ALÉM DO GRITO

Pressa

01 Perceba



Procure o que importa

Tempo, previsibilidade e colaboração.

02 Experimente



Meu exercício

Na próxima saída, o que posso deixar pronto antes?

Sobrecarga

Perceba



Procure o que importa

Apoio, descanso e divisão do cuidado.

Experimente



Meu exercício

Qual tarefa posso retirar de hoje e qual ajuda específica posso pedir?

ALÉM DO GRITO

Medo

Medo não precisa virar humilhação.

Perceba



Procure o que importa



Experimente

Meu exercício

O perigo ainda estava presente ou eu já estava reagindo ao susto?

_____

_____

_____

ALÉM DO GRITO

Sensação de ser ignorada

Perceba



Procure o que importa

Ser ouvida, conexão e clareza.

Experimente



Meu exercício

O que me fez concluir que foi desrespeito?
Que outra explicação existe?

ALÉM DO GRITO

Expectativa alta demais para o momento



Procure o que importa

Fluidez, autonomia e apoio.

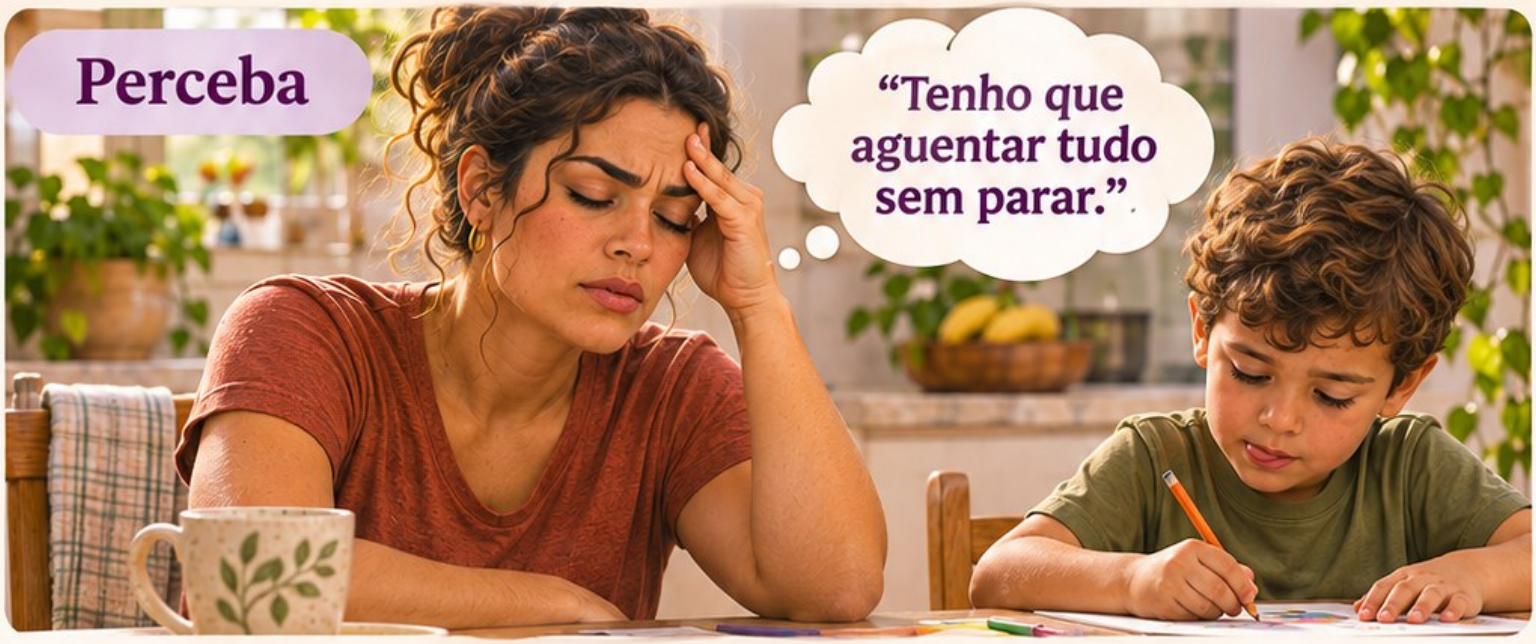


Meu exercício

Que parte da tarefa posso simplificar sem abandonar o cuidado necessário?

Falta de recuperação

Perceba



Procure o que importa

Sono, alimentação, saúde e descanso possível.

Experimente



Diminua uma exigência e identifique uma pausa segura.
Se isso é frequente, procure apoio e avaliação.

Meu exercício

Que sinal meu corpo vem dando e qual cuidado cabe no dia de hoje?