



Clínica
Danieli Bento
Psicóloga Comportamental e Palestrante

PARE DE SE SABOTAR

5 padrões emocionais
que estão travando
sua vida



Entenda por que sua mente
repete ciclos de autocobrança,
ansiedade e exaustão —
e como começar a **romper**
esses padrões.

E-BOOK

01.

APRESENTAÇÃO

Olá! Eu sou Danieli Dias Bento, psicóloga clínica, palestrante e especialista em Psicoterapia Baseada em Evidências. Meu trabalho é ajudar pessoas a compreenderem seus padrões emocionais e desenvolverem estratégias mais saudáveis para lidar com ansiedade, autocobrança, insegurança e outros desafios que impactam sua qualidade de vida.

Ao longo da minha prática clínica, percebo que muitas pessoas chegam ao consultório acreditando que lhes falta força de vontade, disciplina ou motivação. No entanto, por trás desse sofrimento, frequentemente existem padrões emocionais e cognitivos que foram sendo construídos ao longo da vida e que influenciam, muitas vezes de forma automática, a maneira como a pessoa pensa, sente e age.

Foi justamente pensando nisso que escrevi este e-book.

Meu objetivo não é oferecer fórmulas prontas ou promessas de mudanças rápidas, mas compartilhar conhecimentos fundamentados na Psicologia para ajudá-lo(a) a compreender melhor alguns dos padrões que podem estar contribuindo para a autossabotagem. Acredito que, quando entendemos como esses processos funcionam, damos um passo importante para construir mudanças mais conscientes e duradouras.

Meu convite é que você percorra esta leitura com curiosidade e gentileza. Em vez de buscar respostas rápidas, permita-se compreender os mecanismos por trás desses comportamentos. Afinal, quando entendemos por que fazemos o que fazemos, abrimos espaço para construir novas formas de pensar, sentir e agir.

E entender isso pode ser o primeiro passo para começar a mudar.

Seja muito bem-vindo(a).



Antes de começarmos...



Quero fazer um convite.

Ao longo desta leitura, talvez você se identifique com alguns padrões e pense: **“Nossa, esse sou eu.”** Em outros momentos, pode sentir que determinado capítulo não faz tanto sentido para a sua realidade. E tudo bem.

O objetivo deste e-book não é colocar você em uma caixa ou oferecer respostas prontas. Cada pessoa possui uma história, experiências e formas diferentes de interpretar o mundo. Por isso, estes conteúdos servem como um ponto de partida para ampliar a compreensão sobre si mesmo(a), e não como um rótulo.

É comum que, ao longo da vida, desenvolvamos estratégias para lidar com medos, inseguranças ou situações difíceis. Muitas delas fizeram sentido em algum momento. O problema é que algumas permanecem mesmo quando já não são mais necessárias, passando a influenciar nossas escolhas, nossos relacionamentos e a maneira como enxergamos a nós mesmos.

Enquanto você lê, procure observar suas reações com curiosidade, e não com julgamento.

Em vez de perguntar **“O que há de errado comigo?”**, experimente perguntar:
“O que este padrão pode estar tentando me mostrar?”

Esse pequeno movimento de curiosidade costuma ser um dos primeiros passos para compreender a própria história e iniciar mudanças mais consistentes.

Agora, vamos começar?



03.

A autossabotagem nem sempre parece autossabotagem.

Nem toda autossabotagem se parece com desistir.

Na verdade, ela costuma se disfarçar de atitudes que parecem normais — e até responsáveis. Muitas vezes, por trás desses comportamentos existe uma tentativa de evitar erros, críticas, rejeições ou a sensação de não ser suficiente.

Às vezes, ela aparece em forma de:

-  Pensar demais antes de agir.
-  Revisar mensagens várias vezes.
-  Procrastinar tarefas importantes.
-  Sentir culpa ao descansar.
-  Assumir responsabilidades além do limite.
-  Precisar dar conta de tudo.
-  Nunca sentir que o que faz é suficiente.

E o mais difícil é que, muitas vezes, a gente nem percebe que está se sabotando.

Esses comportamentos podem até trazer uma sensação momentânea de segurança, mas acabam mantendo o mesmo ciclo de ansiedade, autocobrança e desgaste emocional.

