



O que dia em
que eu me escolhi

Dependência Emocional
Reconexão com Autonomia
e Integridade

Propósito

Guiar a pessoa a desfazer o pacto emocional invisível que sustenta a **dependência emocional**, integrando autocompaixão, consciência de padrões, reconexão interna e criação de novas bases afetivas.

1. Abertura – A Casa Desabitada

Convide a pessoa a fechar os olhos e respirar profundamente.

Diga com voz calma e compassiva:

“Há dentro de você uma casa antiga. Uma casa que já foi deixada de lado enquanto você corria atrás de amor no lado de fora. Hoje, vamos voltar para ela.”

Peça para visualizar uma casa interna: pode ser desgastada, silenciosa, cheia de portas fechadas, ou apenas vazia.

Essa casa representa o espaço interno que foi abandonado enquanto a vida emocional orbitava outra pessoa.

Pergunte suavemente:

- “Como está essa casa?”
- “O que você sente ao entrar nela?”
- “Há traços de ausência? Há ecos de solidão?”

Deixe a pessoa observar sem julgar.



2. O Encontro com a Parte Dependente

No centro da casa, há uma figura — **a parte dependente**.

Ela não é fraca: ela é apenas alguém que aprendeu a sobreviver esperando amor de fora.

Diga:

“Observe essa parte.

Ela não é a sua inimiga.

Ela é a parte que tentou te manter amada, mesmo que isso tenha custado você.”

Convide a pessoa a descrever:

- Como essa parte se apresenta?
- O que carrega nas mãos? (às vezes é medo, às vezes esperança, às vezes vazio)
- O que ela pede?
- O que teme perder?

Esse reconhecimento inicial é um gesto de honra e validação, necessário para que haja libertação sem culpa.



3. A Voz que Prende: Identificando o Contrato Emocional

Peça para perguntar a essa parte:

“Qual é a frase que te mantém presa?”

Essa frase simboliza o **“contrato emocional interno”** firmado na infância, em vínculos assimétricos ou em relações que reforçaram medo de abandono.

Ela pode surgir como:

- *“Eu só existo se alguém me quiser.”*
- *“Se eu não me adaptar, eu perco.”*
- *“Eu não posso ficar sozinha.”*
- *“Preciso ser boa o suficiente para não ser deixada.”*

Escreva essa frase.

Agora diga:

“Esta frase não é sua essência.

É uma defesa aprendida.

E tudo que é aprendido pode ser ressignificado.”



4. A Chegada da Parte Adulta e Integrada

Agora, traga à cena a **Parte Adulta** — a versão interna que é capaz de cuidar, proteger, estabelecer limites e escolher-se.

Ela pode entrar com passos firmes, com luz, com calma.

Peça para observar:

- o olhar
- a postura
- a presença que ela traz

Diga:

“Ela é a parte que você nunca perdeu — apenas esqueceu de acessar.”

Convide a pessoa a perceber o que essa parte representa: dignidade, clareza, autocuidado, força, lucidez, autonomia.



5. O Diálogo de Restituição da Dignidade

Agora, a **Parte Adulta** se aproxima da Parte Dependente e diz algo como:

“Eu entendo por que você fez tudo o que fez.

Você tentou garantir amor.

Mas agora, você não precisa mais lutar para ser vista.

Eu cuido de você.”

Peça para a pessoa escrever ou verbalizar o próprio diálogo, a partir de sua verdade emocional.

Este é o momento de cura: a parte dependente finalmente encontra quem deveria ter sempre estado presente — ela mesma.



6. O Ritual do Desapego: Rasgando o Contrato

A pessoa pega o papel com a frase de dependência.

Diga:

*"Este é o pacto que você fez para sobreviver.
Não para viver."*

Convide a pessoa a:

- rasgar o papel
- queimar simbolicamente (se for parte do contexto terapêutico)
- ou guardá-lo rasgado dentro da casa interna como lembrança de superação

Enquanto rasga, diga:

*"Eu libero o que não me representa mais.
Eu me devolvo a mim."*



7. Reescrevendo a Nova Verdade Interna

Agora, com calma, ela escreve três frases fundadoras — uma espécie de Constituição Interna da Autonomia:

- **Frase de pertencimento a si:**

“Eu me pertenço.”

