



RECURSOS GRATUITOS

Dia da Mulher

| Suzanne Loeb |

C A R D S

Dia da Mulher



recorte as cartas



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. Reconheça-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

👧 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

💖 No círculo final, pergunte:

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

🌸 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

Espelhos 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://suzannelealpsi.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

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.*