Mas perceber é o primeiro passo para mudar.

Com o tempo, a mente entra em um ciclo de *tensão constante*.

A mente passa a funcionar como se estivesse constantemente tentando evitar:



erros



rejeições



críticas



fracassos

E isso gera:



desgaste
emocional



ansiedade



exaustão
mental



dificuldade para
viver com leveza

Muitas pessoas passam anos acreditando que precisam **"se esforçar mais"**, quando, na verdade, estão emocionalmente sobrecarregadas.

“

Nem sempre você está sem força.

Às vezes, você está emocionalmente sobrecarregado(a).



A boa notícia é que padrões emocionais podem ser **identificados, compreendidos e modificados.**



É exatamente sobre esses padrões — e sobre como começar a transformá-los — que vamos falar a partir de agora.



Pequenas mudanças
podem transformar
grandes padrões.

Entender é o
primeiro passo.

- ▶ Mas compreender um padrão não significa que ele desaparecerá imediatamente. Mudanças consistentes acontecem quando aquilo que antes era automático passa a ser percebido de forma consciente.
- ▶ É justamente essa consciência que permite interromper respostas repetidas e experimentar maneiras diferentes de pensar, sentir e agir.
- ▶ Os próximos capítulos apresentam alguns dos padrões emocionais mais comuns que podem manter a autossabotagem. Ao reconhecê-los, talvez você perceba que muitos deles não surgiram por acaso — eles foram aprendidos e, por isso, também podem ser transformados.



1. PERFECCIONISMO

Quando nada parece bom o suficiente

Um dos padrões emocionais mais frequentes é o perfeccionismo. À primeira vista, ele pode parecer apenas dedicação ou busca por excelência. Mas, quando passa a determinar seu valor pessoal, começa a gerar sofrimento.



O perfeccionismo costuma ser confundido com dedicação, qualidade ou busca por excelência.

Mas existe uma diferença importante entre buscar fazer algo bem feito e acreditar que tudo precisa estar perfeito para ser suficiente.



Quem vive preso ao perfeccionismo geralmente sente que qualquer erro pode ser sinal de fracasso, incompetência ou inadequação. Por isso, tarefas simples podem gerar um nível de cobrança muito maior do que realmente exigem.



Em vez de impulsionar, o perfeccionismo frequentemente paralisa. O medo de errar faz com que muitas pessoas adiem decisões, revisem tudo inúmeras vezes ou sintam que nunca estão realmente prontas.

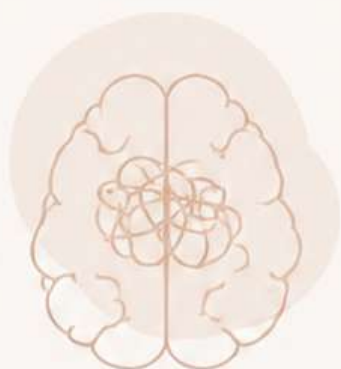
“

Buscar *excelência* é diferente de exigir *perfeição*.

A excelência permite crescer.

A perfeição faz acreditar que errar não é uma opção.

E isso faz com que tarefas simples se tornem *emocionalmente pesadas*.



A mente começa a pensar:



"Precisa ficar perfeito."



"Não posso falhar."



"Se eu errar, vão me julgar."



"Ainda não está bom."



"Se não for excelente, então não vale a pena."



Esses pensamentos criam uma **pressão interna constante**, que nunca parece diminuir.

“

A exaustão não vem apenas do que você faz, mas da forma como você se cobra o tempo todo.



Com o tempo, a mente começa a enxergar determinadas tarefas como **grandes demais**, **difíceis demais**, **importantes demais**.

!

E quando algo é percebido como grande e ameaçador, a tendência é buscar formas de reduzir esse desconforto:

evitando, adiando ou paralisando.

Na prática, a mente entra em um

ciclo de ameaça:



E assim, o padrão se mantém.



Por isso, muitas pessoas perfeccionistas:

- ✓ procrastinam;
- ✓ revisam excessivamente;
- ✓ sentem dificuldade em finalizar tarefas;
- ✓ demoram para agir;
- ✓ vivem cansadas emocionalmente;
- ✓ sentem que nunca fazem o suficiente.

