



Qual padrão está no comando?

Um mapa rápido dos 7 padrões invisíveis e uma pausa de 30 segundos para começar hoje.

Você não falha. Você repete. E tudo o que é repetido pode ser interrompido.

Antes de começar

- **Reserve 10 minutos e uma caneta.** Você pode escrever direto no PDF, imprimir ou anotar num papel.
- **Não existe resposta certa.** Vale a primeira coisa que aparecer, sem corrigir.
- **Este material fala no feminino.** O mecanismo que ele descreve, porém, é humano: quem se reconhecer nas páginas pode usar tudo do mesmo jeito.

Este é um material de autoconhecimento. Ele não substitui terapia, acompanhamento psicológico ou tratamento médico. Se algum tema pesar demais, ou se você estiver com sofrimento intenso, procure um profissional de saúde mental. No Brasil, o CVV atende 24 horas pelo telefone **188**, com ligação gratuita.

© 2026 Aline Oliveira. Todos os direitos reservados.

Publicado por Mente em Obras · FAROL.

Material gratuito de uso pessoal. Para indicar a alguém, compartilhe o link do blog, não o arquivo.

Você não está travada. Você está no automático.

Você sabe o que precisa fazer. Decide que vai fazer. E, na hora, alguma coisa trava: você adia, agrada, foge, exige perfeição de si.

A conclusão mais comum é "falta disciplina". Este material parte de outra ideia: boa parte do que você repete são padrões aprendidos para te proteger. Eles rodam no automático, falam com a sua própria voz e parecem personalidade: *"eu sou assim"*.

Um padrão que você não enxerga decide por você. Um padrão que você enxerga passa a ser uma escolha.

Por isso, o primeiro passo não é lutar contra ele. É descobrir **qual deles está no comando**.

Como usar em 3 passos

1. Leia os 7 padrões e marque os que soam como você.
2. Escolha o que aparece quando o risco emocional é maior.
3. Aprenda a Pausa Consciente e use no próximo gatilho.

PASSO 1

● Os 7 padrões, em primeira pessoa

Leia cada um e pergunte: *"Isso soa como eu?"* Marque quantos quiser. A frase em itálico é a que o padrão costuma sussurrar por dentro.

1

Perfeccionismo

"Se eu não começar, não posso falhar."

Você adia começar ou entregar porque sempre falta um ajuste. Parece exigência de qualidade, mas é proteção contra o julgamento.

☐ ISSO SOA COMO EU

2

Medo de errar

"Decidir é perigoso."

Você trava na hora de escolher, mesmo em coisas simples, e pede a opinião de várias pessoas antes de decidir.

☐ ISSO SOA COMO EU

3

Necessidade de aprovação

"Se eu decepcionar, posso ser abandonada."

Você diz sim quando queria dizer não, coloca os outros na frente e depois se sente exausta.

☐ ISSO SOA COMO EU

4

Procrastinação emocional

"Amanhã eu começo."

Você sabe o que precisa fazer, mas adia justamente o que mais importa. Muitas vezes o que você evita não é a tarefa, é o que sentiria ao fazê-la.

☐ **ISSO SOA COMO EU**

5

Crença de escassez

"Preciso segurar, porque pode faltar."

Você sente ansiedade ao gastar, até com o necessário, e tem dificuldade em investir em si.

☐ **ISSO SOA COMO EU**

6

Sensação de não merecimento

"Foi sorte. Não foi nada demais."

Você minimiza conquistas, tem dificuldade em receber e sente culpa quando algo dá certo.

☐ **ISSO SOA COMO EU**

7

Evitar desconforto a qualquer custo

"Melhor deixar como está."

Você foge de conversas difíceis, evita conflitos e prefere o conhecido ao necessário.

☐ **ISSO SOA COMO EU**

PASSO 2

● Qual está no comando?

Você provavelmente marcou mais de um. Isso é normal: quase todo mundo tem um padrão dominante e dois ou três secundários, que se revezam conforme a situação.

Para achar o dominante, olhe para os que você marcou e pergunte: **qual deles aparece com mais força quando o risco emocional é maior**, quando você se sente insegura, observada ou com medo de perder algo?

1 O padrão que mais aparece em mim é:

2 Ele age principalmente na área da vida:

- ☐ Emoções ☐ Relacionamentos ☐ Dinheiro ☐ Carreira
☐ Autoconfiança

3 A frase que ele sussurra, com as minhas palavras, é:

4 Ele tenta me proteger de sentir:

5 O preço que pago por manter esse padrão é:

Escreva sem julgar. O padrão não é um defeito seu: ele foi criado para te proteger.

PASSO 3

● A Pausa Consciente (30 segundos)

Conhecer o padrão não basta: o que muda o jogo é interrompê-lo *no momento em que ele surge*. Esta é a pausa mais simples que existe. Use no próximo gatilho.

1

Pare o que está fazendo. Sinta onde o padrão apareceu no corpo: aperto, tensão, vontade de fugir.

2

Respire fundo 3 vezes. Se respirar fundo te deixar mais ansiosa, respire do seu jeito normal.

3

Diga mentalmente: "Isso é um padrão, não uma ordem."

Você não precisa se sentir confiante para agir diferente. Você só precisa não obedecer imediatamente. Nesse espaço entre o gatilho e a resposta existe escolha.

Se o padrão voltar, e ele vai voltar: isso não é fracasso. O que importa é voltar para a consciência mais rápido a cada vez.

Depois da pausa, uma resposta pequena

Você não elimina um padrão: você o substitui, com respostas pequenas, possíveis e repetíveis.

SE O PADRÃO É...	A RESPOSTA PEQUENA É...
1. Perfeccionismo	fazer imperfeito e curto
2. Medo de errar	decidir com prazo e revisar depois
3. Aprovação	dizer um não simples
4. Procrastinação	começar por 5 minutos
5. Escassez	uma escolha pequena e planejada a favor de si
6. Não merecimento	dizer "obrigada" sem se diminuir
7. Evitar desconforto	uma frase honesta e curta na conversa adiada

DEPOIS DESTA MATERIAL

● Onde continuar

Você já deu nome ao padrão que está no comando. Para continuar, tem companhia:

- **O podcast Mente em Obras.** Conversas curtas sobre os padrões que a gente carrega sem perceber. Todos os episódios estão no canal: youtube.com/@menteemobraspodcast
- **O blog.** Textos que aprofundam cada tema: mente-em-obras.vercel.app
- **O ebook Padrões Invisíveis.** Para ir além deste mapa: as fichas dos 7 padrões, o ritual diário e um caderno de prática. Ele vai ser oferecido aqui no blog.