



FERRAMENTA PRÁTICA PARA MOMENTOS DE CRISE

# O Protocolo dos 10 Minutos

O que fazer quando o ciúme bater antes de investigar, cobrar, explodir ou mandar mensagem.

Por Jessica Green

# Se o ciúme bateu forte, respira comigo por alguns minutos.

Talvez você conheça esse momento: o peito aperta, a cabeça acelera e o celular vira uma tentação.

Uma curtida, uma demora, uma tela virada ou um silêncio parecem suficientes para sua mente montar uma história inteira.

Você quer perguntar. Quer olhar. Quer investigar. Quer mandar mensagem. Quer acabar logo com essa sensação.

**Esse protocolo é para aqueles 10 minutos em que você ainda pode escolher não deixar o ciúme dirigir suas palavras.**



## ENTENDA O CICLO

# O ciúme em crise segue um caminho.

O ciúme destrutivo quase nunca começa na briga. Ele começa antes: em uma interpretação, uma sensação, um medo ou uma memória que seu corpo trata como ameaça real.

1

### **Gatilho**

Uma curtida, demora, tela virada, silêncio ou mudança de tom.

2

### **História mental**

Sua cabeça cria um cenário para explicar a ameaça.

3

### **Impulso**

Investigar, cobrar, testar, explodir ou se fechar.

4

### **Culpa e repetição**

Depois vem vergonha, promessa de mudar e novo gatilho.

# Tentar resolver a insegurança no auge da insegurança.

No pico, você pode não estar buscando clareza. Pode estar buscando alívio imediato.

E esse alívio pode aparecer disfarçado de investigação, acusação, controle, silêncio frio ou textão.

**O ciúme quer urgência. Mas nem toda dor precisa virar conversa na mesma hora.**

**O objetivo dos próximos 10 minutos:**

Criar uma pausa entre sentir e reagir.

## COMO USAR

# Faça um combinado com você mesma.

- 1 Abra este protocolo quando o impulso vier.
- 2 Marque 10 minutos.
- 3 Não mande mensagem antes de terminar.
- 4 Não investigue durante o protocolo.
- 5 Ao final, decida sua próxima ação com mais clareza.

**Por 10 minutos, eu não vou investigar, acusar, testar ou me humilhar. Eu vou me escutar antes de reagir.**



### MINUTO 1-2

## Pare o impulso.

Primeiro, não alimente o incêndio. Antes de qualquer conversa, evite fazer aquilo que você já sabe que costuma piorar tudo.

- ✗ Não olhar o celular dele.
- ✗ Não entrar no perfil dela.
- ✗ Não mandar textão.
- ✗ Não perguntar em tom de acusação.
- ✗ Não ficar fria para punir.
- ✗ Não postar indireta.

Agora eu estou com vontade de: \_\_\_\_\_

Se eu fizer isso no pico, amanhã provavelmente vou me sentir:

\_\_\_\_\_



**MINUTO 3-4**

## Nomeie a emoção real.

Ciúme quase sempre vem acompanhado de outra dor. Marque o que aparece por baixo:

- Medo de ser traída.
- Medo de ser trocada.
- Sensação de abandono.
- Comparação com outra mulher.
- Raiva.
- Vergonha.
- Humilhação.
- Sensação de não ser suficiente.
- Lembrança de algo que já aconteceu.
- Falta de clareza.

Se esse ciúme pudesse falar, ele diria:

“Eu estou com medo de...”

---



**MINUTO 5-6**

## Separe fato, história e ferida.

Nem tudo que sua cabeça conta no pico da insegurança é um fato. Às vezes é uma história tentando explicar uma dor.

Camada	Pergunta	Exemplo
<b>Fato</b>	O que aconteceu?	Ele demorou 40 minutos.
<b>História</b>	O que minha cabeça contou?	Ele está falando com outra.
<b>Ferida</b>	Que medo acordou?	Vou ser trocada.
<b>Ação madura</b>	O que faço com clareza?	Esperar baixar e conversar.

## MINHA SITUAÇÃO

# Preencha antes de agir.

Camada	Minha resposta
O fato foi...	
A história que minha cabeça contou foi...	
A ferida que isso tocou foi...	
Uma ação mais madura seria...	

**A pergunta-chave: eu tenho um fato, uma interpretação ou uma ferida falando por mim?**



**MINUTO 7-8**

## Escolha sua postura.

Assumir posição de mulher não é engolir tudo. Também não é controlar tudo. É conseguir se ouvir, se respeitar e falar com clareza sem se abandonar.

