



Armadilhas de Pensamento



Ana, 15 Anos

Ana postou uma foto incrível da viagem que fez com os amigos. Passou horas escolhendo o filtro perfeito e a legenda mais criativa. Mas, para sua surpresa, a foto não recebeu a quantidade de curtidas que esperava. Imediatamente, pensou: "Ninguém gostou da minha foto. Acho que meus amigos estão me achando chata." Ana começou a se sentir triste e isolada.

Durante um encontro com seus amigos, Ana mencionou casualmente a falta de curtidas em sua foto. Um de seus amigos, sem querer, fez um comentário sobre a importância de não se prender à validação nas redes sociais. Ana interpretou o comentário como uma crítica pessoal e se afastou do amigo,

Pedro amava jogar online. Passava horas explorando novos mundos virtuais e interagindo com outros jogadores. No entanto, durante uma partida, um outro jogador o chamou de "noob" (iniciante) e outros xingamentos. A partir daquele momento, Pedro começou a se ver como um jogador ruim e sem talento. Acreditava que nunca seria bom o suficiente e evitava participar de partidas online com medo de ser humilhado novamente.



Pedro, 14 Anos



Bia, 14 Anos

Bia sonhava em ser uma influenciadora digital. Criou um perfil nas redes sociais e começou a postar fotos e vídeos com frequência. No entanto, seus seguidores não cresciam como ela esperava. Frustrada, Bia pensou: "Nunca vou conseguir ser famosa. Sou um fracasso total. Ninguém gosta do meu conteúdo." Começou a se comparar com outras influenciadoras e se sentia cada vez mais insegura.



Lucas, 15 Anos

Lucas postou um vídeo dele tocando violão no YouTube. A maioria dos comentários era positiva, mas um comentário maldoso sobre sua voz o deixou muito abalado. Lucas passou a ignorar todos os elogios e se concentrou apenas no comentário negativo. Começou a acreditar que não tinha talento para a música e que nunca deveria ter postado o vídeo.

Apesar da dor causada pelo comentário negativo, Lucas ainda sentia uma pontinha de esperança. Ele começou a procurar por comunidades online de músicos amadores, onde pudesse compartilhar suas criações sem medo de julgamentos. Ao se conectar com outras pessoas que compartilhavam da mesma paixão, Lucas começou a se sentir mais confiante e a redescobrir a alegria de tocar violão.



Ana

Nome da Armadilha:

Exemplo de Pensamento:

Pensamento Alternativos ou Conselho para ele(a):



Pedro

Nome da Armadilha:

Exemplo de Pensamento:

Pensamento Alternativos ou Conselho para ele(a):



Bia

Nome da Armadilha:

Exemplo de Pensamento:

Pensamento Alternativos ou Conselho para ele(a):



Lucas

Nome da Armadilha:

Exemplo de Pensamento:

Pensamento Alternativos ou Conselho para ele(a):

