



# Perguntas Reflexivas

## PARA QUANDO SE SENTIR PARALISADO

[SUZANNEALPSI.COM](http://SUZANNEALPSI.COM)



Este material  
pertence a

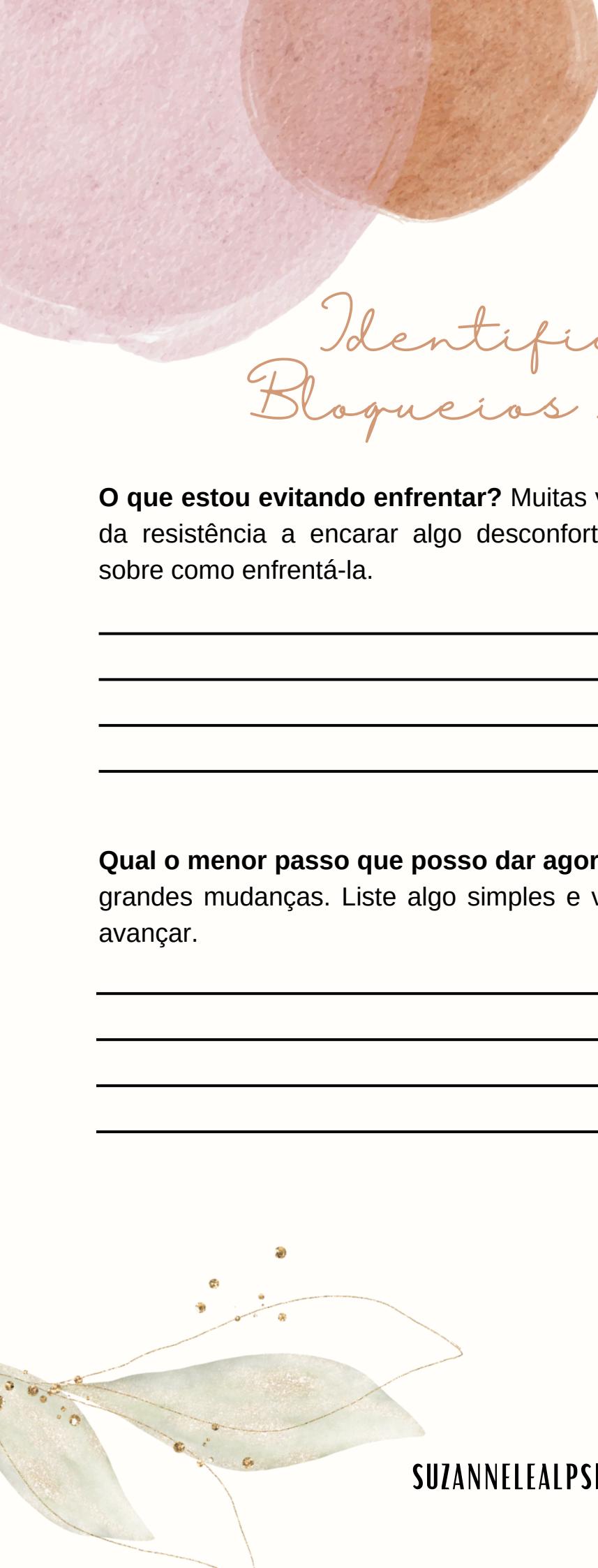




## Para iniciar

*Todos enfrentamos momentos de incerteza e estagnação. Nessas horas, a chave para seguir em frente está na reflexão e na tomada de decisão consciente.*

*Perguntar-se sobre o que está impedindo seu progresso pode trazer clareza e direcionamento. Reserve um momento para refletir sobre as questões abaixo e, mais importante, transformar suas respostas em ação.*



## Identificando Blogueios Internos

**O que estou evitando enfrentar?** Muitas vezes, a paralisação vem do medo ou da resistência a encarar algo desconfortável. Nomeie essa barreira e reflita sobre como enfrentá-la.

