jogo? O que ainda não sei e posso perguntar?

_____

_____

2. Um exemplo guiado

Situação fictícia: um colega avisa, perto do horário, que não conseguirá cumprir uma tarefa combinada. Use o exemplo para observar o processo, não para copiar uma resposta.

ETAPA	EXEMPLO DE REFLEXÃO
Observar	Fato: a mensagem chegou às 16h; a entrega combinada era hoje. Interpretação: “não se importa com meu tempo”. Essa conclusão ainda não foi confirmada.
Escolher	Quero comunicar o impacto e entender o que ainda é possível fazer, sem atacar o caráter da pessoa.
Planejar	Se eu notar que estou escrevendo no calor do momento, então vou fazer uma pausa curta, reler a mensagem e manter o foco no combinado.
Praticar	“Vi que a entrega não vai acontecer hoje. Isso afeta meu prazo. Você consegue me dizer o que está pronto e quando pode concluir?”
Revisar	A conversa esclareceu o que aconteceu? O pedido ficou específico? Que parte da resposta estava sob meu controle? O que ajustaria na próxima conversa?

Agora, com uma situação sua

Qual foi o fato observável? Que parte foi interpretação? Qual resposta pequena poderia proteger seu objetivo e respeitar os limites de todos os envolvidos?

_____

_____

_____

Uma conversa respeitosa não garante concordância nem um resultado específico. O exercício ajuda a escolher como você deseja agir.

3. Reparar sem cobrar perdão

Quando percebe que uma atitude sua teve impacto, uma reparação pode começar com clareza, escuta e uma mudança observável. Faça isso apenas quando a conversa for segura.

1 · Nomeie a ação
Descreva o que fez, sem generalizar sua identidade: “Eu interrompi você várias vezes ontem.”

2 · Reconheça o impacto
Mostre que está disposto a ouvir como isso afetou a outra pessoa, sem decidir por ela o que deveria sentir.

3 · Assuma sua parte
Evite transformar a explicação em defesa. Contexto pode ser conversado depois; não apaga o efeito.

4 · Pergunte sobre reparação
“Há algo concreto que ajudaria agora?” A outra pessoa pode não saber, não querer ou precisar de tempo.

5 · Cumpra o próximo passo
Combine uma mudança específica e acompanhe por suas ações, sem exigir confiança imediata ou perdão.

Uma forma possível de começar
“Eu fiz ___. Percebo que isso pode ter causado ___. Minha intenção era ___, mas entendo que o impacto importa. Você gostaria de me dizer como foi para você? Posso fazer algo específico para reparar? Vou respeitar se você preferir não conversar agora.”

Reparar não significa insistir em contato. Em situações de violência, ameaça, coerção ou risco, priorize segurança e apoio especializado; não use este roteiro para pressionar uma conversa.

4. Conversas difíceis com mais clareza

Fale de um episódio e de um pedido possível. Pedir algo abre uma negociação; um limite descreve a atitude que você tomará para se cuidar.

PARTE	PERGUNTA-GUIA	EXEMPLO
Fato	O que ocorreu, sem “sempre” ou “nunca”?	“A reunião começou 20 minutos depois.”
Efeito	Que impacto concreto teve em você?	“Não consegui apresentar o último ponto.”
Necessidade	O que é importante nesta situação?	“Preciso de tempo para concluir a pauta.”
Pedido	Que ação específica e negociável você gostaria de propor?	“Na próxima, podemos reservar 10 minutos a mais?”

Pedido ou limite?

Pedido: “Você consegue me avisar se o horário mudar?” A outra pessoa pode responder sim, não ou propor outra opção.

Limite: “Se o horário mudar sem aviso, vou reorganizar meu transporte e talvez não consiga esperar.” A frase descreve o que você fará; não controla a escolha alheia.

Minha conversa

Fato que vou mencionar: _____

Efeito ou preocupação: _____

Pedido ou limite sob meu controle: _____

5. Quando a prática não aconteceu

Um dia sem prática é uma informação para ajustar o plano. Pergunte o que dificultou, reduza o tamanho da ação e escolha a próxima oportunidade possível.

O QUE ATRAPALHOU?	UM AJUSTE POSSÍVEL
A meta ficou grande demais.	Escolha uma versão de até dois minutos ou uma única repetição.
Esqueci ou não havia uma pista clara.	Ligue a ação a algo que já acontece: “depois de ___, vou ___”.
O ambiente tornou a ação difícil.	Prepare um lembrete ou deixe o que precisa ao alcance.
Senti vergonha ou comecei a me julgar.	Troque a nota moral por uma pergunta: “o que aconteceu antes?” Faça uma pausa se o sofrimento aumentar.
A situação era insegura ou intensa demais.	Não force a prática. Priorize segurança e procure apoio adequado.

Meu plano mínimo para a próxima oportunidade

Quando _____, vou fazer a versão mínima:

_____

_____

Um obstáculo provável: _____ Uma ajuda no ambiente: _____

Se a reflexão aumentar muito a culpa, ansiedade ou sofrimento, interrompa o exercício e busque apoio de alguém de confiança ou de um profissional.

6. Continuidade em quatro semanas

Repita o ciclo com uma meta por vez. Os períodos abaixo são um convite flexível: você pode pausar, repetir uma etapa ou escolher um ritmo menor.

PERÍODO	FOCO	PERGUNTA DE REVISÃO
Dias 1–7	Observar sem tentar corrigir tudo.	Que situação, horário ou contexto se repetiu?
Dias 8–14	Experimentar uma resposta pequena.	Qual ação esteve realmente sob meu controle?
Dias 15–21	Ajustar a meta, a pista ou o ambiente.	O que facilitou? O que posso reduzir?
Dias 22–30	Revisar e decidir o próximo passo.	O que quero manter, mudar ou deixar para depois?

Sinais pequenos de aprendizagem

☐ Percebi um gatilho antes de agir. ☐ Fiz uma pausa, mesmo breve. ☐ Pedi ou esclareci algo com mais objetividade.

☐ Respeitei uma recusa ou um limite. ☐ Reparei um impacto com uma ação concreta. ☐ Ajustei uma meta que não cabia na rotina.

Meu próximo passo

O comportamento que quero continuar observando: _____

A menor ação que quero experimentar: _____

Quando vou revisar: _____ O que pode me ajudar: _____

Um passo possível vale mais do que uma promessa impossível. Você pode retornar a qualquer etapa, recomeçar com uma meta menor e reconhecer o que aprendeu. Este complemento continua sendo educativo; não é avaliação, diagnóstico ou tratamento.