

SUZANNE LEAL



# AUTOCOMPAIXÃO

COMO TER MAIS AUTOCOMPAIXÃO

# PLANNER DA AUTODESCOBERTA

60 dias em uma jornada de autoconhecimento



Para adquirir este material completo:

[clique aqui!](#)



Ebook interativo

👉 Este material foi elaborado todo em **PDF**. Contém **87** páginas e **60** atividades diárias para promover o autoconhecimento.

👉 Trata-se de um material não datado e você poderá realizá-lo de acordo com seu tempo e disponibilidade. No entanto, é importante reservar um tempo para cuidar de si. Nunca esqueça disso. **Você é sua prioridade.** E só você poderá realizar sua própria mudança.

👉 Você é a protagonista da sua própria história. Plante suas sementes e desfrute do processo. Conhecer a si mesma é uma satisfatória jornada de autorrevelação. Respeite seu tempo. Seja criativa. Desperte-se para dentro e as mudanças acontecerão.

👉 Este caderno é um convite para olhar para si e acolher sua alma, acolher a mulher que você é. **Foi elaborado com muito carinho para inspirar sua jornada de crescimento pessoal.** Quando você se aprofunda no seu Eu e conhece a si mesma, você experimentará menos autocritica, terá relacionamentos mais saudáveis, sua autoconfiança e autoestima irão melhorar.

👉 Supere-se e descubra seu potencial para crescer e concretizar seus sonhos e desejos. Que este caderno possa te inspirar a buscar o melhor de si.

**60 dias de atividades poderosas para promover seu crescimento como Mulher. Um planner que transformará sua vida, possibilitando mais autoestima e fortalecimento de si mesma.**

# COMO TER MAIS AUTOCOMPAIXÃO

A autocompaição implica em tratar-se com gentileza e compreensão ao lidar com suas próprias imperfeições, erros, fracassos e dificuldades da vida.

A autocompaião implica em acalmar e confortar a si mesmo diante do sofrimento, reconhecendo a humanidade comum que compartilha a inevitabilidade da dor. A atenção plena, por sua vez, envolve estar consciente e aberto à dor e ao sofrimento presentes no momento.

Abordar essa dor e sofrimento é o primeiro passo para iniciar o processo de transformação e cura pessoal.

## Vamos tentar um exercício?

Descreva uma situação difícil pela qual esteja passando:

---

---

---

---

---

De acordo com a situação descrita, questione:

- Conforto: O que posso fazer para cuidar das minhas necessidades emocionais?

---

---

- Calmante: O que posso fazer para me sentir fisicamente mais calmo e confortável?

---

---

---

- Validação: O que posso dizer a mim mesmo para validar meus sentimentos?

---

---

---

# COMO TER MAIS AUTOCOMPAIXÃO

- Proteger: O que posso fazer para não remoer pensamentos negativos?

---

---

---

- Providenciar: O que posso fazer para resolver esta situação?

---

---

---

- Motivar: Como posso me motivar com bondade e compreensão, em vez de críticas?

---

---

---



## Pratique o autocuidado

A prática do autocuidado envolve dedicar-se a ações que promovam o bem-estar de nossa saúde mental, emocional, espiritual e física.

Embora o autocuidado pareça simples à primeira vista, frequentemente é algo desafiador.

Uma das razões mais frequentes para as pessoas não priorizarem o autocuidado regular é a alegação de "falta de tempo". Felizmente, existem diversas práticas de autocuidado que são acessíveis e não demandam muito tempo ou planejamento. Quando o autocuidado se integra à rotina diária, é provável que as pessoas valorizem cada vez mais esse tempo e se questionem como conseguiram viver sem ele.

# COMO TER MAIS AUTOCOMPAIXÃO

## Pratique o exercício: quadro de visão

Escolha cartolina ou folha branca. Selecione imagens ou textos intuitivamente, que refletem ideias de autocuidado, sem pensar muito no motivo da sua escolha. Cole as figuras na folha da forma como achar melhor.

