

Folha de Habilidades de Coping

Escolha habilidades práticas que você pode usar quando estresse, preocupação ou emoções fortes começarem a aumentar.

 **CORPO**

- Respirar lentamente por dois minutos
- Relaxar um grupo muscular de cada vez
- Beber água gelada lentamente
- Caminhar, alongar ou liberar tensão

 **MENTE**

- Nomear o sentimento sem julgá-lo
- Verificar se o pensamento é um fato
- Focar em um detalhe do momento presente
- Usar uma afirmação interna mais gentil

 **AÇÃO**

- Organizar uma pequena área
- Começar uma tarefa simples por cinco minutos
- Escrever uma breve entrada no diário
- Planejar o próximo passo realista

 **CONEXÃO**

- Enviar mensagem para alguém de apoio
- Sentar perto de uma pessoa de confiança ou animal
- Pedir ajuda prática
- Compartilhar uma frase honesta

 **CALMA**

- Ouvir sons calmantes e constantes
- Usar uma bebida quente ou cobertor
- Notar um aroma agradável
- Olhar para uma imagem reconfortante



MINHAS 5 PRINCIPAIS HABILIDADES DE COPING

Escolha cinco habilidades do menu ou escreva as suas próprias, para ter um plano pronto antes da pressão aumentar.

HABILIDADE 1

HABILIDADE 2

HABILIDADE 3

HABILIDADE 4

HABILIDADE 5