

Meu caderno de Terapia





Este caderno pertence a

Mensagem

Você decidiu começar uma terapia? Certamente há algo que incomode e esteja causando sofrimento. **Este é um grande passo na busca da autodescoberta, do autoconhecimento, é a busca pelo cuidado de si mesmo.** É reconhecer-se e priorizar-se.

A terapia não é somente aquele momento que você está de frente com o terapeuta. É muito mais que isso. **É tudo o que você faz depois que sai de lá.** Trata-se de um processo contínuo de reflexão e crescimento pessoal. Após a sessão, é essencial aplicar o que foi discutido e aprender a lidar com os desafios do dia a dia.

A terapia pode ajudar a desenvolver novas perspectivas, habilidades de enfrentamento e a promover mudanças positivas em sua vida. Lembre-se de ser gentil consigo mesmo e permita-se explorar novas formas de pensar e agir. Estar em terapia é um ato de coragem e autocuidado, um investimento no seu bem-estar emocional e mental.

Este caderno é um ato de carinho consigo mesmo, é uma forma de se acolher através da escrita, refletindo e analisando todos os pontos da sua terapia. Além do mais, a escrita terapêutica amplia nossas possibilidades de encontrar respostas e a cura para as nossas dores, também auxilia na regulação emocional, possibilitando a compreensão dos próprios pensamentos e sentimentos.

Anote suas observações, reflexões, aprendizados, evoluções, pontos a serem discutidos, etc. Faça deste caderno sua base para ampliar suas percepções e ser seu companheiro nesta jornada.

"Escrever é procurar entender, é procurar reproduzir o irreproduzível, é sentir até o último fim o sentimento que permaneceria apenas vago e sufocado. Escrever é também abençoar uma vida que não foi abençoada" (Clarice Lispector)

Aproveite cada passo desta caminhada.

Suzanne

PRIMEIRA SESSÃO / DATA:

PROFISSIONAL:

* Motivo da procura. O que me levou a buscar terapia?

* Como estou hoje?

Tente descrever como no exemplo: "estou me sentindo... em função de... isto faz eu pensar que... e me faz agir..."

* Minhas dificuldades atuais:

Pensamentos	Sentimentos	Comportamentos

* Como me senti após a sessão?

* O que aprendi sobre mim hoje?

NÚMERO DA SESSÃO:

DATA:

* O que foi trabalhado hoje?

* Como estou hoje?

Tente descrever como no exemplo: "estou me sentindo... em função de... isto faz eu pensar que... e me faz agir..."

* Observações: fatos, sentimentos, pensamentos, comportamentos.

Descreva descobertas, pontos positivos e negativos.

* Como me senti após a sessão?

* O que aprendi sobre mim hoje?

Leve suas reflexões para a próxima sessão.

ÚLTIMA SESSÃO

DATA:

* Motivo do encerramento:

* Como estou hoje?

Tente descrever como no exemplo: "estou me sentindo... em função de... isto faz eu pensar que... e me faz agir..."

* Observações: fatos, sentimentos, pensamentos, comportamentos.

Como me senti ao encerrar a terapia? Faça um parâmetro do seu crescimento desde que iniciou.

A demanda inicial foi resolvida? Outras demandas surgiram? Como lida com tudo isso hoje?

* Como me senti após a sessão?

* Quais meus planos e sonhos daqui pra frente?

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.



Clube Mulher



Obrigada pela confiança!

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

<http://suzannelepsi.com>

Instagram @suzannelealpsi

E-mail: 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

Distorções Cognitivas

Combo de Atividades para Saúde Emocional

Envie um e-mail e
descubra como garantir
10% de desconto em cada
Recurso!



E-book interativo.
Clica

suzannelealpsi.com



Conheça também [@luzamarela.recursos](https://luzamarela.recursos.com)

Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos



Materiais gratuitos para baixar.



SUZANNE
LEAL

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

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.