

CAPÍTULO 1

Apps* para apoiar na prática de *mindfulness

A síndrome do impostor pode ser silenciosa, mas poderosa, deixando-nos reféns de dúvidas internas e da sensação constante de não sermos «suficientes». O *mindfulness*, ou a prática de atenção plena, é um dos caminhos mais eficazes para reconhecer e enfrentar estas narrativas internas que nos limitam.

Ao cultivarmos a atenção plena, damos o primeiro passo para nos consciencializarmos dos pensamentos automáticos e das crenças que nos sabotam. É só quando ganhamos consciência do que pensamos, sentimos e dizemos a nós mesmas que podemos, de facto, começar a reescrever essas histórias.

Sei que, muitas vezes, existem preconceitos, resistências ou até alguma descrença em adotar práticas regulares de *mindfulness*. Talvez por parecerem distantes, complexas ou por acharmos que não temos tempo ou capacidade para isso. No entanto, este treino de atenção plena não precisa de ser rígido nem demorado – apenas regular e adaptado ao teu ritmo. Para facilitar esta introdução ou reforço de práticas de *mindfulness* na tua vida, preparei uma seleção de *apps* intuitivas e eficazes, em português e inglês, para que possas explorar ao teu ritmo.

Lembra-te: tornamo-nos boas naquilo que repetimos muitas vezes. Se queres tornar-te boa a ganhar consciência e sentido crítico sobre aquilo que acontece dentro de ti e à tua volta, então vais necessitar de mais flexibilidade mental e foco, e isso consegue-se com treinos regulares de atenção plena, uma ferramenta-chave para te libertares das amarras da síndrome do impostor.

***Apps* em Português de Portugal**

Headspace

- Disponível em várias línguas, incluindo português de Portugal. Tem uma vasta gama de meditações guiadas e programas de *mindfulness* para iniciantes e praticantes avançados.

Insight Timer

- Uma das *apps* mais completas, com meditações guiadas em português e inglês. Tem uma vasta biblioteca de práticas *mindfulness*, incluindo meditações para sono, ansiedade e foco.

Zen: Meditação e Relaxamento

- Uma *app* focada no bem-estar, com meditações guiadas, sons relaxantes, exercícios de respiração e *mindfulness* e programas específicos para diversas necessidades emocionais.

***Apps* em Inglês**

Calm

- Uma das *apps* mais populares para *mindfulness*, oferece meditações guiadas, histórias para adormecer, músicas relaxantes e sessões para reduzir o *stress* e a ansiedade.

Smiling Mind

- Uma *app* gratuita com foco em *mindfulness* para todas as idades. Oferece meditações para diferentes momentos do dia e práticas *mindfulness* para situações específicas.

10% Happier

- Uma *app* excelente para quem está a começar a praticar *mindfulness*, com meditações curtas e eficazes. É conhecida pelo tom prático e descomplicado.

Mindfulness Daily

- Esta *app* oferece lembretes diários e práticas curtas para ajudar a manter a atenção plena ao longo do dia. Ideal para quem quer inserir pequenos momentos de *mindfulness* na rotina.

Bons treinos!



Templates de journaling

Deixo-te 3 sugestões de *templates* de *journaling* que te podem ajudar a adotar a prática, cada um com um estilo diferente para atender a diversas preferências e necessidades.

1. *Template* de *journaling* livre: «Reflexão Aberta»

Este *template* é para quem prefere uma abordagem mais solta e espontânea, permitindo que os pensamentos fluam sem restrições.

Instruções

- Reserva 10 a 15 minutos num espaço tranquilo.
- Define um *timer*, se desejares, para que te possas focar completamente, sem preocupações com a monitorização do tempo.
- Usa a página como um espaço seguro, sem julgamentos. Escreve o que te surgir na mente – sejam pensamentos, sentimentos, situações do dia, reflexões pessoais ou desejos futuros.
- Não te preocupes com a gramática, estrutura ou sentido. A ideia é deixares as palavras emergirem livremente.

Dica: Se sentires algum bloqueio, começa com frases como:

- «Hoje sinto-me...»
- «Algo que quero processar/organizar é...»
- «Estou grata por...»
- «Uma questão que tenho pensado é...»

2. Template estruturado: «Dia de Reflexão»

Para quem prefere um formato com orientação, mas com flexibilidade, este *template* oferece diretrizes claras, sem limitar demasiado a criatividade.

