



# RECONSTRUIR-SE

*Um Guia Prático e Emocional  
para Superar o Término de um  
Relacionamento*

Suzanne Leal

## 1. Introdução – Acolhendo a dor e o recomeço

Se você está lendo este guia, provavelmente está atravessando um momento desafiador.

O término de um relacionamento pode trazer uma mistura intensa de sentimentos — tristeza, raiva, medo, confusão — e é natural se sentir perdido(a).

Este não é apenas o fim de uma história a dois; é também o início de uma nova fase, ainda desconhecida, mas cheia de possibilidades.

Aqui, você vai encontrar ferramentas práticas e acolhimento para lidar com a dor, resgatar sua identidade e criar um novo capítulo para a sua vida.

Lembre-se: superar não significa esquecer, mas sim transformar a experiência em aprendizado e força.

## 2. Entendendo o término

O fim de um relacionamento é um tipo de luto emocional. Passamos por fases que não seguem uma ordem fixa:

- Negação: “Isso não pode estar acontecendo.”
- Raiva: “Por que ele(a) fez isso comigo?”
- Barganha: “Se eu mudar, será que podemos voltar?”
- Tristeza: “Nada mais faz sentido.”
- Aceitação: “Foi difícil, mas eu posso seguir.”

**Importante:** É normal oscilar entre essas fases. Respeite seu tempo.

**Dica terapêutica:** Quando sentir que está preso(a) em uma fase, pergunte-se: “*O que eu posso fazer hoje para me sentir apenas 1% melhor?*”

### 3. Autocuidado emocional e físico

Durante o término, é comum descuidar de si mesmo. Mas é justamente agora que você mais precisa de cuidado.

Práticas simples que ajudam:

- Respire fundo 3 vezes quando sentir ansiedade.
- Durma e se alimente bem — seu corpo influencia diretamente seu estado emocional.
- Mantenha contato com amigos e familiares que te apoiam.

**Exercício:** Escreva 3 pequenas ações que você pode fazer esta semana para cuidar de si.

Exemplo:

- Caminhar 15 minutos no parque.
- Preparar uma refeição nutritiva.
- Ler um capítulo de um livro que gosta.

### 4. Cortando ciclos nocivos

Seguir em frente exige romper com os gatilhos que mantêm a ferida aberta.

- Evite ficar revisitando fotos e mensagens antigas.
- Limite ou bloqueeie contato nas redes sociais, se isso trouxer paz.
- Reorganize sua rotina para reduzir lembranças dolorosas.

**Lembre-se:** Isso não é sobre “fugir da realidade”, mas sobre criar um espaço seguro para a cicatrização emocional.

## 5. Resgatando sua identidade

Muitas vezes, nos relacionamentos, deixamos de lado partes de nós para caber na vida do outro.

### Exercício “Quem sou eu agora?”

- Liste 5 coisas que você ama fazer (mesmo que não faça há anos).
- Anote 3 valores importantes para você.
- Pense em um sonho que sempre quis realizar e nunca priorizou.

Comece a colocar um desses itens na sua rotina.

## 6. Transformando a dor em aprendizado

Perguntas que podem te ajudar a ressignificar o término:

- O que esse relacionamento me ensinou sobre mim?
- Quais comportamentos quero repetir e quais quero evitar no futuro?
- Que sinais eu não percebi e que hoje reconheceria?

Essa reflexão é poderosa para evitar repetir padrões que te fazem mal.

## 7. Olhando para o futuro

Técnica de visualização:

- Feche os olhos e imagine como será sua vida daqui a 6 meses, se cuidar de si todos os dias.
- Onde você estará? Como vai se sentir? Quem estará ao seu redor?
- Crie metas pequenas para chegar até lá.

Exemplo:

- Me inscrever em um curso novo.
- Conhecer um lugar diferente por mês.
- Começar um novo hobby.

