

Perguntas para  
quando se sentir  
perdido



## **Identidade e Autoconhecimento**

1. Quem é você quando ninguém está te observando ou esperando algo de você?
2. Quais partes de você ainda estão escondidas até de si mesma?
3. Se não houvesse medo, culpa ou julgamento, o que você escolheria viver agora?
4. Você vive a vida que deseja ou a vida que esperam de você?
5. Quais são os pedaços seus que foram silenciados para você "funcionar bem" no mundo?

## **Relações e Expectativas**

1. Quando alguém te decepciona, o que dói de verdade: o que a pessoa fez ou o que você esperava dela?
  2. Você sente que precisa fazer mais do que o necessário para ser amada?
  3. O que acontece dentro de você quando alguém não corresponde à imagem que você criou dela?
  4. Existe um padrão em suas relações onde você se doa demais e depois se sente esgotada ou não reconhecida?
  5. Como seria uma relação em que você pudesse simplesmente ser — sem ter que agradar ou se provar?

## **Perfeccionismo e Controle**

- 1.O que você acredita que precisa manter sob controle para não desmoronar?
  - 2.Se você aceitasse que não precisa ser perfeita, o que teme perder: amor, respeito, segurança?
  - 3.Você tem mais facilidade em entender os outros ou a si mesma? Por quê?
  - 4.Qual parte sua está sempre tentando salvar o dia, mas nunca se permite descansar?
  - 5.O que você tenta consertar em si mesma que talvez não precise ser consertado?

## **Emoções e Vulnerabilidade**

1. Qual emoção você mais evita sentir – e o que ela te lembra?
  2. Existe alguma dor antiga que você transformou em força, mas que nunca teve a chance de ser acolhida?
  3. Se você chorasse hoje por tudo o que reprimiu, o que estaria sendo dito em silêncio por essas lágrimas?
  4. O que significa, para você, se permitir ser vulnerável sem se sentir fraca?
  5. Existe alguma parte da sua história que você nunca contou porque achou que ninguém suportaria ouvir?

# **Escolhas, Desejos e Liberdade Pessoal**

1. Você vive em função do que quer ou do que os outros esperam?
  2. Se você pudesse recomeçar do zero, o que deixaria para trás?
  3. Quantas das suas escolhas foram feitas por medo de perder alguém ou ser rejeitada?
  4. Se a sua vida tivesse um som, qual seria o tom que ecoa por trás das suas decisões?
  5. Qual é a sua verdade que você ainda não teve coragem de dizer – nem a si mesma?



## 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](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

Ferramentas para TDAH Adulto e Adolescente

Metáforas para Crianças

Ferramentas para Mulheres em Situações de Abuso

Modelo de Documentos Psicológicos

Envie um e-mail e  
descubra como garantir  
10% de desconto em cada  
Recurso!



E-book interativo.  
Clica



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.

[suzannelealpsi.com](http://suzannelealpsi.com)



Conheça também [@luzamarela.recursos](https://luzamarela.recursos)

Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos



Materiais gratuitos para baixar.