- **Frase de escolha:**

“Eu me escolho mesmo quando tenho medo.”

- **Frase de dignidade afetiva:**

“Eu mereço relações onde eu não precise mendigar presença.”

Você pode sugerir que escreva mais duas:

- **Frase de limites:**

“Eu não sacrifico mais minha voz para não perder ninguém.”

- **Frase de autocuidado:**

“Cuidar de mim não é egoísmo — é retorno.”



8. Fechamento – Reabitando a Casa

Convide a pessoa a imaginar a casa interna sendo iluminada pela presença da Parte Adulta e da Parte Dependente agora integrada.

Ela não está mais abandonada.

Diga:

“Hoje, você voltou para casa.

E essa casa volta a ser habitada por você — inteira.”

Finalize com:

“Você pode amar o outro, mas nunca mais negará a si mesma.

A sua presença é a sua libertação.”

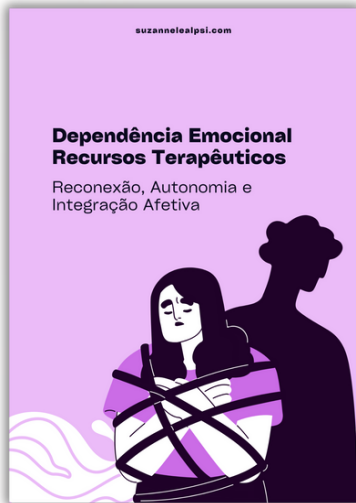


Escreva como se sentir ao realizar esta atividade

[illegible]

Dependência Emocional

RECURSOS TERAPÊUTICOS



Trata-se de um material em **PDF** com **30 atividades** que buscam promover um processo de reconstrução emocional e relacional, orientando a pessoa a identificar, compreender e ressignificar os padrões de dependência afetiva, desenvolvendo uma base interna sólida de segurança, autonomia e amor próprio.

Público-alvo: adolescentes e adultos. Individualmente ou Grupos/Oficinas Terapêuticas.

Estrutura do Material:

- Avaliação inicial
- Fase 0 — Avaliação Inicial e Psicoeducação
- Fase 1 — Consciência e Identificação de Padrões
- Fase 2 — Trabalho com Partes Internas, Emoções e Reestruturação Cognitiva
- Fase 3 — Experimentos Comportamentais e Reforço da Autonomia
- Fase 4 — Consolidação e Prevenção de Recaídas

Ao adquirir este material, você também recebe:

- **Roteiro de Sessões Internas**
- **Caderno Reaprendendo a Ficar Só**

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

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



E-book interativo.

Conheça outros materiais.

310 perguntas para Processamento Emocional

Ansiedade

Autoconhecimento

Baralho Ansiedade Infantil

Baralho Conversas Profundas

Baralho de Desafios Cognitivos para Adolescentes

Baralho Entre o Medo e a Coragem para Adolescentes

Baralho Mapas Internos

Baralho Puxa Conversa para Adolescentes

Caderno de Reconexão Emocional para Mulheres

Cadernos Terapêuticos

Cartas Terapêuticas

Cartões de Descoberta para Adolescentes e Adultos

Coleção Clínica Cadernos Terapêuticos para Pacientes

Combo de Atividades para Saúde Emocional

Dependência 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

Metáforas para Sessões de Terapia

Modelo de Documentos Psicológicos

Planner da Autodescoberta

Procrastinação

Reestruturação Cognitiva

Treinamento Positivo para Pais, Educadores e Profissionais

suzannelealpsi.com

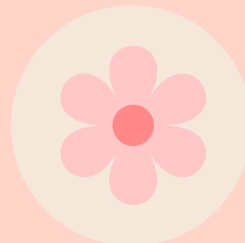


Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos

Materiais gratuitos para baixar.



— www.suzannelealpsi.com



SUZANNE
LEAL

Obrigada!

