

## Questionário de Recursos<sup>1</sup>

Esta é uma lista de exemplos que servem para você buscar lembranças e situações positivas que já experienciou. Costumamos lembrar mais facilmente das situações negativas de nossa vida e as positivas ficam muitas vezes esquecidas. Lembrar de momentos agradáveis ajuda a acessar e fortalecer recursos positivos. Em momentos que você sentir-se mal no presente, poderá obter um apoio adicional se explorar suas experiências positivas do passado. Você pode escolher em qual área está precisando fortalecer mais no momento e escolher o grupo de lembranças associadas a essa área.

### 1) Experiências de segurança

Lembre-se de quando sentiu medo, mas encontrou segurança.  
Lembre-se de quando confiou em alguém.  
Lembre-se de quando não o decepcionaram.  
Lembre-se de quando podia contar com alguém.  
Lembre-se de quando foi esquecido e depois lembrado.  
Lembre-se de quando precisou de alguma coisa e recebeu.  
Lembre-se de quando não recebeu o que achava que precisava, mas conseguiu de outra fonte.  
Lembre-se de quando alguém ofereceu ajuda.  
Lembre-se de quando descobriu que as coisas não eram tão ruins como pensava  
Lembre-se de quando pegou o caminho errado e tudo acabou bem.  
Lembre-se de quando se defendeu.  
Lembre-se de quando escapou do perigo.  
Lembre-se de quando correu para um lugar seguro.  
Lembre-se de quando ficou mais forte.  
Lembre-se de quando foi carregado no colo por seu pai.  
Lembre-se de quando foi carregado no colo por sua mãe.  
Lembre-se de quando tinha um esconderijo secreto.  
Lembre-se de quando se perdeu e depois foi encontrado.

### 2) Experiências de sucesso

Lembre-se de quando possuía alguma coisa que outra pessoa queria.  
Lembre-se de quando alguém tinha o que você queria e sentiu-se motivado.  
Lembre-se de quando conseguiu o que queria.  
Lembre-se de quando não conseguiu o que queria, mas tentou de novo.  
Lembre-se de um momento de sucesso.  
Lembre-se de quando você pediu alguma coisa e conseguiu.  
Lembre-se de quando negociou um bom acordo para todos.  
Lembre-se de quando acabou descobrindo seu caminho.

---

<sup>1</sup> Esse texto foi elaborado com base em exemplos citados pelo autor John Gray no livro “Marte e Vênus Recomeçando” e por Philip Manfield no livro “Recursos Diádicos: criando uma base para o reprocessamento do trauma”.

Lembre-se de quando obteve o que queria sozinho.  
Lembre-se de quando comprou alguma coisa com seu dinheiro.  
Lembre-se de quando venceu uma discussão.  
Lembre-se de quando deu a resposta certa.  
Lembre-se de quando venceu algum jogo.  
Lembre-se de quando marcou um ponto.  
Lembre-se de quando ganhou um prêmio.  
Lembre-se de quando falou diante de um grupo.  
Lembre-se de quando consertou algo.  
Lembre-se de quando fez o que tinha de fazer.  
Lembre-se de quando se deu bem depois de um tempo.  
Lembre-se de quando tomou a decisão certa.

### 3) Experiências de ser amado

Lembre-se de quando foi carregado no colo.  
Lembre-se de ter uma doença e terem cuidado de você.  
Lembre-se de quando foi querido.  
Lembre-se de quando alguém gostou de você.  
Lembre-se de quando fez uma amizade.  
Lembre-se de quando recebeu incentivo.  
Lembre-se de quando alguém ficou feliz em vê-lo.  
Lembre-se de quando confiaram em você.  
Lembre-se de quando recebeu um presente.  
Lembre-se de quando deram uma festa para você.  
Lembre-se de quando alguém cozinhou para você.  
Lembre-se de quando demonstraram estima por você.  
Lembre-se de quando recebeu ajuda numa emergência.  
Lembre-se de quando estava doente e alguém foi visita-lo.  
Lembre-se de quando foi perdoado por ter se atrasado.  
Lembre-se de quando se lembraram de você.  
Lembre-se de quando alguém lhe pediu desculpas.  
Lembre-se de quando alguém o fez sentir-se melhor.  
Lembre-se de quando se sentiu realmente compreendido.  
Lembre-se de quando disse não e continuou sendo amado.  
Lembre-se de quando sentiu o amor de seu pai.  
Lembre-se de quando sentiu o amor de sua mãe.  
Lembre-se de quando foi consolado por alguém.  
Lembre-se de quando seu pai ajudou você.  
Lembre-se de quando sua mãe ajudou você.  
Lembre-se de quando lhe contaram uma história.  
Lembre-se de quando recebeu muita atenção.

Lembre-se de seu pai cuidando de você.  
Lembre-se de sua mãe cuidando de você.  
Lembre-se de um irmão e irmã cuidando de você.

#### 4) Experiências de dar amor

Lembre-se de quando deu flores para alguém.  
Lembre-se de quando alguém se afastou de você, mas você continuou sendo grato por tê-lo conhecido.  
Lembre-se de quando retribuiu algo importante para alguém.  
Lembre-se de quando deu um presente sem esperar nada em troca.  
Lembre-se de quando avisou para alguém tomar cuidado.  
Lembre-se de quando ensinou alguma coisa.  
Lembre-se de quando ficou feliz por outra pessoa.  
Lembre-se de quando compartilhou alguma coisa.  
Lembre-se de quando cuidou de um animal doente.  
Lembre-se de quando ficou contente de poder ajudar.  
Lembre-se de quando perdoou alguém por se atrasar.  
Lembre-se de quando fez as pazes com alguém.  
Lembre-se de quando guardou um segredo para alguém.  
Lembre-se de quando planejou uma coisa muito boa para alguém.  
Lembre-se de quando ficou verdadeiramente feliz de ver alguém.  
Lembre-se de quando disse adeus com amor para alguém.

