



**MUSEU DA
MULHER
INTERIOR**



Suzanne Leal

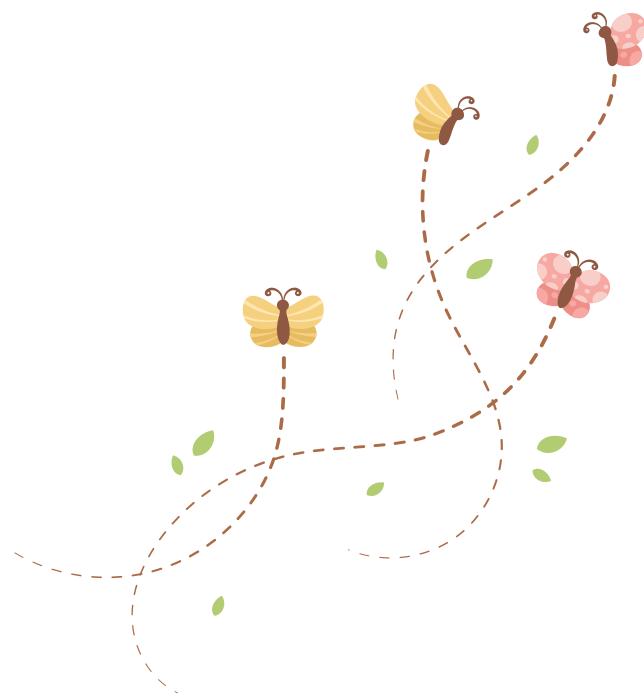
Guia de Acolhimento

Feche os olhos por um instante e imagine que está entrando em um museu silencioso, iluminado por uma luz suave que parece vir de dentro de você mesma.

As paredes não guardam quadros famosos, mas sim retratos invisíveis da sua história: momentos de dor, de superação, de esquecimento e de esperança.

Cada sala desse museu guarda um pedaço seu – partes que você talvez tenha esquecido, silenciado ou protegido para sobreviver.

Aqui, não há julgamentos. Cada detalhe é uma oportunidade de curar, ressignificar e reencontrar aquilo que ficou perdido.



Sala dos Sonhos Esquecidos

Ao abrir a porta desta sala, você encontra gavetas, baús e prateleiras cheias de papéis, desenhos, diários amarelados, bilhetes com ideias inacabadas, listas de desejos nunca realizadas.

É como se todo sonho que um dia você guardou estivesse ali, esperando ser lembrado.

Alguns desses sonhos ainda sussurram dentro de você, outros parecem já ter perdido o brilho – mas todos, sem exceção, ainda têm algo a ensinar.



Exercício Terapêutico: "Resgatando um Sonho"

Objetivo: Reconectar-se com partes esquecidas de si mesma, reconhecendo que até os sonhos não realizados trazem mensagens de valor e podem inspirar novos caminhos.

Passo a passo:

- **Escolha um sonho adormecido**

- Pode ser algo da infância, da juventude ou até mais recente: aprender um instrumento, morar em outro lugar, escrever um livro, estudar uma área, construir uma amizade, mudar de carreira.

- **Escreva ou desenhe esse sonho**

- Use palavras, imagens ou símbolos. Não importa se parece pequeno ou impossível – este é o seu espaço íntimo.

- **Dialogue com o sonho**

- Pergunte a ele:
 - “Por que você nasceu dentro de mim?”
 - “O que você queria me mostrar sobre quem eu sou?”
 - “O que ainda posso aprender com você, mesmo que não se realize da forma como imaginei?”

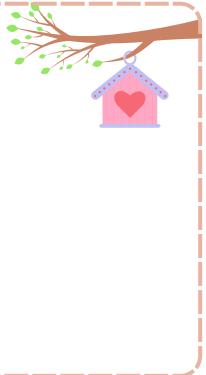
- **Transforme em ensinamento**

- Reescreva esse sonho como uma frase-guia.
- Exemplo:
 - Sonho esquecido: “Ser bailarina”.
 - Ensinamento: “Minha alma pede movimento, beleza e liberdade de expressão.”
- Perceba: talvez você não se torne bailarina profissional, mas pode buscar aulas de dança, movimento ou simplesmente trazer mais leveza ao corpo e à vida.

