



# Baralho do Autoconhecimento

Um convite para olhar para dentro  
e crescer a partir disso

Suzanne Leal

## **Objetivo do Baralho**

O Baralho do Autoconhecimento foi criado para estimular reflexões profundas sobre quem somos, como nos sentimos e como nos relacionamos com o mundo ao nosso redor. As perguntas presentes nas cartas foram cuidadosamente elaboradas para promover o autoconhecimento, o desenvolvimento emocional e a ampliação da consciência pessoal.

## **Para que serve?**

Este material serve como uma ferramenta prática e sensível para:

- Estimular conversas significativas
- Trabalhar a inteligência emocional
- Apoiar processos terapêuticos
- Favorecer o desenvolvimento da empatia, autoestima e autoconsciência
- Melhorar o diálogo em contextos de grupo ou individual

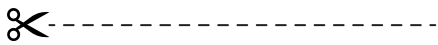
## **Como utilizar o baralho?**

- Formato individual: escolha uma carta por dia ou por semana e reflita sobre ela. Escreva suas respostas em um diário, converse com alguém de confiança ou leve para a terapia.
- Formato em grupo: cada participante escolhe uma carta e compartilha sua resposta (se sentir confortável). Estimula escuta ativa e conexões empáticas.
- Na terapia ou na escola: pode ser utilizado por psicólogos, professores ou facilitadores para iniciar conversas, atividades de grupo ou processos de autodescoberta.

## **Observações**

Este material foi elaborado com base em práticas reflexivas da psicologia, da escrita terapêutica e da escuta sensível. Pode ser usado por qualquer pessoa interessada em seu crescimento pessoal, desde que com responsabilidade e empatia.

# 10 PERGUNTAS PARA ADOLESCENTES (13 A 18 ANOS)



## Autoconhecimento Adolescentes

*Podem ser adaptadas para pré-adolescentes com mediação.*

**Objetivo:** Favorecer a construção da identidade, ampliar a consciência emocional e fortalecer a autoestima durante a fase de desenvolvimento.

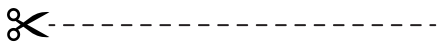
*O que te faz se sentir valorizado por alguém?*

suzannealpsi.com

*Se você fosse uma estação do ano, qual seria e por quê?*

suzannealpsi.com

# 10 PERGUNTAS PARA ADOLESCENTES (13 A 18 ANOS)



*Qual foi a última vez que você sentiu orgulho de si mesmo?*

[suzannelealpsi.com](http://suzannelealpsi.com)

*Quem é alguém que te inspira? O que essa pessoa tem de especial?*

[suzannelealpsi.com](http://suzannelealpsi.com)

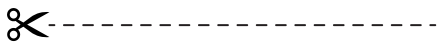
*Quando está triste, o que te ajuda a se sentir melhor?*

[suzannelealpsi.com](http://suzannelealpsi.com)

*Se pudesse mudar algo em sua rotina, o que mudaria?*

[suzannelealpsi.com](http://suzannelealpsi.com)

# 10 PERGUNTAS PARA ADOLESCENTES (13 A 18 ANOS)



*O que você mais gostaria que as pessoas entendessem sobre você?*

*suzannealpsi.com*

*Qual é o seu maior medo hoje?*

*suzannealpsi.com*

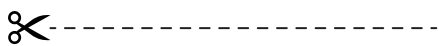
*O que significa "ser você mesmo"? Você sente que consegue ser?*

*suzannealpsi.com*

*Se pudesse dar um conselho para seu "eu do futuro", o que diria?*

*suzannealpsi.com*

# 10 PERGUNTAS PARA ADULTOS



## *Autoconhecimento* Adultos

*Voltadas para autoconhecimento profundo e amadurecimento emocional.*

**Objetivo:** Ampliar a consciência sobre os próprios processos internos, promover cura emocional e favorecer escolhas mais alinhadas com os valores pessoais.