#### 5) Experiências de felicidade

Lembre-se de quando se divertiu com um grupo de pessoas.  
Lembre-se de quando passou no exame de motorista.  
Lembre-se de quando ficou excitado.  
Lembre-se de quando beijou alguém.  
Lembre-se de uma celebração divertida.  
Lembre-se de quando acordou se sentindo ótimo.  
Lembre-se de quando esperava ansiosamente alguma coisa.  
Lembre-se de quando conseguiu algo de graça.  
Lembre-se de quando fez os outros darem risadas.  
Lembre-se de quando acordou cedo animado para fazer algo.  
Lembre-se de quando suas preces foram atendidas.  
Lembre-se de quando acreditava que o mundo era um lugar mágico.  
Lembre-se de quando sorriu com felicidade diante de uma fotografia.  
Lembre-se de quando ficou realmente animado com alguma coisa.  
Lembre-se de quando planejou uma festa.  
Lembre-se de quando gostou de se ver em uma fotografia.  
Lembre-se de quando ouviu uma boa notícia.

Lembre-se de quando encontrou um novo amor.  
Lembre-se de quando brincou com um amigo.  
Lembre-se de quando viajou em grupo.  
Lembre-se do seu prato favorito quando era criança.  
Lembre-se de quando se sentiu livre.

#### 6) Experiências de autocuidado

Lembre-se de quando se perdoou por ter cometido algum erro.  
Lembre-se de quando resistiu a uma tentação.  
Lembre-se de quando ficou satisfeito com você mesmo.  
Lembre-se de quando não sabia o que fazer mas acabou descobrindo.  
Lembre-se de quando chorou para senti-se melhor.  
Lembre-se de quando ficou embaraçado, mas tudo acabou bem.  
Lembre-se de quando deixou de se depreciar.  
Lembre-se de quando foi desencorajado, mas agiu assim mesmo  
Lembre-se de quando comeu o que queria.  
Lembre-se de quando ficou aflito e procurou ajuda.  
Lembre-se de quando fez um programa agradável sozinho.  
Lembre-se de quando falou tudo que sentia.  
Lembre-se de quando acabou com um relacionamento em que você não se sentia bem.  
Lembre-se de quando se deu um presente.  
Lembre-se de quando teve de fazer alguma coisa para seu próprio bem.  
Lembre-se de quando disse não.  
Lembre-se de quando se arrependeu de alguma coisa, mas não se sentiu mal com isso.

#### 7) Experiências de superação

Lembre-se de quando ficou doente e melhorou.  
Lembre-se de quando tudo deu certo.  
Lembre-se de quando pediu ajuda para resolver um problema.  
Lembre-se de quando terminou um trabalho difícil.  
Lembre-se de quando acabou de ler um livro.  
Lembre-se de quando caiu e depois se levantou.  
Lembre-se de uma perda que acabou aceitando.  
Lembre-se de quando teve de ser persistente.  
Lembre-se de quando se esforçou além dos limites e orgulhou-se disso.  
Lembre-se de quando ficou acordado a noite toda.  
Lembre-se de quando resolveu um problema difícil.  
Lembre-se de quando escapou de uma situação complicada.  
Lembre-se de quando aprendeu uma lição importante.  
Lembre-se de quando melhorou em alguma coisa.

## 8) Experiências de novidade

Lembre-se de quando conheceu um lugar novo.  
Lembre-se de quando foi fazer compras e gostou muito do que comprou.  
Lembre-se de quando estava aprendendo a dirigir.  
Lembre-se de quando aprendeu algo novo sobre sexo.  
Lembre-se de quando começou algo novo.  
Lembre-se de quando mudou seu visual.  
Lembre-se de quando viajou para um lugar novo  
Lembre-se de quando fez um novo amigo.  
Lembre-se de quando seguiu seu coração.  
Lembre-se de quando aprendeu alguma coisa pela primeira vez.  
Lembre-se de quando conheceu um estranho e gostou dele.  
Lembre-se de quando assumiu um risco.  
Lembre-se de quando teve uma surpresa agradável.  
Lembre-se de quando se apresentou para alguém.  
Lembre-se de quando mudou de opinião sobre alguém.  
Lembre-se de quando se sentiu livre para vagar sem destino.  
Lembre-se de quando você mudou de ideia.

## 9) Experiências de tolerância

Lembre-se de quando as outras pessoas se atrasaram, mas você não se importou.  
Lembre-se de quando se defendeu calmamente.  
Lembre-se de quando alguém quebrou uma promessa e você acabou conseguindo aquilo de que precisava.  
Lembre-se de quando se sentiu roubado, mas conseguiu o que precisava.  
Lembre-se de quando acabou com uma briga.  
Lembre-se de quando aceitou alguém apesar de ser muito diferente de você.

## 10) Experiências de reconhecimento

Lembre-se de quando seu valor foi reconhecido.  
Lembre-se de quando foi recompensado.  
Lembre-se de quando foi paquerado.  
Lembre-se de quando alguém teve orgulho de você.  
Lembre-se de quando alguém acreditou em você.  
Lembre-se de quando alguém não interrompeu o que você fazia ou dizia.  
Lembre-se de ter uma opinião diferente e gostarem de você.

Lembre-se de quando sentiu a aprovação de sua mãe.  
Lembre-se de quando sentiu a aprovação de seu pai.  
Lembre-se de quando foi convidado para alguma coisa.  
Lembre-se de quando se sentiu especial para alguém.