

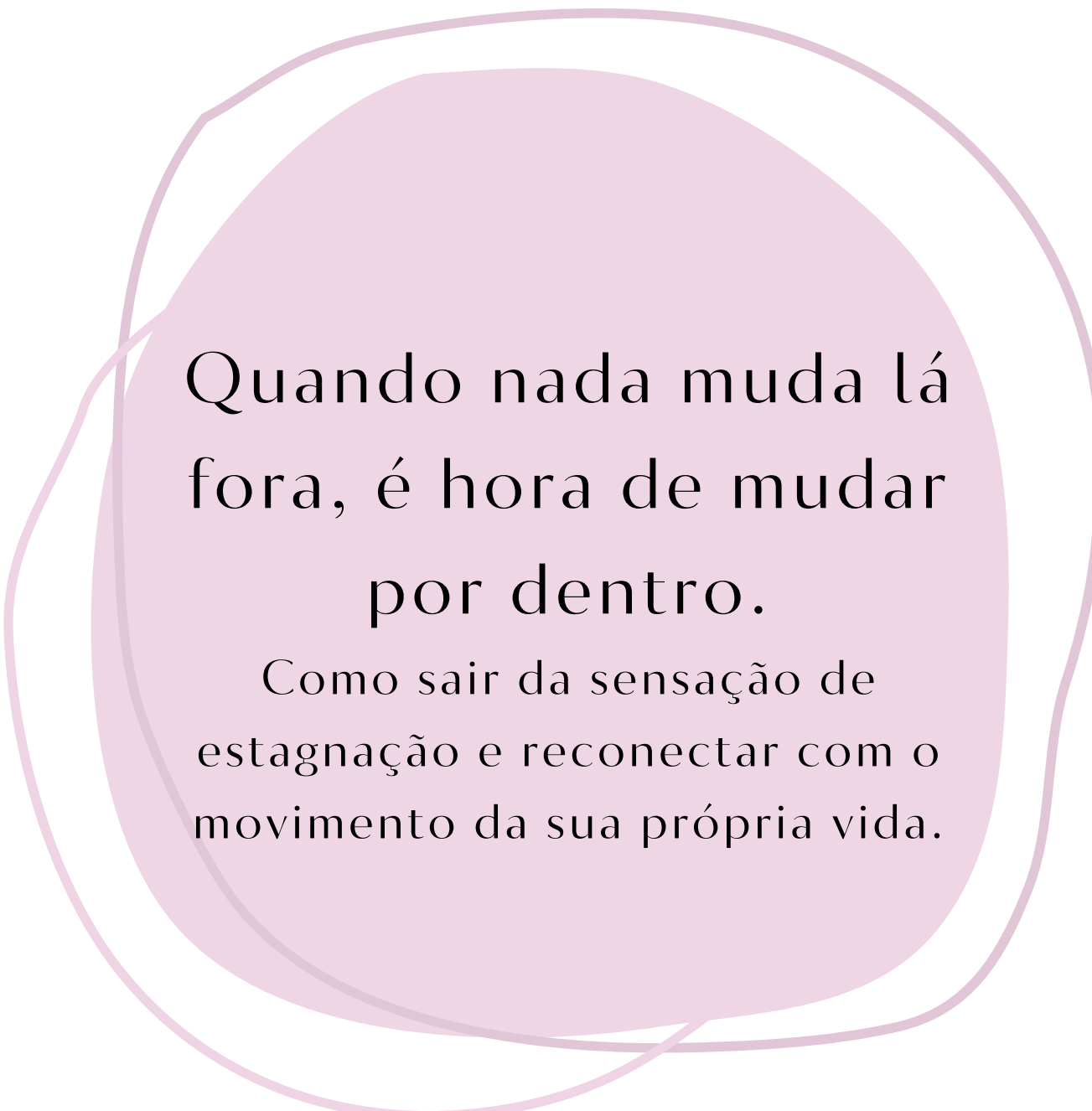


FRUSTRAÇÃO COM A VIDA ESTAGNADA

**Por que minha vida parece
não sair do lugar?**

suzannelealpsi.com





Quando nada muda lá
fora, é hora de mudar
por dentro.

Como sair da sensação de
estagnação e reconectar com o
movimento da sua própria vida.

💬 Pergunta que dói em silêncio:

"Por que minha vida parece não sair do lugar?"

Talvez você esteja vivendo um ciclo que se repete.

Acorda, vive no automático, sente que algo falta — mas não sabe o quê.

Olha para os lados e vê todo mundo indo, crescendo, conquistando... e você parada.

Mas e se o problema não for você? E se for só o jeito como está se olhando?

A resposta para essa pergunta nem sempre vem do mundo lá fora.

Às vezes, ela está no silêncio que você tem evitado.

🌱 Reflexões Profundas para Romper a Estagnação Interna

1. O que você tem esperado que mude... sem você mover?

Será que você está esperando da vida aquilo que ainda não está oferecendo a si mesma?

2. Quais áreas da sua vida estão em silêncio, mas pedindo socorro?

Olhe com carinho para o que você tem deixado para depois — talvez seja aí que mora a chave.

3. O que você perdeu de vista sobre si mesma que precisa reencontrar?

Suas vontades, seus sonhos, sua voz.

4. Se você desse um passo hoje — mesmo pequeno — pra onde ele te levaria?

O que te impede de começar com o que tem?

