

RECURSOS GRATUITOS  
Dia da Mulher

C A R D S

Dia da Mulher



**Modelo**  
**Frente e verso**

 recorte as cartas



**Escreva uma carta inspiradora para enviar a você mesma no futuro.**



**Faça um presente para uma menina ou mulher especial para você.**



**Escreva uma lista de qualidades que você acha que uma mulher líder deve ter.**



**Elogie outra mulher. Reconhece-a como aliada, fortaleça sua autoestima.**



**Descreva cinco problemas que você gostaria de resolver para as mulheres.**



**Conte uma história de uma mulher heroína.**



**Identifique uma mulher que te inspira. Quais qualidades ela tem?**



**Você conhece uma mulher que superou desafios? Conte a história dela.**



**Desenhe uma mulher que você respeita. Como você a descreve?**

# DINÂMICA

## *Espelhos da Alma*

### **Objetivo:**

Criar um espaço de conexão genuína e empatia entre mulheres, promovendo um olhar mais humano e acolhedor sobre si mesmas e sobre as outras.

### **Público-alvo:**

Grupos de mulheres em diferentes contextos (empresas, grupos terapêuticos, encontros comunitários, entre amigas).

### **Duração:**

40 a 60 minutos

### **Materiais necessários:**

- Espelhos pequenos (um para cada participante)
- Cartões ou papéis com frases reflexivas (exemplo: "O que você vê além da aparência?" ou "Qual sua maior força?")
- Música instrumental suave (opcional)

### **Passo a Passo:**

#### **1 Aquecimento – Círculo de Acolhimento**

 Peça para as participantes formarem um círculo e compartilhe a seguinte reflexão:

"Quantas vezes olhamos para outra mulher e a julgamos sem conhecê-la? Quantas vezes olhamos para nós mesmas com dureza? Hoje, vamos enxergar além do que os olhos veem."

 Convide-as a fechar os olhos por um momento e pensar em uma mulher que admiram e no porquê dessa admiração.

#### **2 O Encontro no Espelho**

 Entregue um espelho para cada mulher e peça que olhem para si mesmas em silêncio por um minuto.

- Inicialmente, pode ser desconfortável, mas incentive a observação sem críticas.
- Em seguida, entregue um dos cartões com uma pergunta reflexiva e peça que respondam mentalmente.

# DINÂMICA

## “Espelhos da Alma”

⭐ Exemplos de perguntas:

- O que eu diria para minha versão mais jovem neste momento?
- Se eu pudesse me enxergar com os olhos de alguém que me ama, o que veria?
- O que há em mim que me torna única?

Depois, peça para que compartilhem, caso se sintam à vontade.

### 3 O Olhar para o Outro – Reflexo da Força Feminina

девушк Agora, as participantes formarão duplas. Cada uma terá a missão de olhar nos olhos da outra por um minuto, sem falar nada.

- Após esse tempo, elas devem dizer uma qualidade ou força que enxergam na outra mulher, sem julgamentos.
- Muitas vezes, o que não vemos em nós, o outro pode enxergar com mais clareza.

### 4 Encerramento – Abraçando a Essência Feminina

心 No círculo final, pergunte:

- O que você descobriu sobre si mesma hoje?
- Como podemos levar esse olhar mais amoroso para o dia a dia?

花 Finalize convidando as participantes a escreverem uma palavra ou frase que resuma o que sentiram durante a dinâmica.

#### Por que essa dinâmica é transformadora?

- ✓ Fortalece a autoestima e a autocompaixão.
- ✓ Estimula a empatia entre mulheres, rompendo padrões de competição e julgamento.
- ✓ Cria conexões autênticas e profundas.

Se quiser tornar a experiência ainda mais significativa, termine com um abraço coletivo ou um momento de gratidão mútua.

Gostou? ❤

Compartilha este material. ❤

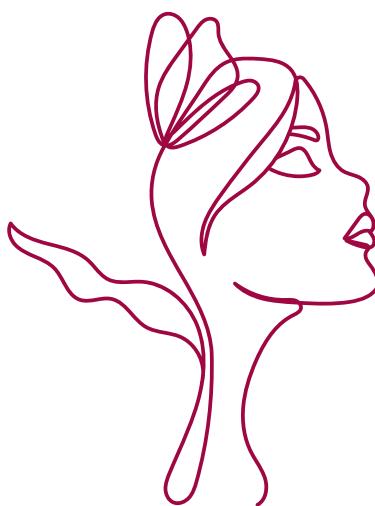
# DINÂMICA

## *Cspelhos da Alma*

### **Frases reflexivas:**

- O que você vê além da aparência?
- Qual sua maior força?
- Se você pudesse se descrever com uma única palavra, qual seria?
- O que você diria para sua versão mais jovem neste momento?
- Se pudesse enxergar a si mesma com os olhos de alguém que te ama, o que veria?
- Qual foi o momento em que você se sentiu verdadeiramente você?
- O que em você merece mais reconhecimento?
- Se pudesse deixar uma marca no mundo, qual seria?
- Que parte da sua história te torna única?
- O que você gostaria que as pessoas soubessem sobre você, mas nunca dizem?
- O que significa ser mulher para você?
- O que você aprendeu com suas dores?
- Seus desafios te definem ou te fortalecem?
- O que você pode fazer hoje para cuidar mais de si mesma?
- Qual foi o momento em que você mais sentiu orgulho de si mesma?
- Se pudesse escrever uma carta para si mesma no futuro, o que diria?
- O que faz seu coração vibrar de verdade?

*Essas perguntas ajudam a criar reflexões profundas e fortalecer conexões entre as participantes.*





## ● 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](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

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](http://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.