

@suzannelealpsi



Quando ciclos se encerram

Perguntas para se fazer

Faça um registro de todos os aprendizados e mudanças.

Qual ciclo estou encerrando?

O que aprendi sobre mim diante do que estou enfrentando?

O que me fez bem e contribuiu para o meu crescimento?

O que não faz mais sentido e agora vai ficar no passado?

Quais minhas realizações alcançadas?

Precisei abrir mão de algo ou alguém? Qual o impacto disso sobre mim?

Quais mudanças e objetivos desejo para a minha vida a partir de agora?

O que eu gostaria de dizer para o ciclo encerrado?

O que desejo dizer para o novo ciclo que se inicia?

Encerrar ciclos é um dos momentos mais delicados da vida. Não importa o tamanho ou a natureza do ciclo que chega ao fim, o processo de despedida sempre traz à tona sentimentos profundos. Podemos sentir alívio, tristeza, até mesmo medo do que virá depois. E tudo isso faz parte do processo.

Cada ciclo que chega ao fim traz consigo aprendizados e memórias. Mesmo que algumas etapas da nossa vida sejam desafiadoras, elas nos ajudam a crescer e a entender melhor quem somos e o que queremos. Fechar uma porta pode ser difícil, mas é muitas vezes necessário para abrir espaço para algo novo, mesmo que esse algo novo ainda seja incerto.

Às vezes, temos medo do que o futuro reserva, especialmente quando ainda estamos processando o que ficou para trás. Isso é completamente natural. A verdade é que os ciclos se fecham quando chegamos a um ponto em que precisamos olhar para frente, mesmo sem saber exatamente para onde estamos indo. E, ao fazermos isso, encontramos força na capacidade de seguir em frente, mesmo que o caminho não esteja completamente claro.

Encerrar um ciclo não significa deixar para trás tudo o que ele representou. Pelo contrário, é reconhecer o valor de tudo o que vivemos e carregar essas lições conosco, sem que elas nos impeçam de avançar. Cada fim é, de certa forma, uma chance de recomeçar, de revisar o que queremos e o que nos faz bem, e de olhar para o futuro com mais clareza.

Então, ao encerrar um ciclo, não precisamos ter todas as respostas, nem saber exatamente o que vem depois. O mais importante é aceitar que, às vezes, precisamos dar um passo atrás para poder seguir em frente, com a certeza de que o caminho sempre se revela quando estamos prontos para caminhar.

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

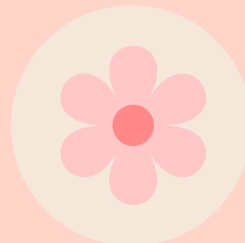


Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos

Materiais gratuitos para baixar.



— www.suzannelealpsi.com



SUZANNE
LEAL

Obrigada!