## 8. Exercícios práticos

### Diário das Emoções:

Todos os dias, escreva:

- Como estou me sentindo agora?
- O que ajudou meu dia a ser melhor?
- O que posso fazer amanhã para me sentir bem?

### Carta de Despedida (não enviada):

- Escreva para a pessoa, dizendo tudo que precisa colocar para fora. Ao final, rasgue ou queime como um símbolo de liberação.

### Desafio dos 30 Dias de Amor-Próprio:

Durante 30 dias, faça uma ação por você — algo que te faça sorrir, mesmo que seja simples.

## 9. Mensagem final

Você não precisa ter todas as respostas hoje. O que importa é dar um passo de cada vez.

A vida não acabou — ela está apenas se transformando.

E, com o tempo, você vai perceber que o amor mais importante é aquele que você cultiva por si mesmo(a).

## FERRAMENTAS TERAPÊUTICAS PARA CRESCIMENTO PESSOAL APÓS UM TÉRMINO DE RELACIONAMENTO



A superação de um término de relacionamento pode ser um dos maiores desafios emocionais que enfrentamos, mas também é uma oportunidade incrível de transformação e autodescoberta.

Pensando nisso, este material oferece uma coleção completa e exclusiva com **14 cadernos essenciais** para ajudar você a transformar o fim de uma etapa em um novo começo repleto de propósito, força e autoconfiança.

Este material é autoexplicativo, permitindo sua utilização tanto de forma *individual*, para pessoas que estão enfrentando um término de relacionamento, quanto por profissionais que desejam aprimorar sua prática clínica.

### Cadernos:



- **Superação e Reinvenção: Ferramentas Terapêuticas para Crescimento Pessoal Após um Término.**
- **Calendário da Reinvenção: 30 Dias para Redescobrir sua Essência.**
- **Jogo de Perguntas Profundas: Descubra Novas Perspectivas e Conexões.**
- **O Ciclo do Luto e a Transformação Pessoal: Superando Perdas e Redescobrindo-se.**
- **Reconstruindo a Autenticidade: Encontrando seu Eu Verdadeiro.**
- **Guia de Orientação para Elaboração do Luto: Rituais Simbólicos de Superação.**
- **O Poder da Vulnerabilidade: Abraçando seus Sentimentos.**
- **Criando Espaço para o Novo: Organização Emocional e Física.**
- **Narrativas de Superação: Histórias que Transformam.**
- **Cartas para o Futuro: Escrita Terapêutica para a Esperança.**
- **Mapeando o Futuro: Visualização Criativa para Novos Começos.**
- **Renovação da Identidade: Redefinindo-se Após um Término.**
- **Crenças Limitantes: Identificando e Superando Padrões de Pensamento.**
- **Reescrevendo sua História: A Narrativa Pessoal Após um Término.**

**CLIQUE AQUI E BAIXE O SEU AGORA**



PDF INTERATIVO



## 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.

310 perguntas para Processamento Emocional

Ansiedade

Autoconhecimento

Baralho Puxa Conversa para Adolescentes

Cadernos Terapêuticos

Cartas Terapêuticas

Cartões de Descoberta para Adolescentes e Adultos

Combo de Atividades para Saúde Emocional

Distorções Cognitivas

Dor Crônica

Explorando Emoções e Habilidades: Crianças e Adolescentes

Ferramentas de Apoio para Mães no Pós-parto

Ferramentas para Mulheres com TEA

Ferramentas para Mulheres em Situações de Abuso

Ferramentas para TDAH Adulto e Adolescente

Ferramentas para Término de Relacionamento

Ferramentas para Trauma Emocional

Kit de Ferramentas para Regulação Emocional

Luto e Suicídio

Maternidade

Metáforas para Crianças

Modelo de Documentos Psicológicos

Planner da Autodescoberta

Reestruturação Cognitiva

Treinamento Positivo para Pais, Educadores e Profissionais

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.

*Obrigada!*

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



Conheça também Luz Amarela Recursos

Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos 

Materiais gratuitos para baixar. 