

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?

suzannelealpsi.com

-
- This image shows a blank sheet of white paper designed for handwriting practice. It features approximately 20 horizontal dashed lines spaced evenly down the page. In the bottom-left corner, there is a decorative yellow watercolor splash or stain. The rest of the page is plain white.

A decorative background featuring a light beige color with subtle watercolor-style washes. In the top left corner, there are brown leaves. In the top right corner, there is a pink flower. A small piece of brown and white checkered tape is placed near the top center. At the bottom left, there is another pink flower. At the bottom right, there are more brown leaves. Another piece of brown and white checkered tape is placed near the bottom center.

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?

suzannelealpsi.com

- [illegible]

Perfeccionismo e Controlo

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?

[illegible]

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?

suzannelealpsi.com

-
- This image shows a blank sheet of white paper designed for handwriting practice. It features numerous horizontal dashed lines spaced evenly across the page. In the bottom-left corner, there is a decorative element consisting of overlapping, torn-edge shapes in shades of yellow and light orange, giving it the appearance of layered paper or a scrapbook page.

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?

suzannelealpsi.com

- [illegible]



● **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
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

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.*