

Você precisa tomar uma *decisão difícil?*

Anote qual decisão precisa tomar.

Por exemplo: decidir entre aceitar um novo emprego em uma outra cidade ou permanecer no mesmo emprego.

[illegible]

#SE EU DECIDIR FICAR.

1. O que posso ganhar com isso?

2. O que posso perder com isso?

#SE EU DECIDIR IR.

1. O que posso ganhar com isso?

2. O que posso perder com isso?

#AGORA REFLITA:

- Sua decisão será tomada com base no que irá ganhar ou no que irá perder?

- Quais as consequências a longo prazo? Boas e ruins?

- Esta decisão está sendo tomada em um momento de felicidade ou em um momento de ansiedade?

- Já tomei decisões semelhantes no passado? Como foi?

Lembre-se: toda decisão envolve renúncias, mesmo quando os aspectos positivos parecem prevalecer.

A pergunta essencial é: você está disposto a lidar com as consequências da sua escolha?

Tomar decisões nem sempre é fácil. Muitas vezes, significa deixar o conforto do conhecido para explorar o desconhecido. No entanto, pense em todas as vezes que precisou começar algo novo—talvez tenha sido desafiador no início, mas hoje você se sente confiante em ambientes que antes pareciam estranhos.

Para decidir com clareza, é fundamental pesar os prós e contras, mas também refletir: qual emoção está guiando sua escolha? Todas as emoções influenciam nossas decisões, mas agir impulsionado pela ansiedade pode tornar o processo ainda mais doloroso.

Decidir com consciência é um ato de coragem e autoconhecimento.



● **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

310 perguntas para Processamento Emocional

Ferramentas para Trauma 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.*