5. Você está vivendo ou apenas sobrevivendo?

Como seria a sua rotina se você se tratasse como alguém que merece sentir prazer na vida, não só cumprir tarefas?

Exercício Terapêutico: Roda da Vida + Ação com Intenção

A Roda da Vida é uma ferramenta de autoconhecimento que te ajuda a olhar para sua vida de forma mais clara.

Ela é dividida em áreas como:

- Saúde
- Relacionamentos
- Trabalho/Propósito
- Finanças
- Crescimento Pessoal
- Lazer
- Espiritualidade
- Emoções

Passo a passo:

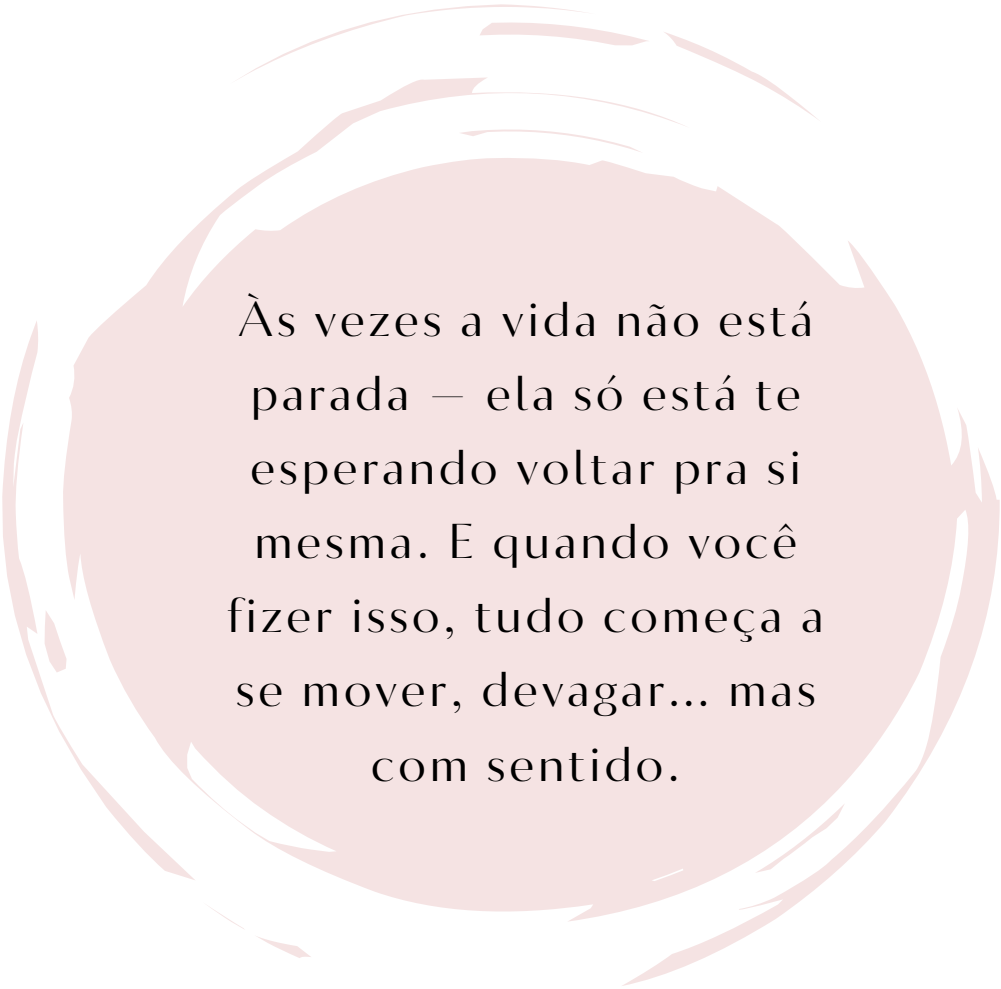
1. Dê uma nota de 0 a 10 para seu nível de satisfação em cada área.
2. Observe: onde estão seus vazios?
3. Escolha uma área apenas para focar nesta semana.
4. Escreva uma pequena ação diária que possa melhorar 1 ponto nessa área.

Exemplo: se sua nota para saúde foi 4, e você não tem energia, que tal começar bebendo mais água e dormindo 30 minutos mais cedo?

 Pequenos ajustes constroem grandes movimentos com o tempo.

Afirmações para Retomar o Movimento Interno

- *"Eu posso estar parada por fora, mas por dentro algo já está mudando."*
- *"Minha vida não precisa ser perfeita para começar a florescer."*
- *"Eu confio nos passos que ainda não dei."*
- *"Um passo pequeno com intenção vale mais do que um grande sem direção."*
- *"Eu sou autora da minha história, mesmo quando tudo parece em pausa."*



Às vezes a vida não está
parada – ela só está te
esperando voltar pra si
mesma. E quando você
fizer isso, tudo começa a
se mover, devagar... mas
com sentido.

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

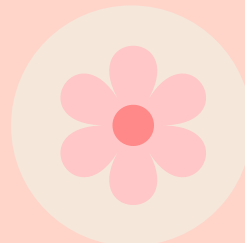


Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos

Materiais gratuitos para baixar.



— www.suzannelealpsi.com



SUZANNE
LEAL

Obrigada!

