

A Pausa Antes da Escolha

Guia da experiência

Como usar este material

Esta é uma experiência educativa. Ela foi criada para ajudar você a observar uma situação de alimentação que parece acontecer no automático e praticar uma pausa breve antes de responder como sempre respondeu.

Você não precisa fazer tudo de uma vez. Escolha uma situação real, avance pelos blocos e volte ao material quando quiser experimentar de novo.

Bloco 1 — Escolha uma cena

Pense em um momento recente que envolveu alimentação e que ficou na memória. Não escolha a cena “mais grave”. Escolha uma que você consiga lembrar com detalhes.

Perguntas de partida:

- Onde eu estava?
- Que horas eram?
- O que tinha acontecido antes?
- Eu estava sozinha ou acompanhada?
- O que eu esperava encontrar naquele momento?

O objetivo aqui não é encontrar uma explicação pronta. É começar a enxergar o cenário.

Bloco 2 — Monte a sequência invisível

Agora, olhe para a cena como uma sequência de cinco partes:

1. **Contexto:** o que estava acontecendo ao redor e no meu dia?
2. **Pensamento:** que frase passou pela minha cabeça?
3. **Emoção:** o que eu estava sentindo?
4. **Impulso:** o que pareceu urgente ou necessário?
5. **Resposta:** o que eu fiz em seguida?

Uma resposta não aparece do nada. O registro serve para desacelerar a cena o suficiente para enxergar suas partes.

Bloco 3 — Encontre uma regra interna

Muitas escolhas vêm acompanhadas de frases automáticas. Talvez seja uma cobrança, uma permissão rápida ou uma conclusão definitiva.

Escreva uma frase que apareceu na cena. Depois, pergunte:

- Eu trataria essa frase como uma verdade absoluta?
- Há outra forma de descrever o momento sem me atacar?
- O que eu precisaria notar antes de responder?

Você não precisa substituir o pensamento por um pensamento “perfeito”. Basta criar espaço para observá-lo.

Bloco 4 — Pratique a pausa possível

Na próxima situação escolhida, experimente esta sequência breve:

1. Pare por alguns segundos.
2. Olhe ao redor e reconheça o contexto.
3. Nomeie uma emoção sem tentar corrigi-la.
4. Pergunte: “o que eu preciso perceber antes de responder?”
5. Escolha o próximo gesto com o máximo de presença que estiver disponível agora.

A pausa não precisa impedir uma escolha. Ela muda a qualidade da atenção que existe antes dela.

Bloco 5 — Repita sem transformar em cobrança

Escolha uma situação por dia durante uma semana. Não use o registro para vigiar ou punir. Use para notar repetições, diferenças e pontos em que uma pausa foi possível.

Ao final, reveja:

- Que contextos apareceram mais de uma vez?
- Que frase interna se repetiu?
- Em qual momento a pausa foi mais fácil?
- O que eu quero continuar observando?

Encerramento

Observar uma sequência não resolve toda uma relação com a comida. Mas pode mudar o ponto de onde uma conversa começa.

Se você percebeu temas que precisam de suporte individual, procure a orientação profissional adequada para o seu contexto.

Nota de natureza do produto

Este material é educativo. Não substitui psicoterapia, avaliação individual, orientação nutricional ou acompanhamento médico.