Formato

Data: _____

1. O que estou a sentir hoje?

Descreve as tuas emoções e sensações no momento presente.

2. Acontecimento principal do dia

Relata um evento significativo, positivo ou negativo, que marcou o teu dia.

3. 3 coisas pelas quais estou grata hoje

Lista 3 aspetos pelos quais sentes gratidão, sejam grandes ou pequenos.

4. Qual foi o meu desafio mais difícil hoje?

Explica um desafio que enfrentaste e como lidaste com ele.

5. Como me cuidei hoje?

Descreve uma ação, gesto ou momento em que te dedicaste ao autocuidado.

6. Um pequeno passo que posso dar amanhã para me sentir melhor

Escreve uma intenção ou objetivo simples para o dia seguinte.

3. Template de *journaling* com questões pré-definidas: «Explorando a Síndrome do Impostor»

Este *template* foca-se numa prática mais guiada e específica, ideal para trabalhar diretamente temas como a síndrome do impostor.

Formato

Data: _____

1. Quais foram os pensamentos autocríticos que tive hoje?

Lista os pensamentos negativos sobre ti mesma que surgiram ao longo do dia.

2. Qual é a evidência que tenho de que esses pensamentos são verdadeiros?

Reflete sobre os argumentos que estás a usar para validar as tuas dúvidas internas.

3. Qual é a evidência que contradiz esses pensamentos?

Procura exemplos de momentos, conquistas ou *feedback* positivo que desafiem essas inseguranças.

4. O que dirias a uma amiga querida se ela estivesse a ter esses pensamentos sobre si mesma?

Escreve como responderias de forma compassiva e racional, como farias com alguém que estimas.

5. Como posso reescrever uma dessas crenças autossabotadoras num pensamento mais positivo e realista?

Transforma um pensamento autocrítico numa afirmação que seja mais gentil, mas ainda assim verdadeira.

6. O que é que consegui fazer bem hoje, mesmo que tenha sido um pequeno passo?

Reconhece uma vitória ou uma ação positiva, por menor que tenha sido.

7. Como posso celebrar uma conquista ou cuidar melhor de mim amanhã?

Cria um plano concreto para te mimares ou reconheceres o teu progresso no próximo dia.

Estas propostas oferecem diferentes graus de liberdade e orientação, permitindo que cada pessoa escolha o formato que melhor se adapta ao seu estilo de reflexão e às suas necessidades. De uma maneira ou de outra, experimenta!

CAPÍTULO 2

Meditação Metta Bhavana

A Meditação Metta Bhavana, também conhecida como «Meditação do Amor-Bondade», é uma prática de origem budista que visa cultivar sentimentos de benevolência, compaixão e bondade, tanto para connosco mesmos como para os outros. O termo «Metta» significa amor incondicional ou amizade e «Bhavana» refere-se ao ato de cultivar ou desenvolver.

Nesta prática, o objetivo é desenvolver uma atitude de cuidado e aceitação genuína, começando por nós mesmos e expandindo progressivamente esse sentimento para amigos, conhecidos, pessoas neutras e até para aqueles com quem temos dificuldades. A ideia central é aumentar a empatia, a compaixão e o sentimento de conexão com todos os seres vivos, reduzindo julgamentos negativos e sentimentos de hostilidade.

Os principais benefícios da Meditação Metta Bhavana incluem:

- **Redução de emoções negativas**, como a raiva e o ressentimento.
- **Fortalecimento do bem-estar emocional**, aumentando a resiliência e a capacidade de enfrentar adversidades.
- **Promoção de sentimentos de conexão** e empatia, facilitando relações interpessoais mais saudáveis.
- **Melhoria da autoaceitação**, essencial para lidar com a síndrome do impostor, ao criar um espaço mental mais compassivo e acolhedor.

É uma prática acessível que, mesmo em breves momentos diários, pode trazer grandes benefícios para o equilíbrio emocional e a qualidade de vida.

Partilho um guião que escrevi e que te poderá inspirar a escreveres o teu próprio guião ou a seguires este.

Que eu seja feliz.

Que eu aprecie o que tenho e me tranquilize com o que não tenho.

Que eu seja boa para mim e permita deixar a culpa de lado.

Que eu traga compaixão aos meus erros e não vergonha.

Que eu consiga respirar fundo quando as forças me faltam, quando a esperança se desvanece, quando a mágoa se apodera de mim.