Agora questione-se:

1. O que estou vendo neste quadro? Como me sinto ao ver a forma como o construí?

---

---

---

2. O que preciso fazer para cuidar melhor de mim mesmo?

---

---

---

3. Quais necessidades e cuidados não estou tendo comigo mesmo?

---

---

---

Agora faça uma lista de atividades de autocuidado que você acredita genuinamente que lhe trará conforto e bem-estar. Você pode fazer essa lista no seu próprio quadro de visão, pode escrever ou colar palavras ou figuras.

Não esqueça de incluir aqui: *aprender a dizer “não”;* *estabelecer limites saudáveis;* *encontrar tempo para si mesmo.*

Circule aquelas que você acredita fielmente que colocará em prática.

Volte ao seu quadro de visão. Olhe as figuras e reflita: *por que não tenho cuidado bem de mim mesmo?* *O que posso realmente fazer para melhorar isso?* *Existe algo na minha vida pelo qual sou grato e que me faz bem?* *Como posso ser menos crítico comigo mesmo?* *Como me trato quando cometo erros?*



# COMO TER MAIS AUTOCOMPAIXÃO

## Pratique a autoaceitação

A autoaceitação refere-se à maneira como uma pessoa se relaciona consigo mesma, envolvendo a aceitação de si mesma apesar das suas imperfeições ou limitações. A autoaceitação incondicional significa que "a pessoa se aceita plena e completamente, independentemente de agir de maneira inteligente, correta ou competente, e independentemente da aprovação, respeito ou amor das outras pessoas".

Pessoas com alta autoaceitação não se sentem inferiores aos outros por causa de suas fraquezas e falhas, nem superiores por causa de seus pontos fortes e sucessos. A autoaceitação é um indicador de uma relação saudável consigo mesmo.

Pratique o seguinte exercício para explorar formas mais saudáveis de avaliar seus erros:

- Faça uma lista de 5 coisas que aconteceram das quais não se orgulha ou que gostaria de ter feito de forma diferente.

- Para cada ação da qual se arrepende, avalie-se como pessoa: o que me levou a agir desta maneira? O que estava pensando? No que acreditava? Algo influenciou na minha escolha? Consigo pensar em formas mais motivadoras de agir posteriormente em situações semelhantes?

Praticar o autoperdão pode trazer alívio e conforto, especialmente ao reconhecer que, no passado, talvez não se tivesse a mesma maturidade que se possui hoje.





## ● Clube Mulher



**Obrigada pela confiança!**

Sobre a autora:

*Sempre gostei da escrita como parte do meu processo de autoconhecimento e expressão, me ajuda a compreender e organizar melhor meus pensamentos e sentimentos. Além de ser uma forma de terapia energizante, onde posso ter um encontro comigo mesma.*

Entre em contato e me conte como esse material ajudou você.

<http://suzannelepsi.com>

Instagram @suzannelealpsi

E-mail: [suzannelealpsi@gmail.com](mailto:suzannelealpsi@gmail.com)

WhatsApp: (86) 998159394

### **Conheça outros materiais.**

Autoconhecimento

Dor Crônica

Reestruturação Cognitiva

Ansiedade

Maternidade

Luto e Suicídio

Planner da Autodescoberta

Baralho Puxa Conversa para Adolescentes

Cartões de Descoberta para Adolescentes e Adultos

Cartas Terapêuticas

Cadernos Terapêuticos

Ferramentas de Apoio para Mães no Pós-parto

Explorando Emoções e Habilidades: Crianças e Adolescentes

Treinamento Positivo para Pais, Educadores e Profissionais

Ferramentas para Término de Relacionamento

Ferramentas para Mulheres com TEA

Kit de Ferramentas para Regulação Emocional

[suzannelealpsi.com](http://suzannelealpsi.com)



E-book Interativo.  
Clica



*"Escrevo como se fosse para salvar a vida de alguém. Provavelmente a minha própria vida "*  
*(Clarice Lispector)*



**SUZANNE  
LEAL**

**Conheça também @luzamarela.recursos**

**Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos**



**Materiais gratuitos para baixar.**