“

O perfeccionismo não produz paz.
Ele produz **exaustão**.



REFLEXÃO

O que você vem adiando por medo de não conseguir fazer *perfeitamente*?

1. PERFECCIONISMO

Mini exercícios

Os mini exercícios abaixo vão te ajudar a observar padrões perfeccionistas, compreender seus impactos e começar a fazer escolhas mais conscientes.



1 | IDENTIFIQUE SEUS PADRÕES

Em quais situações você mais percebe o perfeccionismo aparecendo?
Liste exemplos do seu dia a dia.



2 | PENSAMENTOS QUE COBRAM

Quais pensamentos você costuma ter quando não acredita que algo está perfeito ou suficiente?
Escreva algumas frases que passam pela sua mente.



3 | QUESTIONANDO O PERFECCIONISMO

Quando você pensa "precisa ficar perfeito", pare e responda:

- Esse pensamento é totalmente verdadeiro?
- O que aconteceria realisticamente se não ficasse perfeito?
- Existe uma forma mais equilibrada de enxergar essa situação?
- Eu exigiria esse mesmo padrão de alguém que eu amo?
- Fazer "bom o suficiente" realmente significa fracasso?



REFLEXÃO FINAL

Se o perfeccionismo não te aproxima da paz que você busca, o que poderia ser diferente se você escolhesse fazer *o suficiente* em vez de *perfeito*?

2. NECESSIDADE DE APROVAÇÃO

Quando seu valor depende da opinião dos outros

Outro padrão que pode levar à autossabotagem é a necessidade de aprovação. Se, no perfeccionismo, o valor pessoal pode ficar preso ao desempenho, aqui ele passa a depender, principalmente, do olhar do outro.



O QUE É?

A necessidade de **aprovação** é quando a pessoa condiciona seu valor aos elogios, à **aceitação** e à **validação externa**.

Ela sente que só é suficiente quando os outros aprovam suas escolhas, atitudes ou aparência.



COMO SE MANIFESTA?

- ✓ Dificuldade em dizer “não” por medo de desagradar;
- ✓ Adaptação constante para ser **aceita pelos outros**;
- ✓ **Insegurança intensa** quando não recebe aprovação;
- ✓ **Dependência de elogios** para se sentir bem;
- ✓ Medo de rejeição, críticas ou julgamentos;
- ✓ Dificuldade em **se posicionar** e defender suas opiniões.

“

A busca por aprovação pode até trazer alívio momentâneo, mas raramente traz *liberdade*.



INTENÇÃO POR TRÁS DA NECESSIDADE DE APROVAÇÃO:

No fundo, é um pedido de **aceitação, conexão e segurança**. É uma tentativa de evitar rejeição e se sentir **pertencente**.



2. NECESSIDADE DE APROVAÇÃO

Quando a aprovação começa a definir quem você é

Quando a aprovação dos outros é mais importante que sua própria verdade, você perde o contato com quem realmente é.

Aos poucos, a pessoa deixa de viver a própria vida para viver tentando corresponder às **expectativas externas**.



O IMPACTO NA SUA VIDA



- ✓ **Ansiedade** constante;
- ✓ **Esgotamento** emocional;
- ✓ **Relações** superficiais ou instáveis;
- ✓ **Perda** de identidade e de direção;
- ✓ Sensação de **nunca ser suficiente**.



Buscar aprovação o tempo todo
é viver no **piloto automático**.

2. NECESSIDADE DE APROVAÇÃO

Quando suas escolhas começam a depender da validação do outro.



Pense em uma situação recente em que você:

- ♥ deixou de **expressar sua opinião**;
- ♥ disse "sim" querendo dizer "não";
- ♥ mudou uma decisão por medo da **reação de alguém**;
- ♥ ou sentiu necessidade de **aprovação** para se sentir segura.

MINI EXERCÍCIO — NECESSIDADE DE APROVAÇÃO



1. O que eu temia que acontecesse se eu fosse verdadeira naquela situação?



2. O que eu estava tentando evitar sentir?



3. Qual necessidade minha ficou em segundo plano naquele momento?



4. Quantas escolhas da minha vida têm sido guiadas pelo medo de rejeição?



REFLEXÃO

Em quantos momentos você escolheu não ser você para evitar desagradar alguém?



