

# SAIR DA RUMINAÇÃO

---

Diariamente sentimos pressão por via de vários fatores: financeiro, familiar, profissional, conflitos com amigos, problemas de saúde, entre outros. Essa pressão não significa que seja um fator de stress elevado. Mas pode tornar-se se adicionarmos um ingrediente: a ruminação, isto é, a tendência de estarmos constantemente a pensar no passado e nos futuros acontecimentos, adicionando carga negativa a esses pensamentos.

Mas podemos sair da ruminação com alguns passos.

**Pensa numa situação atual ou passada em que sentiste muito stress e começaste a ruminar com o assunto, ficando bloqueado/a.**

---

---

---

**Quando ruminamos, tendemos a exagerar nas situações. Então, devemos ganhar uma outra perspetiva do assunto e podemos fazê-lo através da resposta aos seguintes pontos:**

- Indica uma situação que grande stress que tenhas tido no passado. Depois, compara com esta e reflete sobre o que sentiste.

---

---

---

- Responde às seguintes questões: “Será esta situação relevante daqui a 3 anos?”; “Qual o pior cenário possível?”

---

---

---

- Que oportunidades podes tirar desta situação? E qual a parte mais cómica da situação?

---

---

---

Que passos concretos podes dar no futuro para lidar com essa situação?

---

---

---