



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n° 71

Será que preciso de apoio?

Muitas vezes nós rejeitamos a realidade de que não estamos bem emocionalmente, com ideias falsas de “eu sei resolver meus problemas” ou orgulho em buscar ajuda, o que nos afasta de um apoio profissional que eleve nossa qualidade de vida. Abaixo estão algumas situações que indicam que você precisa desse apoio:

- não sei o que fazer para melhorar meus relacionamentos familiares ou amorosos
- sinto-me melancólico, desmotivado e triste quase sempre
- sinto-me muito preocupado com situações que ainda não aconteceram
- tenho um ótimo desempenho no trabalho e recebo pouco em troca
- minha carreira está estagnada, sem possibilidades de progresso, tudo se repete
- meus relacionamentos profissionais estão cheios de conflitos
- minha vida parece sem sentido, sem propósito
- eu me sinto tratado sem humanidade
- tenho muitos medos, como de falar em público ou de envelhecer
- fico assustado com a ideia da aposentadoria
- eu não me sinto bem em casa ou no trabalho
- eu nunca vou aprender e entender deste assunto
- não consigo fazer nada direito, parece que não tenho as competências de que preciso
- outras situações que estão sendo ruins emocionalmente para você

Se quiser, dê uma nota entre 0 (este sou eu) e 10 (nada a ver comigo) e se avalie. Se você se identifica com algumas notas baixas dessas situações, isso indica que mudanças precisam ser feitas, e é muito melhor fazê-las com apoio de psicoterapia.

A TCC – Terapia Cognitivo-Comportamental vai “direto ao ponto”, de forma rápida e produtiva, possibilitando a você identificar as situações que te levam a pensamentos automáticos distorcidos, gerando comportamentos inadequados. Isso acontece devido a crenças e valores que não estão mais adequados para o teu atual momento de vida.

Busque um profissional de psicologia que tenha experiência de vida e competência para compreender tua situação e ajudá-lo a encontrar soluções. Com isso a vida vai sorrir novamente para você.



Gustavo G. Boog é psicólogo, na abordagem TCC e Jung, mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. Tem formação de Engenharia de Produção e Mestrado em Teoria e Comportamento Organizacional. É especializado na abordagem sistêmica. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa e de cada organização se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



gustavo@boog.com.br
www.boog.com.br
www.boogterapia.com.br

Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas