Plano se-então

No momento do impulso é difícil pensar com clareza. Num dia calmo, decide o que vais fazer nessa altura. Mais vale curto e cumprido do que longo e abandonado.

Se me apetecer _____ , então espero _____ minutos

e _____

Se me apetecer _____ , então espero _____ minutos

e _____

Se me apetecer _____ , então espero _____ minutos

e _____

O que posso fazer enquanto espero

p. ex. continuar o que estou a fazer · ir buscar um copo de água · sair um pouco · ouvir música

A quem posso contar

A minha frase para mim

p. ex. «O impulso está aqui. Agora não lhe vou obedecer. Mais tarde decido de novo.»

Esperar nunca é para emergências: nesse caso, liga para o 112. Mais números: pausewave.app/pt/ajuda-crise
Esta ficha não substitui uma avaliação médica nem uma psicoterapia. Queixas novas ou persistentes são assunto para um médico.