

Checklist Anti-Autossabotagem

1. Identifique os Sinais

- Você frequentemente procrastina tarefas importantes?
- Sente que não merece o sucesso ou a felicidade?
- Evita desafios por medo de falhar?
- Sente-se paralisada diante de oportunidades?
- Costuma se autodepreciar ou duvidar de suas capacidades?

2. Reconheça as Emoções Envolvidas

- Ansiedade ou medo ao iniciar algo novo?
- Culpa por priorizar suas necessidades?
- Sensação de não ser suficiente?
- Medo do julgamento alheio?

3. Reflita Sobre Suas Crenças

- Acredita que precisa ser perfeita para ser aceita?
- Pensa que errar é inadmissível?
- Crê que não é digna de amor ou sucesso?
- Sente que deve agradar a todos para ser valorizada?

4. Adote Novas Estratégias

- Estabeleça metas realistas e alcançáveis.
- Pratique a autocompaixão e o autocuidado.
- Celebre pequenas conquistas diárias.
- Busque apoio de pessoas confiáveis ou profissionais

5. Mantenha o Compromisso Consigo Mesma

- Releia este checklist semanalmente.
- Anote seus progressos e desafios.
- Lembre-se: o processo é contínuo e cada passo conta.