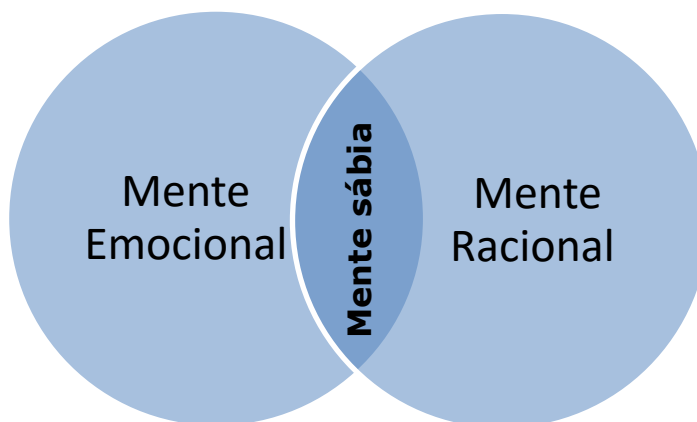


Planilha da Mente Sábia

Mente sábia (Linehan 1993) é a parte da nossa mente onde “Mente Emocional” (pensamentos baseados em sentimentos aflitivos) e “Mente Racional” (pensamentos racionais) se fundem. Mente sábia nos auxilia a dar sentido aos nossos pensamentos e sentimentos, e apresentar uma resposta equilibrada e sábia, assim fazendo com que as necessidades da Mente Racional (o que eu deveria fazer) e da Mente Emocional (o que eu quero fazer) se encontrem (sim, Mente Racional está correta, mas a Mente Emocional precisa ser acalmada...). Normalmente um tanto calma, é aquela nossa parte interna que apenas “sabe” o que é verdadeiro ou válido. Você pode personalizar o nome, como: “Mente clara” ou “Mente gentil”.



Pensamentos emocionais

Baseados em e dirigidos por opiniões e interpretações pessoais de eventos. O que se passou pela minha mente? O que me perturbou? O que está me fazendo me sentir assim? Do que estou reagindo? Qual a pior coisa disso, ou a pior coisa que poderia acontecer? O que eu gostaria de fazer ou que acontecesse? O que estou sentindo?

Pensamentos racionais

Baseados em evidências factuais. O que seria mais racional? O que eu penso que estou fazendo? Que conselho eu daria a um amigo, ou o que um amigo querido diria a mim? Isso é realmente tão importante quanto parece? Que evidência há sobre o que eu penso que é mais provável de acontecer? Quais são os fatos? Eu já havia me sentido assim antes e consegui passar por isso.

Mente sábia

STOPP! Recupere o fôlego. O que a Mente Sábia conclui disso? Qual a imagem ampliada? Quais serão as consequências da minha reação? (curto e longo prazo) Qual será a melhor resposta a esta situação – melhor para mim, para os outros, para a situação. O que será mais prestativo e efetivo, considerando tudo?