

A photograph of a woman with dark, wavy hair, seen from the side. She is holding a large, vibrant orange flower over her face, completely obscuring her eyes and nose. Her hand is visible, holding the stem of the flower. She is wearing a light-colored, sleeveless top. The background is a soft, out-of-focus interior space with warm lighting, creating a contemplative and artistic mood.

MUDE SUA HISTÓRIA

Por Suzanne Leal

Ressignifique sua História

Quantas vezes ficamos presos nos nossos pensamentos remoendo escolhas passadas, arrependidos e cheios de culpa. Eu sei, isso se torna um peso enorme e uma fonte inesgotável de autopunição. Isto nos impede de viver no agora e de seguir em frente.

Primeiro, no passado não tínhamos a maturidade que temos hoje, tínhamos outro contexto sobre valores e crenças. No passado, você tomou a decisão que achou certo tomar, mesmo que hoje não pareça tão certo assim. Somos o que somos hoje em função dos erros e acertos que cometemos.

E não, não é possível voltar no tempo e mudar nossas escolhas, mas é possível mudar a forma como lidamos com nossa história. Já dizia Calligaris "nenhuma terapia pode alterar os fatos de uma vida. Mas pode alterar a narrativa dos fatos, e isso talvez seja decisivo".

O passado deve ser um lugar de referência para nossas escolhas futuras, não um local de residência.

Comece praticando o autoperdão. É fundamental que possa se perdoar por todas às vezes que o medo foi maior do que sua vontade e autenticidade. Segundo, saiba quem você é agora, com toda a sua história e todas as escolhas que tomou, mesmo quando se sentiu empurrado por escolhas que não dependiam de você.

Conhecer a si mesmo dá medo, pois isto nos faz encarar nossa autorresponsabilidade e autonomia pela nossa vida. Também possibilita sair dessa 'zona de conforto' que te sufoca e que no fundo você sabe que não é o seu lugar de paz e crescimento.

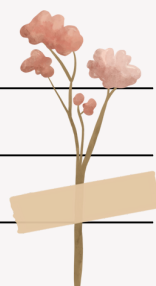
Ressignifique sua história para aprender, para fazer escolhas mais assertivas e autênticas. Isto não irá te impedir de errar vez ou outra, mas te ensinará a ter mais resiliência diante dos erros.

Suzanne 🌸

Pratique o autoperdao

Data: _____

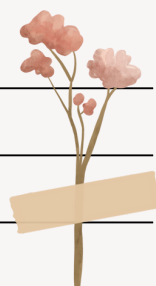
Eu me perdoo por...



Conte sua historia

Data: _____

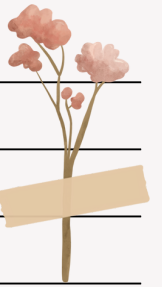
Minha historia foi...



Ressignifique momentos

Data: _____

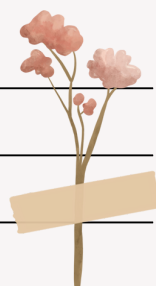
Eu aprendi que...



Faca escolhas assertivas

Data: _____

A partir de hoje eu...





● **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



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.