



MAPA DE GATILHOS

*Um exercício prático para sair do ciclo que te prende
e caminhar em direção à sua Ítaca.*

1 Nomeie sua "ilha"

Qual comportamento ou hábito você repete e gostaria de deixar para trás? Seja específico — não "ansiedade", mas o que você faz quando ela aparece.

2 Reconheça o gatilho

O que costuma disparar esse padrão? Um horário, uma pessoa, uma emoção, uma lembrança. Isso não é fraqueza de caráter — é a amígdala reagindo antes que você consiga pensar.

3 Treine a pausa

Escreva uma ação concreta para usar na próxima vez que sentir o gatilho: uma respiração, um versículo, uma frase de ancoragem. O córtex pré-frontal precisa de um segundo para entrar em ação — dê esse segundo a ele.

4 Ancore na sua Ítaca

Que propósito maior esse padrão está sabotando? Volte a esta frase sempre que sentir vontade de voltar para a ilha.

"Não vos conformeis... mas transformai-vos pela renovação da vossa mente."

Romanos 12:2

Filipe Firmino

@filipefirminoo | Ciência e Bíblia explicando como decidir com clareza sob pressão

Quer continuar essa jornada? Segue @filipefirminoo.