

O que fazer quando
COISAS E PESSOAS
perdem o sentido



O que fazer quando coisas e pessoas perdem o sentido?

Já se sentiu confuso ou com medo de deixar para trás certas pessoas, lugares ou situações... como se precisasse mantê-los na sua vida, mesmo que algo lá dentro diga que não faz mais sentido?

Antes de tudo, pergunte a si mesmo: **Por que você sente que precisa manter isso?** Apenas imaginar perder pode despertar uma sensação de vazio, não é?

Talvez porque, em algum momento, esse lugar, essa pessoa ou essa fase trouxeram conforto. Talvez tenham feito sentido em uma etapa importante da sua história. E mesmo que hoje não façam mais, a simples ideia de mudar — de seguir em frente — dói. Mudar exige abrir mão. Exige coragem.

O medo da escolha nos paralisa porque, ao escolher, também deixamos algo para trás. E é por isso que, muitas vezes, preferimos permanecer nesse espaço desconfortável, mas familiar.

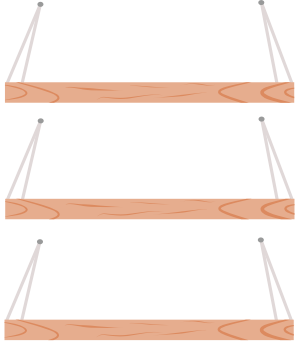
Quero te lembrar, com carinho: **Está tudo bem mudar coisas e pessoas de lugar. Está tudo bem se algo ou alguém já não fizer mais sentido na sua caminhada.**

Você pode experimentar o "**Exercício da Prateleira**": Pense naquele armário ou prateleira que você arruma de tempos em tempos. Às vezes, tira o que já não serve mais, muda objetos de lugar, acrescenta coisas novas.

Agora imagine que sua vida é essa prateleira. E aquela pessoa, aquela rotina, aquele lugar... talvez já não caibam mais ali como antes. Talvez estejam ocupando um espaço que poderia ser preenchido por novas experiências, vínculos ou caminhos mais leves.

Você pode reorganizar sua prateleira com amor e consciência. Sim, algumas mudanças doem. Elas carregam um luto simbólico. Mas não se esqueça: mudar é, muitas vezes, um ato de libertação.

Faça o exercício. Dê esse passo. E, se fizer sentido, compartilhe com alguém que você ama. Pode ser o começo de uma nova fase — mais leve, mais verdadeira.



Exercício da Prateleira

Mudança:

Por que isto não me
serve mais?

Qual o sentido isto já
fez na sua vida?

Por que é tão difícil
tirar isto da minha
vida?

Qual vazio emocional
isto me causa?

O que não me permito
viver porque estou preso
a isto?

Como isto faz eu me
sentir hoje?

Como estarei daqui a 1
ano sem isto?

Como está se sentindo após praticar este exercício?

O que você precisa aprender para conseguir viver sem isso que tanto insiste em manter — mesmo sabendo que te machuca?

Respire fundo e reflita com honestidade:

- Quais medos te prendem a essa situação?
- Que crenças te fazem acreditar que não pode seguir sem isso?

Às vezes, o apego vem disfarçado de necessidade, quando, na verdade, é apenas medo de encarar o vazio — e descobrir que você pode preenchê-lo de outras formas.

Talvez seja hora de aprender a soltar... com coragem, compaixão e um pouco mais de fé em si mesmo.

Faça essa reflexão com carinho. Você não precisa carregar o que já pesa demais.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



● **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.*