

**ROTEIRO
DE VIDA
NÃO
ESCRITA**



Suzanne Leal



Guia de Imaginação e Ressignificação

Imagine que você é a roteirista e a protagonista de um grande filme: a sua vida.

Na tela, aparecem capítulos já vividos, alguns cheios de intensidade, outros de silêncio; alguns foram escolhidos por você, outros aconteceram sem sua permissão.

Mas, e se você pudesse segurar a caneta novamente?

E se tivesse a chance de explorar não apenas o futuro desejado, mas também os caminhos que não escolheu — aqueles universos paralelos que continuam a habitar a sua imaginação?

Esse material não é sobre arrependimento, mas sobre curiosidade e reconexão. É um convite para brincar com a sua própria narrativa, experimentando o que poderia ter sido e transformando isso em combustível para o que ainda pode vir a ser.



Cena-chave: O roteiro que poderia ser

Feche os olhos e veja sua vida como uma película de cinema.

Cada cena, cada detalhe, cada personagem faz parte dessa trama única.

Algumas cenas você gostaria de manter como estão — mas talvez haja uma ou duas que gostaria de reescrever.

Pode ser uma escolha que você não fez, uma palavra que não disse, uma viagem que não aconteceu, uma carreira que não seguiu.

Neste exercício, você será a roteirista de um universo paralelo do seu próprio filme.

Exercício Terapêutico: "Reescrevendo a Cena"

Objetivo: Ajudar a mulher a reconhecer os potenciais que existem dentro dela, compreendendo que mesmo os caminhos não escolhidos carregam significados, desejos e aprendizados que ainda podem ser integrados ao presente.

Passo a passo:

- **Escolha uma cena da sua vida**

- Uma memória que sempre volta.
- Um momento de decisão.
- Um capítulo que poderia ter sido escrito de forma diferente.

- **Reescreva essa cena**

- Imagine-se no papel de roteirista: o que teria mudado?
- Quais palavras teria dito?
- Quais escolhas teria feito?
- Quem estaria ao seu lado?

- **Crie o próximo capítulo**

- Se aquela cena tivesse sido diferente, como seria o capítulo seguinte?
- Que versão sua teria surgido desse desfecho alternativo?

- **Traga para o presente**

- Pergunte-se: "O que esse roteiro paralelo está tentando me mostrar sobre quem eu sou e sobre o que ainda desejo viver?"
- Transforme essa cena em um insight ou em um gesto possível hoje.

Exercício Terapêutico: "Reescrevendo a Cena"

Espaço de Escrita Terapêutica

- **Cena que escolhi reescrever:**



- **Como reescrevi essa cena:**



- **Capítulo alternativo que imaginei:**



Exercício Terapêutico: "Reescrevendo a Cena"

- O que esse roteiro paralelo me revela sobre mim hoje:



- Ação simbólica ou real que posso fazer agora:



Exercício Terapêutico: "Reescrevendo a Cena"

Benefícios desta prática

- Ampliação da visão de si mesma: ao explorar universos paralelos, a mulher reconhece a riqueza de possibilidades que já habitam sua história.
- Libertação de arrependimentos: ao transformar cenas dolorosas em versões alternativas, abre espaço para compreender que a vida nunca se limita a um único roteiro.
- Reativação de desejos silenciados: os caminhos não escolhidos revelam desejos profundos que ainda podem ser expressos de outras formas.
- Fortalecimento do protagonismo: ao se imaginar como roteirista da própria vida, a mulher retoma a sensação de autoria e liberdade.

Reflexão final do roteiro

Antes de fechar este exercício, imagine que você é a diretora do filme da sua vida.

Peça silêncio à sala, bata as palmas e diga em voz baixa:

"Corta! Essa cena já foi. Agora, eu escolho a próxima tomada."

Esse gesto simples sela o exercício e abre espaço para um novo capítulo, escrito com mais consciência, leveza e presença.

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

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

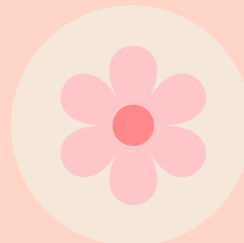


Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos

Materiais gratuitos para baixar.



— www.suzannelealpsi.com



SUZANNE
LEAL

Obrigada!

