



# Faça uma lista do que não fazer

Você já deve ter ouvido falar da força de dizer "não" e da importância de estabelecer limites saudáveis na sua vida pessoal e profissional. Escrever uma lista do que deve ser feito com as melhores intenções pode ser uma ótima maneira de se organizar e controlar o estresse. Mas você já pensou em fazer uma lista do que não deve fazer?

Fazer a sua lista do que não deve fazer pode ajudar você a identificar o que deixa sua mente, seu corpo e sua alma esgotados. Você pode usar esta planilha para começar.

## Preencha os campos com as coisas, atividades e/ou pessoas que frequentemente:

Não fazem com que eu me sinta apoiado(a), visto(a), ouvido(a) ou seguro(a):

Provocam em mim a sensação de de sobrecarga emocional, inquietação, ansiedade e/ou estresse:

Fazem com que eu me sinta subestimado(a):

Fazem com que eu me sinta em dívida:

São um desperdício de tempo, drenam minha energia ou simplesmente não me agradam:

Me deixam de mau humor:

Exigem muito tempo e/ou dinheiro:

Agora, releia sua lista no verso. Faça um círculo em volta de cinco coisas que você pode escolher não fazer mais. Escreva as coisas abaixo.

### Eu não vou mais:

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Depois, use essas cinco frases e crie uma afirmação sobre o que você pode fazer ou fará no lugar dessas coisas e o motivo para isso.

### Em vez disso, eu vou:

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Por exemplo:

**Eu não vou** passar tempo com \_\_\_\_\_.  
Tudo bem recusar um convite.

**Eu não vou** concordar em passar as festas de fim de ano com \_\_\_\_\_ no ano que vem.  
Sai muito caro e eu me estresso.

**Em vez disso, eu vou** usar esse tempo para me exercitar, o que faz com que eu me sinta bem e é bom para mim.

**Em vez disso, eu vou** escolher outra época para visitar meus pais, talvez depois da correria das festas de fim de ano, quando as passagens estiverem mais baratas.

#### Fontes:

National Institute of Mental Health, "Caring for your Mental Health" ("Como cuidar da sua saúde mental"). <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> Acessado em 19 de janeiro de 2023

Harvard Business Review, "Why we continue to rely on (and love) to-do lists" ("Por que continuamos dependendo de (e adorando) listas de tarefas"). <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> Acessado em 19 de janeiro de 2023

HelpGuide, "Setting Healthy Boundaries in Relationships" ("Estabelecendo limites saudáveis nos relacionamentos"). <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> Acessado em 19 de janeiro de 2023

Depression and Bipolar Support Alliance, "8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health" ("Oito dicas para estabelecer limites para sua saúde mental"). <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> Acessado em 19 de janeiro de 2023

Escrito por Andrea Lieberstein, instrutora da eM Life, nutricionista credenciada e instrutora de ioga credenciada com mestrado em Saúde Pública. Este programa não deve ser utilizado para casos de atendimento de emergência ou urgentes. Em caso de emergência, ligue para 192 ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Consulte seu médico se precisar de tratamento e medicamentos ou se tiver necessidades médicas específicas. Devido a possíveis conflitos de interesse, não será fornecida assessoria jurídica sobre questões que possam envolver ação judicial contra a Optum ou suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual a pessoa que faz a chamada estiver recebendo esses serviços, direta ou indiretamente (i.e., empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes poderão não estar disponíveis em todas as fases ou para todos os diferentes tamanhos de grupos e estão sujeitos a mudanças. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.