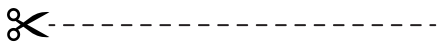
*Quais padrões de comportamento você repete e gostaria de transformar?*

[suzannealpsi.com](http://suzannealpsi.com)

*Em quais momentos você sente que está sendo verdadeiro consigo mesmo?*

[suzannealpsi.com](http://suzannealpsi.com)

# 10 PERGUNTAS PARA ADULTOS



*O que você costuma evitar sentir ou enfrentar?*

[suzannealpsi.com](http://suzannealpsi.com)

*Quais histórias você ainda carrega que precisam ser ressignificadas?*

[suzannealpsi.com](http://suzannealpsi.com)

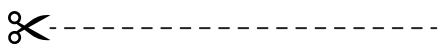
*O que significa ter equilíbrio emocional para você?*

[suzannealpsi.com](http://suzannealpsi.com)

*Quais feridas do passado ainda influenciam suas relações?*

[suzannealpsi.com](http://suzannealpsi.com)

# 10 PERGUNTAS PARA ADULTOS



*Quando foi a última vez que se sentiu em paz? O que contribuiu para isso?*

[suzannealpsi.com](http://suzannealpsi.com)

*O que você gostaria de perdoar em si mesmo?*

[suzannealpsi.com](http://suzannealpsi.com)

*Se você fosse definir seu propósito hoje, qual seria?*

[suzannealpsi.com](http://suzannealpsi.com)

*O que te impede de viver a vida com mais autenticidade?*

[suzannealpsi.com](http://suzannealpsi.com)



## BARALHO AUTOCONHECIMENTO - QUEBRANDO CICLOS

Recurso em **PDF** com **150 Cartas** para Consciência, Clareza e Mudança Comportamental. Este baralho foi desenvolvido como ferramenta estruturada para organização da experiência emocional, identificação de padrões disfuncionais e transformação comportamental gradual.

### Foi estruturado em 3 eixos fundamentais:

- **Confronto:** Identificação objetiva do padrão ativo. Rompe a negação e torna o funcionamento visível.
- **Clareza:** Compreensão da origem, função e manutenção do padrão. Organiza a experiência emocional e cognitiva.
- **Movimento:** Definição de ações concretas e graduais. Transforma insight em comportamento observável.

### Ao adquirir este material, você recebe de BRINDE:

- **1. Caderno de Processamento Emocional:** Material estruturado para organização cognitiva da experiência emocional. Propõe: identificação de crenças centrais; elaboração psíquica orientada; responsabilização gradual pelas próprias escolhas; desenvolvimento de maturidade emocional; alinhamento entre valores e comportamento
- **2. "Por que eu repito o que me machuca?" Guia de Profundidade:** Recurso voltado à compreensão de padrões emocionais repetitivos que sustentam sofrimento psíquico ao longo do tempo. A proposta é deslocar a narrativa da autocrítica para a investigação consciente. O objetivo é desenvolver pequenas ações intencionais que interrompam o ciclo automático, possibilitando experiências emocionais corretivas.

**BAIXE O SEU AGORA MESMO**



# EXERCÍCIOS DE AUTOCONHECIMENTO



## AUTOCONHECIMENTO - EXERCÍCIOS QUE TE LEVAM A OLHAR PARA DENTRO

Material em **PDF** com exercícios cuidadosamente elaborados para quem deseja iniciar uma jornada de autoconsciência e desenvolvimento pessoal. A proposta é guiá-lo(a) a um *olhar mais afetuoso e respeitoso sobre si mesmo(a), promovendo clareza nas escolhas, fortalecimento da autoestima e construção de uma maturidade emocional mais equilibrada.*

Este material foi criado para ser um espaço seguro de escrita, reflexão e descoberta. As tarefas aqui propostas convidam você a expressar sentimentos, emoções e pensamentos. Por meio da escrita terapêutica, você poderá organizar ideias, acessar memórias, reconhecer padrões e compreender-se com mais profundidade.

**Ao adquirir este material, você recebe de BRINDE:**

- **BARALHO DO AUTOCONHECIMENTO** (Uma jornada interna através de perguntas, metáforas e escuta ativa de si).
- **CADERNO TERAPÊUTICO: ENCONTRE SEUS "EUS" INTERNOS** (Um convite para escutar, integrar e transformar sua história interior).
- **ROTEIRO DE PERGUNTAS PARA SESSÕES DE SILÊNCIO** (Explore o silêncio como prática terapêutica, acessando uma escuta interna mais refinada, onde as respostas brotam no tempo certo).
- **MEU DIÁRIO – MOMENTOS DA VIDA** (Sua vida merece registro).

**Baixe o seu agora mesmo**



---

## Obrigada pela confiança!

Entre em contato e me conte como esse material ajudou você.

<http://suzannelealpsi.com>

Instagram @suzannelealpsi

E-mail: [suzannelealpsi@gmail.com](mailto: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

Baralho Quebrando Ciclos - Autoconhecimento

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.**



SUZANNE  
LEAL

*Obrigada!*