3. PROCRASTINAÇÃO EMOCIONAL

Você não é preguiçoso(a): sua mente pode estar sobrecarregada.

Outro padrão que pode levar à autossabotagem aparece quando o desconforto emocional faz você adiar justamente aquilo que precisa fazer.

Nem toda procrastinação é falta de disciplina. Em muitos casos, a procrastinação é uma **resposta emocional**.

Quando existe medo de falhar, medo de julgamento, excesso de pressão, sobrecarga mental ou falta de clareza, a mente tende a **evitar** aquilo que parece emocionalmente desconfortável.

ÀS VEZES, A MENTE SIMPLEMENTE NÃO CONSEGUE VISUALIZAR:



por onde **começar**;



qual é o **próximo passo**;



quanto **tempo** aquilo vai levar;



ou qual será a **recompensa** emocional daquele esforço.

ENTÃO APARECEM COMPORTAMENTOS COMO:

- ✓ **adiar** tarefas importantes;
- ✓ **evitar** decisões;
- ✓ **passar tempo** excessivo no celular;
- ✓ **dormir** para fugir da pressão;
- ✓ **comer** em excesso;
- ✓ **focar** apenas em tarefas pequenas;
- ✓ **ocupar o tempo** com atividades menos importantes;
- ✓ **esperar** "o momento certo";
- ✓ **começar** e não terminar.



Muitas vezes, a pessoa até permanece ocupada o dia inteiro... mas **evita exatamente aquilo que mais precisa fazer**.

3. PROCRASTINAÇÃO EMOCIONAL

O que mantém o ciclo?



Tarefas emocionalmente grandes podem provocar uma sensação de incapacidade, ameaça ou exaustão antecipada.



Quando procrastinar traz alívio imediato, esse alívio reforça a tendência de evitar novamente aquilo que gera desconforto.



O cérebro aprende: *“evitar funciona — pelo menos por enquanto”.*

COMO COMEÇAR A ROMPER ESSE CICLO

1



Diminua o tamanho da tarefa

Quando algo parece grande demais, transforme em uma sequência de pequenas ações. Em vez de pensar na tarefa inteira, identifique o **menor passo possível**.

2



Defina quando e onde

Troque “eu vou fazer” por uma **intenção concreta**: quando, onde e por quanto tempo você vai começar.

“Hoje, às 19h, na mesa da sala, começo pela primeira etapa durante 15 minutos.”

3



Reduza o que compete pela sua atenção

Se o celular, notificações ou outros estímulos costumam interromper sua ação, **retire-os do ambiente** antes de começar.

4



Não espere a vontade aparecer

Às vezes, a ação precisa vir antes da motivação. Quando perceber a vontade de fugir, **comece por alguns minutos** antes de decidir se realmente precisa parar.

Começar não significa terminar.

Significa apenas tornar o próximo passo passível.

3. PROCRASTINAÇÃO EMOCIONAL

MINI EXERCÍCIO — DESCUBRA O QUE ESTÁ POR TRÁS DA PROCRASTINAÇÃO

Pense em uma tarefa que você vem adiando.

1 O que eu preciso fazer?

2 O que eu sinto quando penso em fazer isso?

☐ ansiedade ☐ medo ☐ pressão ☐ tédio

☐ confusão ☐ cansaço ☐ outro: _____

3 O que passa pela minha cabeça nesse momento?

4 O que costumo fazer para aliviar esse desconforto?

5 Qual das quatro estratégias acima posso experimentar primeiro?

REFLEXÃO



O que sua mente está tentando evitar quando você procrastina?

4. SOBRECARGA MENTAL

Quando sua mente tenta dar conta de tudo ao mesmo tempo



Outro padrão que pode levar à autossabotagem aparece quando você tenta sustentar demandas demais, por tempo demais, sem espaço suficiente para recuperar sua atenção e energia.

A sobrecarga mental não significa falta de capacidade. Muitas vezes, significa que **há mais demandas acontecendo ao mesmo tempo** do que você consegue organizar, priorizar e processar naquele momento.