---

---

---

---

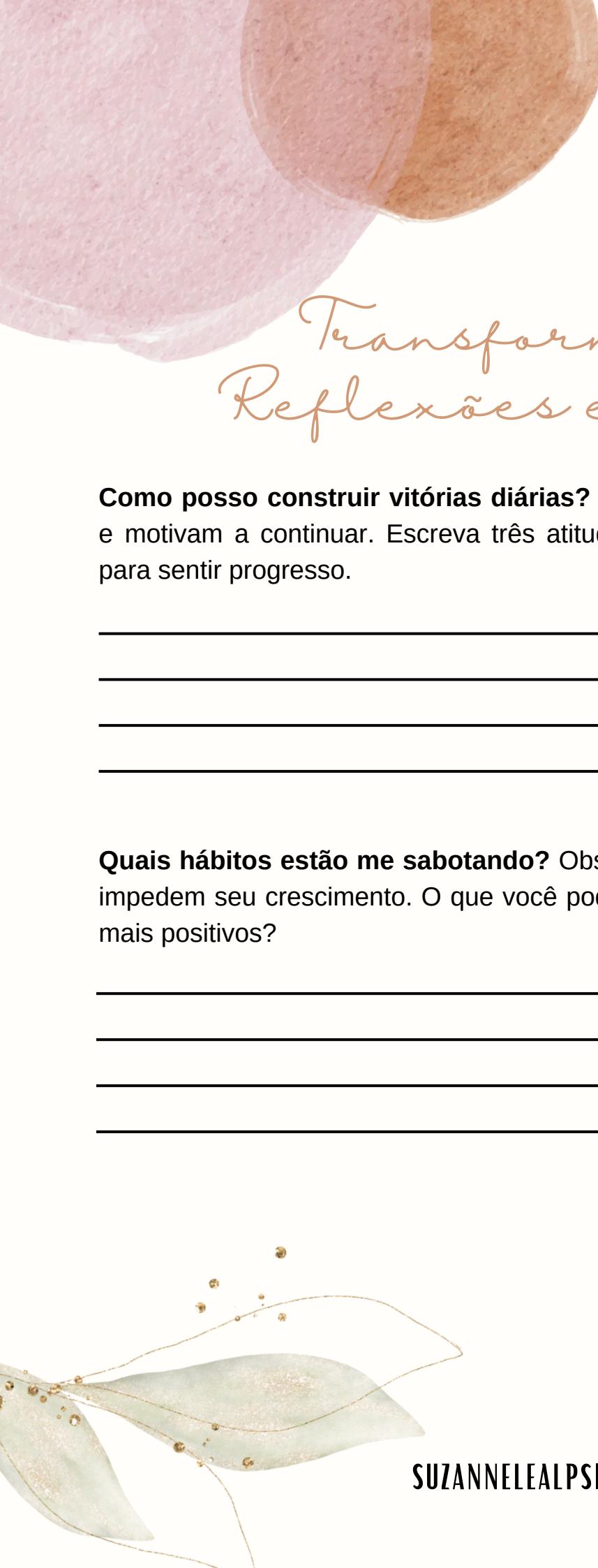
**Qual o menor passo que posso dar agora?** Pequenas ações são o começo de grandes mudanças. Liste algo simples e viável que você pode fazer hoje para avançar.

---

---

---

---



## Transformando Reflexões em Ação

**Como posso construir vitórias diárias?** Pequenos sucessos geram confiança e motivam a continuar. Escreva três atitudes concretas que você pode adotar para sentir progresso.

---

---

---

---

**Quais hábitos estão me sabotando?** Observe padrões de comportamento que impedem seu crescimento. O que você pode fazer para substituí-los por hábitos mais positivos?

---

---

---

---



## Transformando Reflexões em Ação

**O que posso mudar na minha rotina para destravar meu potencial?**

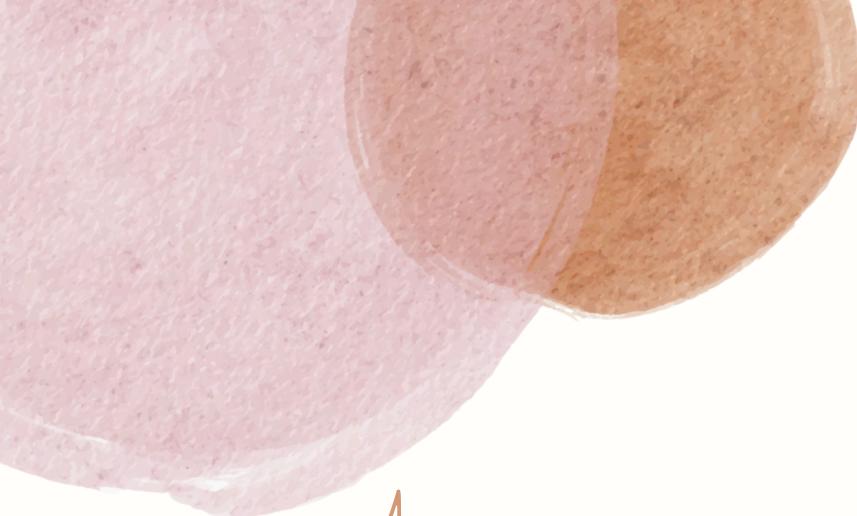
Pequenos ajustes na rotina, como uma nova organização do tempo ou espaço de trabalho, podem ter um impacto significativo na sua produtividade e bem-estar.

---

---

---

---



## *Agindo com Intenção*

Escreva suas respostas, releia-as sempre que necessário e faça um compromisso consigo mesmo para agir. O progresso acontece quando transformamos reflexões em movimento. A ação começa agora!



# Anotações



Handwriting practice lines consisting of ten sets of horizontal pink lines with small circles at each end.



## 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

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

[suzannelepsi.com](http://suzannelepsi.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.