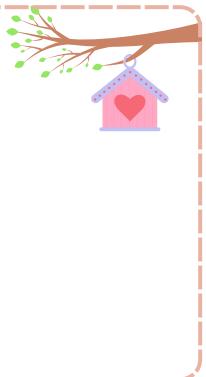
Exercício Terapêutico: "Resgatando um Sonho"

Espaço de Escrita Terapêutica

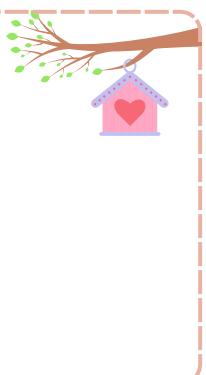
- Sonho esquecido que vou resgatar:



- O que ele ainda pode me ensinar hoje:



- Como posso honrar esse sonho de uma forma adaptada à minha realidade atual:



Exercício Terapêutico: "Resgatando um Sonho"

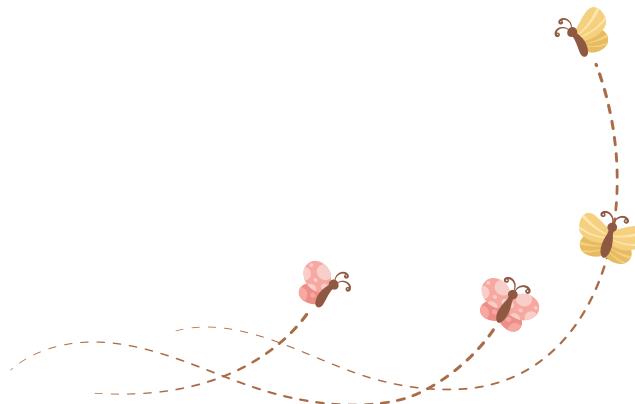
Benefícios desta prática

- Reconexão com a autenticidade: muitas mulheres carregam a sensação de que abandonaram partes essenciais de si mesmas. Revisitar os sonhos esquecidos resgata a inteireza.
- Libertação da culpa: ao perceber que sonhos podem se transformar em ensinamentos, a mulher deixa de sentir que falhou por não realizá-los exatamente como imaginava.
- Transformação em ação: ao traduzir o sonho em aprendizado prático, a mulher abre espaço para novos projetos, atitudes e movimentos no presente.
- Fortalecimento da identidade: a prática ajuda a se lembrar de quem sempre foi e do que ainda pode florescer.

Reflexão final da sala

Antes de sair da Sala dos Sonhos Esquecidos, escolha um símbolo para carregar consigo. Pode ser uma palavra, um desenho ou até um objeto que represente esse sonho.

Esse símbolo será o convite para viver com mais coerência entre quem você é e quem deseja ser.



Planner da Autodescoberta



60 dias de atividades para promover seu crescimento como Mulher. Um Planner que transformará sua vida, possibilitando mais autoestima e fortalecimento de si mesma.

Trata-se de um material não datado e você poderá realizá-lo de acordo com seu tempo e disponibilidade.

Você poderá utilizá-lo como recurso de *autoconhecimento e crescimento pessoal*, assim como também pode adaptá-lo para a prática terapêutica clínica.

Este caderno é um convite para olhar para si e acolher sua alma, acolher a mulher que você é. Foi elaborado com muito carinho para inspirar sua jornada de crescimento pessoal. Quando você se aprofunda no seu Eu e conhece a si mesma, você experimentará menos autocrítica, terá relacionamentos mais saudáveis, sua autoconfiança e autoestima irão melhorar.

Supere-se e descubra seu potencial para crescer e concretizar seus sonhos e desejos. Que este caderno possa te inspirar a buscar o melhor de si.

🎁 BRINDES:

- Caderno de Ciclos e Recomeços: um convite para olhar para os seus ciclos com delicadeza.
- Mapa das Emoções Femininas: para identificar, nomear e compreender emoções.

Baixe o seu agora





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



E-book interativo.

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

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



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



Conheça também Luz Amarela Recursos

Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos



Materiais gratuitos para baixar.