Quando preocupações, responsabilidades, tarefas e decisões se acumulam, a mente pode começar a funcionar em um estado de **sobrecarga constante**.

Isso pode aparecer como:



dificuldade de concentração;



sensação de confusão mental;



procrastinação;



irritabilidade;



esquecimentos;



cansaço constante.



*Nem sempre você está “desorganizada”.
Às vezes, você está sobrecarregada.*

E quando a mente está sobrecarregada?

Ela pode ter mais dificuldade para:



definir
prioridades;



iniciar
tarefas;



tomar
decisões;



manter
a atenção;



perceber
o que realmente
precisa ser feito
primeiro.



É nesse ponto que a sobrecarga pode começar a alimentar outros padrões de autossabotagem.

SOBRECARGA MENTAL

Quanto você está tentando sustentar ao mesmo tempo?



Pergunte a si mesmo(a):



Quantas responsabilidades você está tentando sustentar hoje?



Sua rotina está funcional... ou apenas lotada?



Você realmente tem espaço mental para tudo o que está tentando carregar?

MINI EXERCÍCIO — O QUE ESTÁ OCUPANDO SUA MENTE?

Liste tudo o que está exigindo sua atenção neste momento.

Depois, organize em três grupos:

PRECISO RESOLVER AGORA



PODE ESPERAR



NÃO PRECISA SER CARREGADO POR MIM





5. RECOMPENSA IMEDIATA

Quando o cérebro se acostuma a querer tudo para agora



Outro padrão que pode levar à autossabotagem aparece quando a busca constante por estímulos e recompensas rápidas começa a competir com aquilo que exige tempo, esforço e espera.

A exposição repetida a recompensas rápidas pode tornar atividades menos estimulantes **mais difíceis de sustentar**.

Não porque o cérebro “perdeu a capacidade de sentir prazer”, mas porque comportamentos que oferecem feedback imediato podem se tornar **mais atraentes e mais facilmente repetidos**.

O CICLO DA RECOMPENSA IMEDIATA



surge o tédio, esforço ou desconforto



aparece uma opção de recompensa imediata



vem o alívio ou estímulo



o comportamento é repetido



a busca pelo estímulo se torna mais automática



*O que oferece alívio agora
pode dificultar aquilo que importa depois.*





Quando isso começa a virar autossabotagem?



Quando a busca por recompensa imediata começa a interferir na capacidade de sustentar aquilo que é importante, mas não oferece retorno instantâneo.



Pode aparecer como:



checar o celular repetidamente;



vício comportamental;



difficuldade de permanecer em tarefas longas;



abandonar uma atividade quando ela deixa de ser estimulante;



buscar distração diante do tédio;



difficuldade de esperar resultados;



trocar objetivos importantes por recompensas imediatas;



sentir necessidade constante de algum estímulo para se manter engajado.

Nem tudo que prende sua atenção merece o seu tempo.



5. RECOMPENSA IMEDIATA

E como recuperar espaço para o que realmente importa?



Quando você diminui o excesso de estímulos, começa a perceber melhor onde sua atenção está sendo investida.



Ter clareza não significa eliminar distrações ou viver em produtividade constante. Significa conseguir escolher com mais consciência **o que merece sua atenção, seu tempo e sua energia.**



Pergunte a si mesmo(a):



O que tem ocupado sua atenção sem realmente acrescentar algo à sua vida?



Quais atividades você procura automaticamente quando sente tédio, desconforto ou dificuldade?



O que você gostaria de conseguir sustentar por mais tempo, mesmo sem uma recompensa imediata?



MINI EXERCÍCIO — ONDE ESTÁ SUA ATENÇÃO?

Liste três coisas que têm ocupado sua atenção ultimamente:

1. _____
2. _____
3. _____



Agora pergunte:

Isso está me aproximando ou me afastando do que é importante para mim?



Qual estímulo ou hábito eu poderia reduzir para abrir espaço para algo que realmente importa?





RECAPITULANDO: VOCÊ NÃO PRECISA CONTINUAR REPETINDO O QUE APRENDEU



Padrões são aprendidos — e aquilo que foi aprendido pode ser revisto e transformado.

Algumas crenças são construídas ao longo das experiências e podem se tornar formas habituais de interpretar aquilo que acontece.

