

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.

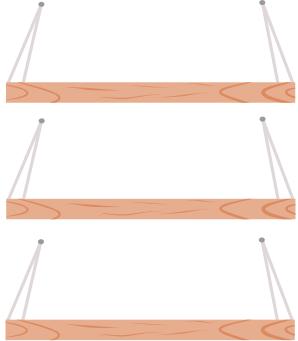
Quero te lembrar, com carinho: **Está tudo bem mudar coisas e pessoas de lugar. Está tudo bem se algo ou alguém já não fizer mais sentido na sua caminhada.**

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 permite 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.



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



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



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

Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos



Materiais gratuitos para baixar.