

*Perguntas
Reflexivas*

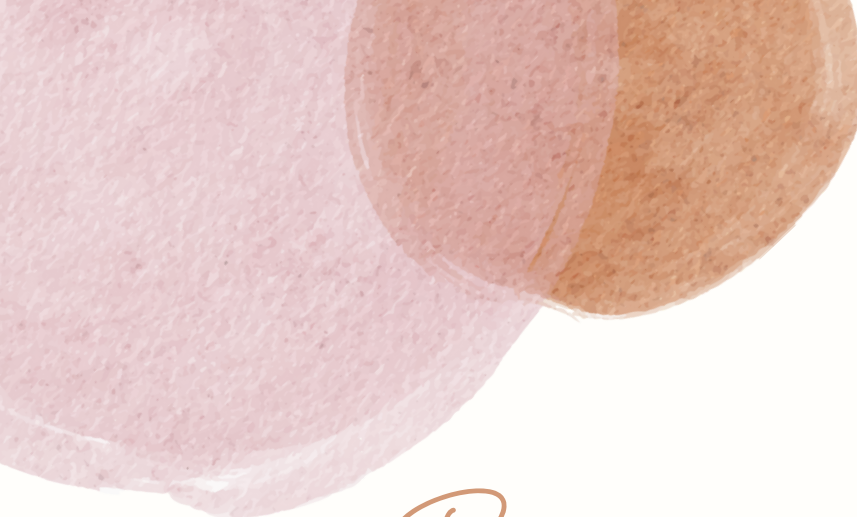
PARA QUANDO SE
SENTIR PARALISADO



SUZANNELEALPSI.COM



*Este material
pertence a*



Para iniciar

Todos enfrentamos momentos de incerteza e estagnação. Nessas horas, a chave para seguir em frente está na reflexão e na tomada de decisão consciente.

Perguntar-se sobre o que está impedindo seu progresso pode trazer clareza e direcionamento. Reserve um momento para refletir sobre as questões abaixo e, mais importante, transformar suas respostas em ação.



Identificando Bloqueios Internos

O que estou evitando enfrentar? Muitas vezes, a paralisação vem do medo ou da resistência a encarar algo desconfortável. Nomeie essa barreira e reflita sobre como enfrentá-la.

Qual o menor passo que posso dar agora? Pequenas ações são o começo de grandes mudanças. Liste algo simples e viável que você pode fazer hoje para avançar.





Transformando Reflexões em Ação

Como posso construir vitórias diárias? Pequenos sucessos geram confiança e motivam a continuar. Escreva três atitudes concretas que você pode adotar para sentir progresso.

Quais hábitos estão me sabotando? Observe padrões de comportamento que impedem seu crescimento. O que você pode fazer para substituí-los por hábitos mais positivos?



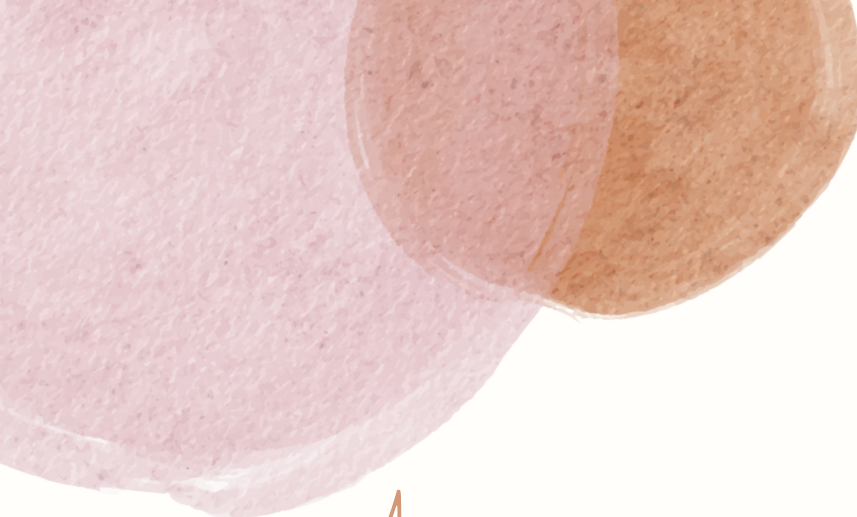


Transformando Reflexões em Ação

O que posso mudar na minha rotina para destravar meu potencial?

Pequenos ajustes na rotina, como uma nova organização do tempo ou espaço de trabalho, podem ter um impacto significativo na sua produtividade e bem-estar.

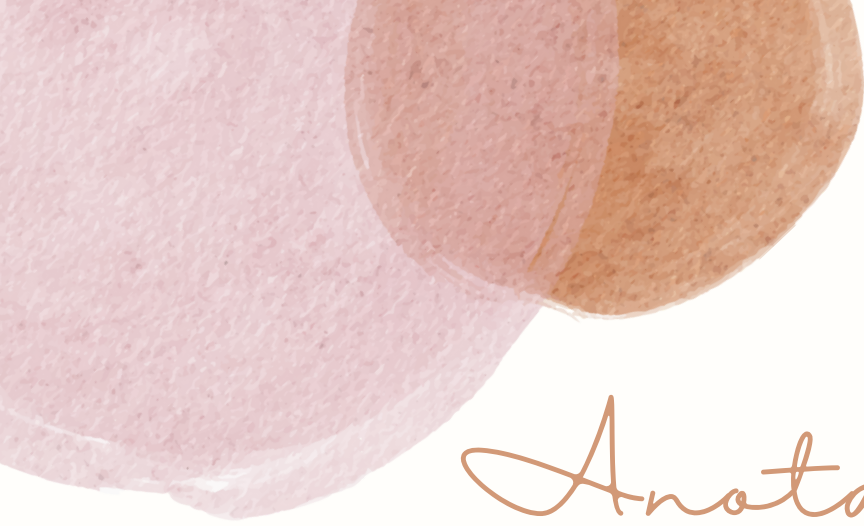




Agindo com Intenção

Escreva suas respostas, releia-as sempre que necessário e faça um compromisso consigo mesmo para agir. O progresso acontece quando transformamos reflexões em movimento. A ação começa agora!





Anotações

A series of 13 horizontal lines for writing, each starting and ending with a small pink dot.



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

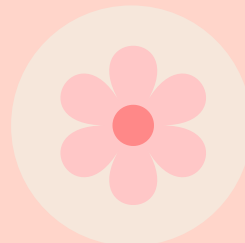


Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos

Materiais gratuitos para baixar.



— www.suzannelealpsi.com



SUZANNE
LEAL

Obrigada!