Quando uma crença envolve uma ideia dolorosa sobre si mesmo — como “*não sou suficiente*”, “*preciso agradar para ser aceito*” ou “*errar significa fracassar*” —, determinados comportamentos podem surgir como uma tentativa de lidar com aquilo que essa crença desperta.

É aí que alguns padrões podem funcionar como estratégias compensatórias.

A pessoa tenta se proteger, compensar ou evitar aquilo que teme sentir.

Por exemplo:

“Não sou suficiente.”

→ Preciso fazer tudo perfeitamente.

Perfeccionismo

“Se desagradar, posso ser rejeitada.”

→ Preciso agradar e me adaptar.

Necessidade de aprovação

“Se eu falhar, isso provará que sou incapaz.”

→ Melhor evitar ou adiar.

Procrastinação

“Preciso dar conta de tudo para ter valor.”

→ Não posso parar.

Sobrecarga e autossacrifício



O problema é que aquilo que inicialmente parece uma forma de proteção pode acabar **mantendo o sofrimento**.

- Você evita a possibilidade de falhar, mas nunca descobre que poderia lidar com o erro.
- Você busca aprovação, mas fica cada vez mais dependente dela.
- Você tenta fazer tudo perfeitamente, mas nunca sente que terminou.
- Você assume responsabilidades demais, mas passa a acreditar que não pode descansar.



A estratégia pode aliviar algo no curto prazo — e ainda assim cobrar um preço no longo prazo.



Reconhecer esse funcionamento muda a pergunta:

não é apenas “por que eu faço isso?”

É também:

“O que esse comportamento está tentando evitar, compensar ou proteger?”





VOCÊ NÃO PRECISA CONTINUAR VIVENDO ASSIM



Talvez, durante muito tempo, você tenha acreditado que precisava apenas:

- se esforçar mais;
- se cobrar mais;
- ser mais forte;
- ou aprender a “dar conta”.

Mas talvez o que esteja faltando não seja mais cobrança. Talvez seja **compreensão**.



Compreender os padrões que você aprendeu.



Perceber o que eles tentam proteger.



E começar, aos poucos, a escolher respostas diferentes.

Você não precisa mudar tudo de uma vez.

Precisa começar a perceber onde ainda está vivendo no automático — e experimentar novas possibilidades.

Você não é o seu padrão.

Você é muito mais do que aquilo que aprendeu a repetir.



Que este e-book não seja mais uma coisa para você “dar conta”.
Que ele seja um convite para se compreender melhor.



Com mais consciência.



Mais gentileza.



E menos autossabotagem.





10. SE ESSE CONTEÚDO FEZ SENTIDO PARA VOCÊ, TALVEZ ESTE SEJA APENAS O COMEÇO.



Ao longo deste e-book, você conheceu alguns padrões que podem parecer apenas parte da sua personalidade ou da sua rotina, mas que, muitas vezes, são formas aprendidas de lidar com pensamentos, emoções e experiências.



**Perceber esses padrões é importante.
Mas perceber é apenas o começo.**

A mudança acontece quando você passa a compreender o que mantém esses ciclos e começa, aos poucos, a experimentar formas diferentes de pensar, sentir e agir.

E você não precisa fazer isso sozinho(a).



**Você merece mais consciência
sobre a própria vida —
e menos culpa por aquilo que
aprendeu a repetir.**





SE VOCÊ SE RECONHECEU EM ALGUNS DESSES PADRÕES...



A psicoterapia pode ajudar você a compreender esses ciclos com mais profundidade, identificar os fatores que os mantêm e desenvolver estratégias mais funcionais para lidar com eles.



No meu trabalho, utilizo a **Terapia Cognitivo-Comportamental**, uma abordagem estruturada e baseada em evidências, para ajudar pessoas a compreenderem seus padrões e construírem mudanças possíveis e sustentáveis.



Instagram:
[@psicologa.danielidias](#)



Agendamentos:
(14) 99853-7351



**Você merece mais *consciência* sobre
a própria vida — e *menos culpa* por aquilo
que aprendeu a repetir.**



Que este material seja o primeiro passo para
uma relação mais consciente com você mesma. ❤️