- O que eu sinto?
- O que eu preciso entender?
- O que eu não vou fazer só para aliviar ansiedade?
- O que seria me posicionar sem desespero?
- O que seria tentar controlar?
- O que seria me calar por medo?

**Eu posso sentir ciúme sem deixar o ciúme escolher minhas palavras.**

## Escolha a próxima ação.

1

### **Não agir agora**

Quando percebe que está reagindo só a uma história mental.

2

### **Esperar o corpo baixar**

Quando o assunto é real, mas você ainda está tomada.

3

### **Anotar para conversar depois**

Quando precisa de clareza, mas não de briga.

4

### **Conversar com calma**

Quando existe um fato ou limite que precisa ser dito.

Minha próxima ação será: \_\_\_\_\_

Eu escolho essa ação porque: \_\_\_\_\_



## COMUNICAÇÃO

# Como falar sem acusar.

Use frases que abrem conversa, não guerra.

“Quando isso aconteceu, eu me senti insegura.”

“Eu não quero te atacar, mas preciso conversar sobre isso.”

“Minha cabeça foi para um lugar ruim e eu quero separar o que é fato do que é medo.”

“Eu preciso entender isso com clareza, não no desespero.”

“Eu não quero te controlar, mas preciso que a gente converse sobre o que é respeito para nós.”

## Monte sua frase antes de enviar.

Quando aconteceu \_\_\_\_\_,  
eu me senti \_\_\_\_\_,  
minha cabeça foi para \_\_\_\_\_,  
e eu preciso conversar sobre \_\_\_\_\_ com clareza.

**Falar com clareza não é atacar. Se posicionar não é controlar. Esperar o corpo baixar não é se calar.**

# O que nunca fazer no auge do ciúme.

- × Não investigue para tentar respirar.
- × Não mande textão tremendo de raiva.
- × Não entre no perfil de outra mulher para se comparar.
- × Não pergunte detalhes que você não está pronta para ouvir.
- × Não use silêncio como punição.
- × Não provoque ciúme de volta.
- × Não misture todas as dores antigas na conversa de hoje.
- × Não transforme medo em acusação.

**Nem toda urgência do seu corpo é uma direção sábia para sua vida.**

## E se isso vive se repetindo?

Se você percebe que o ciclo se repete — gatilho, vigilância, cobrança, culpa, promessa de mudar e nova crise — talvez o problema não seja falta de força de vontade.

Talvez exista uma raiz mais profunda envolvendo autoestima, medo de abandono, comparação, histórico de traição, feridas antigas, dificuldade de comunicação, falta de acordos e limites, insegurança sobre o próprio valor e perda de posicionamento dentro do relacionamento.

**Esse protocolo te ajuda no momento da crise. Mas se a crise virou um padrão, você precisa de um caminho mais profundo.**

PRÓXIMO PASSO

# A Nova Jornada: para tratar a raiz, não só sobreviver à próxima crise.

A Nova Jornada é o processo da Jessica Green para mulheres que querem reconstruir segurança emocional, autoestima, comunicação, limites e posicionamento dentro do relacionamento.

Dentro da Jornada, você não aprende a fingir que não sente ciúme. Você aprende a entender a raiz do que dispara esse ciúme, interromper o ciclo de vigilância e culpa, fortalecer sua autoestima e se posicionar com mais clareza e paz.

**Conheça A Nova Jornada e dê o próximo passo para sair desse ciclo.**

**RECAPITULANDO**

# O protocolo em 5 passos.

**1. Pare o impulso.**

**2. Nomeie a emoção real.**

**3. Separe fato, história e ferida.**

**4. Escolha sua postura.**

**5. Decida a próxima ação.**

**Você não precisa ser perfeita na próxima crise. Só precisa criar um espaço entre a dor e a reação. É nesse espaço que uma nova mulher começa a aparecer.**

## NOTA IMPORTANTE

# Use com consciência.

Este material é educativo e prático. Não substitui terapia, acompanhamento psicológico ou orientação profissional.

Este protocolo também não existe para te convencer de que “está tudo na sua cabeça”. Existem situações em que há desrespeito real, mentira, abuso, ameaça ou risco.

Se você está em uma relação com violência, ameaça, abuso, humilhação constante ou risco físico/emocional, este material não substitui ajuda especializada, rede de apoio ou proteção. Procure apoio seguro.

**Salve este protocolo e use antes da próxima conversa difícil.**