Que eu possa ir buscar energia, fé e tolerância à natureza, a partes de mim, a outros que me inspiram mas que nunca desista.

Que os que me rodeiam sejam felizes e tenham saúde.

Que todas as pessoas que já me ensinaram tenham forças e uma boa saúde.

Que todas as pessoas que não conheço encontrem luz dentro de si, esperança e saúde.

CAPÍTULO 3

Templates de todos os exercícios deste capítulo

Identifica gatilhos comuns que te fazem sentir impostora

Faz uma lista dos momentos em que te sentiste como uma impostora nas últimas semanas. Identifica os gatilhos comuns nessas situações e reflete sobre como estão conectados às tuas crenças pessoais.

✱

Diário de resiliência à vergonha

1. **Registo diário:** Anota os momentos em que sentiste vergonha ou te consideraste uma impostora. Descreve a situação, os gatilhos e os teus sentimentos.
2. **Reflexão:** Reflete sobre como esses sentimentos se relacionam com as tuas crenças pessoais e experiências passadas.
3. **Autoempatia:** Escreve uma mensagem de empatia e compreensão para ti mesma em resposta a cada situação descrita.
4. **Partilha:** Considera partilhar algumas dessas reflexões com uma pessoa da tua confiança para receberes apoio e validação.

✱

Reestruturação cognitiva

1. **Identificação de pensamentos automáticos:** Sempre que te sentires como uma impostora, anota os pensamentos automáticos que surtirem. Por exemplo, ao pensares «Eu não mereço este reconhecimento» ou «Eu só consegui isto por sorte», reforça o que realmente são: «Eu não mereço este reconhecimento é um pensamento automático, é só um pensamento, não é uma certeza universal.»
2. **Desafia os pensamentos:** Questiona a validade desses pensamentos. Pergunta: «Que provas tenho que suportam este pensamento?» e «Qual é a evidência que contradiz esse pensamento?».
3. **Reformulação:** Substitui os pensamentos negativos por afirmações mais equilibradas e realistas. Por exemplo: «Eu trabalhei muito, dei o meu melhor, por isso mereço este reconhecimento» ou «Foi graças à minha dedicação e persistência que fui melhorando as minhas competências e hoje estou aqui. Não se trata de ser a melhor, mas de dar o meu melhor».

✱

Questionamento de crenças

1. **Identificação de crenças:** Anota as crenças limitantes que tens sobre ti mesma, como, por exemplo, «Eu nunca serei boa o suficiente» ou «Eu sou um fracasso».
2. **Questionamento:** Pergunta-te «De onde veio esta crença?» e «Esta crença é verdadeira ou é apenas uma perceção distorcida, ou seja, algo em que aprendi a acreditar, mas que não tem evidências concretas no meu dia a dia?».
3. **Reformulação de crenças:** Substitui as crenças limitantes por crenças fortalecedoras, como, por exemplo, «Eu sou capaz e mereço sucesso» ou «Eu estou a aprender e a evoluir todos os dias»

✧

Carta de autocompaixão

1. **Situação de stress:** Pensa numa situação recente onde te sentis te como uma impostora.
2. **Carta para ti mesma:** Escreve uma carta para ti mesma, como se estivesses a escrever para uma amiga querida que está a passar pela mesma situação. Permite-te ser gentil e compreensiva, oferecendo palavras de apoio e encorajamento.
3. **Leitura reflexiva:** Lê a carta em voz alta e permite-te sentir a compaixão e o apoio que mereces.

✧

Diário de realizações

1. **Registo de realizações:** Ao final de cada dia, regista por escrito três realizações diárias, grandes ou pequenas. Reconhece o esforço e as competências que mobilizaste para que essa situação tenha acontecido.
2. **Reflexão semanal:** Revê as tuas anotações no final de cada semana e celebra o teu progresso.
3. **Autoafirmações:** Termina o dia ou a semana escrevendo uma afirmação positiva sobre ti mesma e repete-a em voz alta para ser mais bem integrada como verdadeira e assim reforçar uma autoimagem positiva.

✧

Lista de qualidades pessoais

1. **Identificação de qualidades:** Faz uma lista das tuas qualidades e habilidades. Pede a amigos e familiares com quem tenhas uma relação segura e de qualidade para contribuírem com as suas perceções sobre ti.
2. **Reflexão:** Reflete sobre como essas qualidades e habilidades te têm ajudado a superar desafios e a alcançar os teus objetivos.
3. **Reafirmação:** Relê essa lista regularmente para reforçar a tua autoestima e autoconfiança.

