



Perguntas Reflexivas

PARA QUANDO SE
SENTIR PARALISADO



SUZANNELEALPSI.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 Bloqueios 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

A series of 13 horizontal lines for writing, each starting and ending with a small circular dot in a muted pink color.





● **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.*