

Sequência narrativa de relacionamento

E-mail 1 — a conversa depois da escolha

Assunto: A parte que quase ninguém observa

Há uma conversa que acontece depois de uma escolha automática: a cobrança. E muitas vezes ela é tão forte que impede a pessoa de perceber o que veio antes.

Na minha prática, aprendi que observar a sequência pode ser mais produtivo do que repetir a mesma acusação interna.

Nicole

E-mail 2 — a regra invisível

Assunto: Uma regra interna pode parecer verdade

Algumas frases se repetem sem que a gente perceba: “já estraguei tudo”, “agora tanto faz”, “segunda eu recomeço”.

Elas não precisam comandar a próxima escolha. Primeiro, precisam ser reconhecidas.

Nicole

E-mail 3 — a cena cotidiana

Assunto: Não é preciso esperar uma grande crise

Uma situação comum do fim do dia já pode mostrar muito sobre o seu padrão.

O trabalho não é procurar uma explicação perfeita. É conseguir olhar para a cena com curiosidade suficiente para aprender algo com ela.

Nicole

E-mail 4 — o primeiro intervalo

Assunto: O que cabe entre o impulso e a resposta

Existe um pequeno espaço entre sentir um impulso e responder a ele. Nem sempre ele aparece de imediato. A prática serve justamente para torná-lo mais visível.

Nicole

E-mail 5 — continuar

Assunto: Repetir vale mais do que acertar

Uma prática se fortalece quando pode ser repetida nos dias comuns, não quando depende de um dia perfeito.

Escolha uma situação da semana e retome o seu mapa.

Nicole