✧

Diário da mentalidade de crescimento

1. **Anota os teus pensamentos:** Durante uma semana, anota os pensamentos negativos que surgem quando enfrentas um desafio qualquer. Presta atenção às mensagens automáticas que aparecem.
2. **Identifica padrões:** No final da semana, revê as tuas anotações e identifica padrões. Quais são as crenças subjacentes a esses pensamentos?
3. **Reformula os teus pensamentos:** Para cada pensamento negativo, escreve uma alternativa positiva que possa refletir uma mentalidade de crescimento. Por exemplo, transforma «Eu nunca sei ser boa nisto» em «Posso não ser boa nisto agora, mas, com prática, confio que irei melhorar».



Solicitar *feedback* construtivo

1. **Identifica áreas de crescimento:** Escolhe uma área específica em que gostarias de melhorar.
2. **Solicita *feedback*:** Pede *feedback* construtivo a três pessoas de confiança sobre como podes melhorar nessa área específica.
3. **Implementa sugestões:** Cria um plano de ação baseado no *feedback* recebido e começa a implementar as sugestões.

Exercícios complementares para *feedback* construtivo

Exercício do Sanduíche de *Feedback*

Objetivo: Aprender a estruturar *feedback* construtivo de uma forma que motive a mudança, mantendo um tom positivo e encorajador.

Passos

1. **Parte positiva:** Começa por reconhecer algo positivo na outra pessoa ou no seu comportamento. Escolhe algo genuíno e que demonstre reconhecimento.
Exemplo: «Gostei da forma como abordaste o projeto, foste bastante organizado/a.»
2. **Área de melhoria:** Introduce a área que necessita de ajustes ou que poderia ser melhorada, usando uma linguagem objetiva e centrada no comportamento, não na pessoa.
Exemplo: «No entanto, reparei que algumas datas foram ultrapassadas. Talvez possas considerar gerir o tempo de outra forma, para evitar atrasos no futuro.»
3. **Parte positiva de encerramento:** Finaliza o *feedback* reforçando a confiança nas capacidades da pessoa ou mencionando um potencial benefício futuro.
Exemplo: «Tenho a certeza que, com a tua atenção aos detalhes, conseguirás implementar estas mudanças sem problemas. Continua o excelente trabalho!»

Dica: Após a entrega do *feedback*, oferece espaço para perguntas e para ouvir a reação da pessoa.

Diário de *Feedback* Pessoal

Objetivo: Desenvolver a autorreflexão sobre como fornecemos e recebemos *feedback*, ajudando a identificar padrões e a melhorar a capacidade de comunicar construtivamente.

Passos

1. **Escolhe uma situação recente:** Escolhe uma situação recente em que deste ou recebeste *feedback*, anotando os detalhes do que foi dito, de como te sentiste e de qual foi a resposta do interlocutor.
2. **Reflexão guiada:**
 - **O que correu bem?** Que aspetos da comunicação foram eficazes?
 - **O que poderia ser melhorado?** Houve algo que pudesse ter sido dito de forma diferente? Como?
 - **Impacto:** Como é que o *feedback* foi recebido ou entregue? Qual foi o impacto a curto e longo prazo?
3. **Planeamento para o Futuro:** Encoraja-te a anotar como poderias aplicar as aprendizagens dessa experiência numa situação futura, definindo uma ou duas estratégias concretas.

Dica: Repete este exercício semanalmente para ganhares clareza sobre progressos e ajustares a comunicação ao longo do tempo.

Estes exercícios ajudam a criar um ambiente de *feedback* positivo e construtivo, promovendo crescimento pessoal e profissional ao mesmo tempo que facilitam uma cultura de comunicação mais aberta e empática.

CAPÍTULO 4

Registo para Observação de Pensamentos

Este *template* é uma ferramenta prática para identificar padrões, desmistificar crenças e desenvolver uma atitude mais crítica e compassiva em relação aos nossos pensamentos automáticos.

Template de Registo para Observação de Pensamentos

Data	Situação/Gatilho	Pensamento automático	Emoções sentidas	Avaliação da credibilidade	Resposta alternativa
Inserir a data	Descreve brevemente a situação ou evento que desencadeou o pensamento. Por exemplo: «Reunião com colegas», «Pedido de <i>feedback</i> », «Recebi elogios».	Escreve o primeiro pensamento que te ocorreu. Exemplo: «Não sou capaz», «Foi só sorte».	Identifica as emoções associadas a este pensamento (exemplo: medo, ansiedade, vergonha). Avalia a intensidade de 0 a 10.	Reflete sobre se este pensamento é uma verdade absoluta. Pergunta-te: «Qual é a evidência a favor ou contra?», «Que suposições estou a fazer?», «Que outras perspetivas existem?»	Escreve um pensamento mais justo e construtivo. Exemplo: «Tenho competências para fazer isto», «O meu trabalho teve um impacto positivo e foi reconhecido».

Guia de utilização

1. **Data:** Anota o dia em que fizeste a observação.
2. **Situação/Gatilho:** Regista a situação específica que desencadeou o pensamento, procurando ser o mais clara possível para compreender o contexto.
3. **Pensamento automático:** Identifica o primeiro pensamento que surgiu. Muitas vezes, estes pensamentos podem ser automáticos e negativos, alimentando a síndrome do impostor. E lembra-te: não podemos extinguir os pensamentos automáticos nem ganhamos em lutar contra eles, mas podemos ganhar perspetiva e sentido crítico.
4. **Emoções sentidas:** Nomeia as emoções que este pensamento gerou e atribui-lhes uma intensidade (numa escala de 0 a 10). Isto ajuda a medir o impacto emocional.
5. **Avaliação da credibilidade:** É aqui que fazes um exercício de distanciamento crítico. Questiona a validade do pensamento e explora outras possibilidades, reconhecendo que pensamentos não são factos.
6. **Resposta alternativa:** Escreve uma resposta que seja mais equilibrada, compassiva e alinhada com os factos. Pode ser útil imaginar o que dirias a uma amiga na mesma situação.

Dicas para o uso consistente

- **Diário regular:** Podes usar este *template* diariamente ou semanalmente, escolhendo uma situação que tenha provocado pensamentos automáticos ligados à síndrome do impostor.
- **Autocompromisso:** Faz um compromisso contigo mesma de seres honesta e compassiva neste registo, lembrando que o objetivo não é julgar, mas compreender.
- **Revisão mensal:** Revê os registos mensalmente para identificar padrões nos teus pensamentos e reconhecer progressos. Pergunta-te se alguns dos teus pensamentos automáticos começaram a mudar ou a perder força ao longo do tempo.

Este **Template de Registo para Observação de Pensamentos** é uma forma eficaz de ganhar consciência, desafiar narrativas autoimpostas e promover um diálogo interno mais saudável e equilibrado. Espera-se que este recurso prático seja muito útil neste trabalho de retirar força à síndrome do impostor, permitindo-te ver os teus pensamentos como eles realmente são: apenas pensamentos e não verdades inquestionáveis.



Mapeamento Corporal das Emoções Primárias

Este exercício convida-te a reconhecer e mapear como diferentes emoções se manifestam no teu corpo. Cada emoção primária tem sinais específicos no corpo que podes aprender a identificar. Usa este mapeamento para desenvolver a tua consciência emocional e gerir melhor o que sentes.

Template de Mapeamento Corporal das Emoções

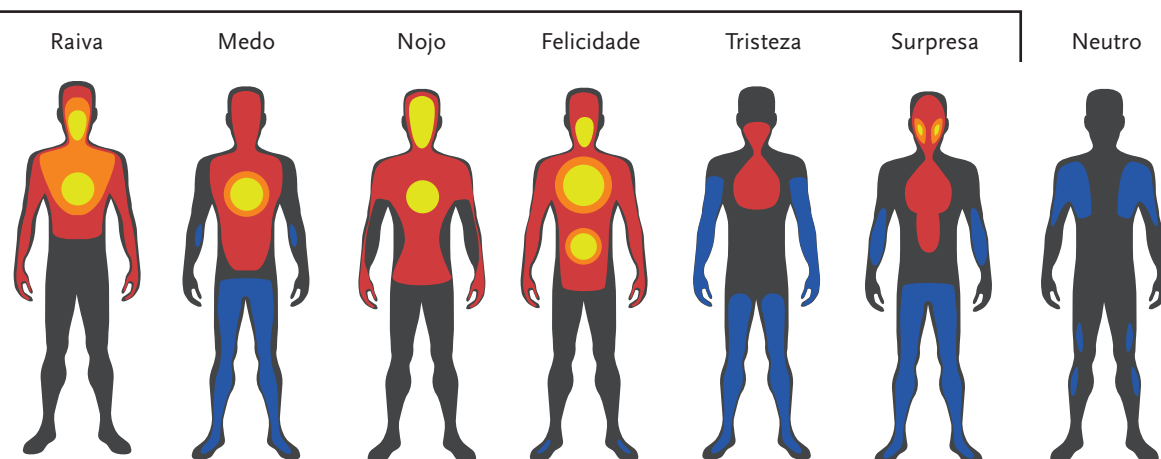
Emoção primária	Parte do corpo	Sensações físicas	Intensidade (0 a 10)	Contexto/Situação	Nota pessoal
Alegria	Ex.: peito, rosto	Ex.: calor, leveza	Ex.: 7	Ex.: elogio no trabalho	Como me senti depois?
Tristeza	Ex.: garganta, olhos	Ex.: nó, peso	Ex.: 5	Ex.: desentendimento com colega	O que poderia ajudar-me?
Medo	Ex.: estômago, mãos	Ex.: aperto, frio	Ex.: 8	Ex.: apresentação importante	O que fiz para lidar?
Raiva	Ex.: mandíbula, punhos	Ex.: tensão, calor	Ex.: 6	Ex.: situação injusta	Qual seria uma reação mais ajustada?
Nojo	Ex.: estômago, boca	Ex.: náusea, repulsa	Ex.: 4	Ex.: situação desagradável	Como poderia reorientar o foco?
Surpresa	Ex.: olhos, peito	Ex.: dilatação, aceleração cardíaca	Ex.: 6	Ex.: notícia inesperada	Como integrar esta emoção?

Guia de utilização

- 1. Identificar a emoção primária:** Escolhe uma das emoções primárias que experimentaste. Estas são as emoções básicas que, muitas vezes, servem de raiz para sentimentos mais complexos.
- 2. Explorar a sensação corporal:** Senta-te confortavelmente num local tranquilo e concentra-te na emoção. Fecha os olhos, respira fundo, e direciona a tua atenção para o corpo. Nota onde a emoção se manifesta – tensão, calor, pressão, peso, leveza, etc.
- 3. Avaliar a intensidade:** Usa uma escala de 0 a 10 para avaliar a intensidade da sensação. Isto ajuda-te a identificar como diferentes emoções impactam o corpo em graus variados.
- 4. Identificar o contexto:** Reflete sobre a situação que desencadeou a emoção. Muitas vezes, a síndrome do impostor está associada a situações específicas (ex.: reuniões, feedback, apresentações) que desencadeiam emoções primárias.
- 5. Refletir e registar:** Anota qualquer pensamento ou *insight* sobre como podes responder de forma mais saudável ou ajustada à emoção. Este espaço é uma oportunidade para reconhecer padrões e promover mudanças no comportamento.

E para apoiar neste registo partilho um mapa corporal das emoções que mostra que a expressão corporal das emoções primárias é universal. Este é um de vários mapas corporais das emoções, definidos por uma equipa de investigadores da Finlândia num trabalho que ajuda a mapear no corpo as emoções primárias e mostra como a expressão física destas emoções ultrapassa fronteiras geográficas e culturais, devendo ter uma raiz biológica (Lauri Nummenmaa, Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), 2014).

Emoções primárias



Zonas mais ativadas (cores quentes) e menos ativadas (cores frias) consoante as emoções



Dicas para o uso consistente

- **Explora diferentes emoções:** Não te limites a mapear emoções «negativas» tidas como desagradáveis. Regista também a alegria para que consigas reconhecer o que o corpo sente nos momentos mais agradáveis.
- **Revisão periódica:** Periodicamente, revê os teus registos para identificares padrões de resposta corporal que talvez desconhecesses. Isto ajuda a desenvolver uma autoconsciência mais profunda – e, como sabes, não podemos regular nem mudar aquilo que não conhecemos.
- **Prática de respiração consciente:** Usa técnicas de respiração para acompanhar este mapeamento e ajudar a regular as sensações corporais, reduzindo o impacto emocional de situações desafiantes.

Este **Mapeamento Corporal das Emoções Primárias** é uma ferramenta de autocuidado e crescimento emocional, essencial neste trabalho de desconstruir e retirar força à síndrome do impostor. Ao ganhares consciência de como as emoções se manifestam no corpo, tornas-te capaz de responder de forma mais ajustada e compassiva, quebrando o ciclo de autocrítica e dúvida. Deixas de sentir medo do teu corpo e comesças a usá-lo como um aliado. Encaras então o teu corpo como um guia para explorares as tuas emoções com curiosidade e sem julgamento, reforçando a segurança emocional neste processo.



Diário de Gratidão

Este recurso visa ajudar a cultivar uma mentalidade mais flexível e de apreciação, desafiando a tendência do pensamento crítico e polarizado, promovendo um olhar mais gentil e equilibrado sobre ti mesma e o mundo.

Objetivo: A síndrome do impostor tende a focar-se nas lacunas, nas falhas, e no que ainda não foi alcançado. Praticar a gratidão ajuda a treinar a mente a reconhecer as conquistas, os pequenos gestos e as experiências que realmente fazem diferença. Este diário de gratidão convida-te a desenvolver um olhar mais positivo e construtivo, combatendo o pensamento «tudo ou nada» e a autocrítica exacerbada.

Como usar

1. **Reserva 5 minutos ao final do dia ou no início do dia** (como te fizer mais sentido) para registares momentos, situações ou experiências pelas quais te sentes grata.
2. **Explora diferentes áreas da tua vida**, desde pequenas conquistas pessoais a momentos de alegria, apoio de outras pessoas ou até mesmo lições aprendidas através de desafios.
3. **Escreve num local tranquilo**, sem pressa, permitindo que a gratidão floresça e cresça ao longo do tempo. Quanto mais consistente fores, mais notarás os efeitos no teu bem-estar.

Template de Diário de Gratidão

Data	Hoje, sinto-me grata por...	Porquê?	Como me sinto ao recordar isto?	Nota Pessoal
Ex.: 31/10/2024	1. Pelo apoio da minha colega num projeto desafiante	Ela mostrou confiança nas minhas capacidades	Sinto-me valorizada e encorajada	Lembrar de agradecer-lhe amanhã
	2. Pelo tempo que tirei para caminhar no parque	Consegui relaxar e respirar ar puro	Mais calma e presente	Continuar a reservar tempo para estas pausas
	3. Pela conversa reconfortante com um amigo	Fez-me perceber que não estou sozinha	Apoiada e mais conectada	Reforçar o contacto semanal

Sugestões para preencher o diário

1. 3 Momentos diários:

- Regista, diariamente, três coisas pelas quais te sentes grata. Elas podem ser simples, como um sorriso, uma refeição saborosa ou um pequeno passo que deste rumo a um objetivo.

2. «Porquê?»:

- Ao lado de cada item, escreve por que motivo te sentes grata. Isto ajuda a aprofundar o sentimento de gratidão e a dar-lhe mais significado.

3. Sensação associada:

- Reflete sobre como te sentes ao recordar cada momento. Que emoções agradáveis emergem? Este passo reforça a ligação entre o reconhecimento da gratidão e o bem-estar emocional.

4. Nota pessoal:

- Podes acrescentar uma nota para ti mesma. Talvez algo que queiras fazer diferente no futuro, a intenção de repetir uma experiência que te fez bem, ou apenas um lembrete para apreciares o momento.

Dicas para maximizar os benefícios da gratidão

- **Variedade:** Tenta ser criativa na escolha dos itens. Não te foques apenas nos grandes eventos; a beleza está muitas vezes nos detalhes do dia a dia.
- **Consistência:** Este é um exercício que, quanto mais praticado, mais impactante se torna. Mesmo nos dias desafiantes, desafia-te a encontrar algo pelo qual sejas grata.
- **Positividade realista:** Este diário não se trata de ignorar os desafios, mas de aprender a valorizar os aspetos positivos que coexistem com eles, criando uma perspetiva mais equilibrada.

Ao cultivar a prática da gratidão, estarás a treinar a tua mente para ver o copo meio cheio, reconhecendo as tuas conquistas e recursos. A síndrome do impostor alimenta-se da crítica e da dúvida; ao nutrir a gratidão, estás a enfraquecer esse ciclo negativo, permitindo que a confiança e a autoaceitação ganhem espaço. Usa este diário como uma ferramenta de crescimento e lembra-te que a gratidão, tal como qualquer músculo, fortalece-se com a prática.

Espero que este **Template de Diário de Gratidão** te ajude a reprogramar a tua perspetiva e a reconhecer o valor que já existe dentro de ti e à tua volta!