

# Jornada de Volta para Si



Um guia terapêutico para mulheres  
que desejam se reconectar com sua  
essência



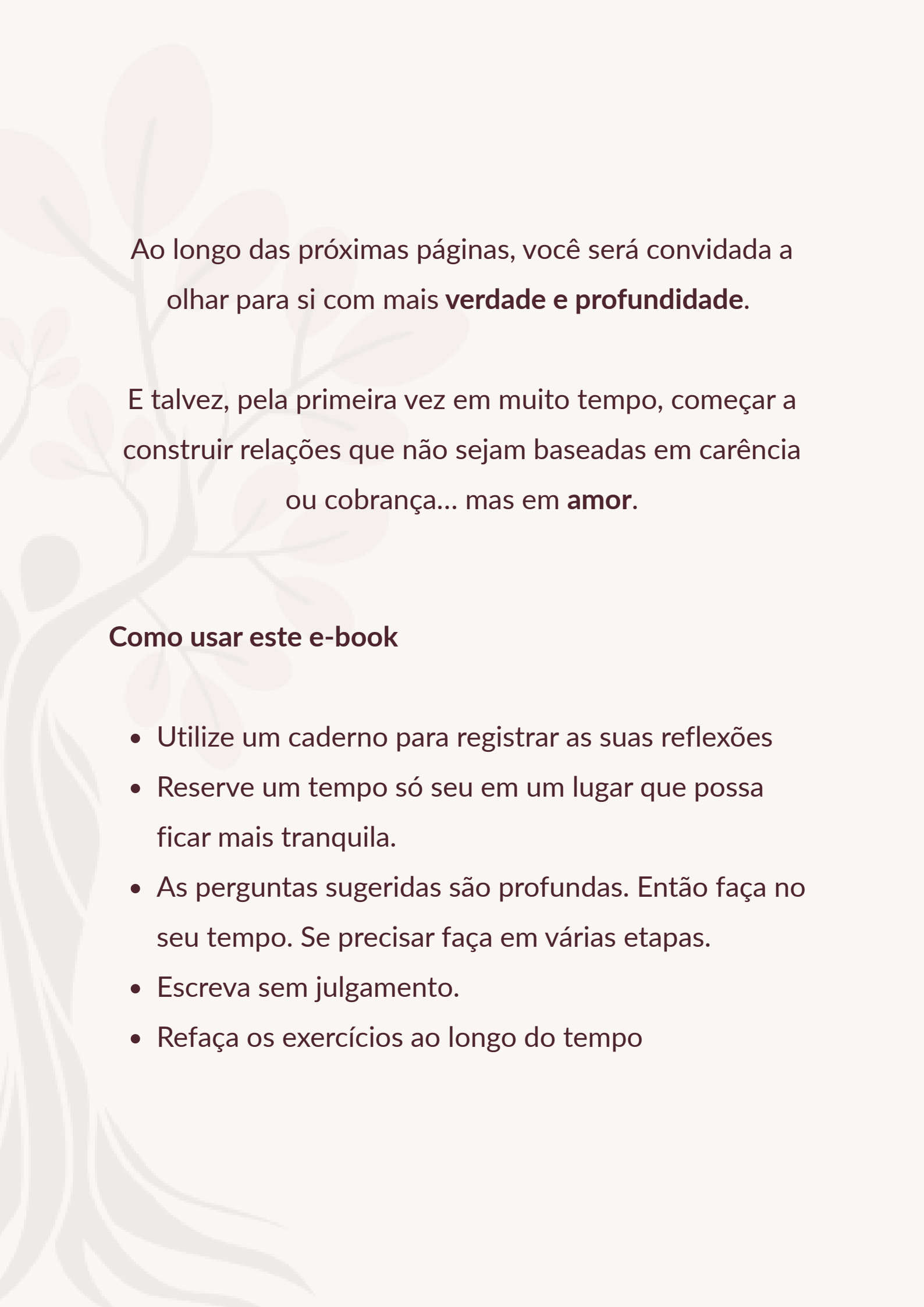


Se você sente que **se perdeu de si mesma** nos relacionamentos – tentando agradar, se adaptar ou ser quem esperam de você – este material foi feito para você.

Esse e-book, vai te propor exercícios profundos de autoconhecimento sobre amor e cura emocional.

**Este material é um convite para um reencontro com você mesma.**

Não com uma versão ideal de quem você deveria ser em um relacionamento, mas com quem você já é – por trás das camadas de medo, expectativa e padrões emocionais.



Ao longo das próximas páginas, você será convidada a olhar para si com mais **verdade e profundidade**.

E talvez, pela primeira vez em muito tempo, começar a construir relações que não sejam baseadas em carência ou cobrança... mas em **amor**.

### **Como usar este e-book**

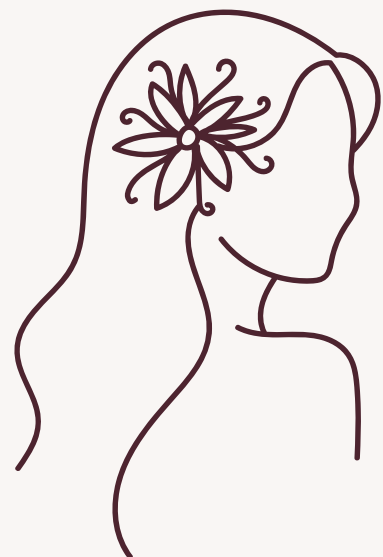
- Utilize um caderno para registrar as suas reflexões
- Reserve um tempo só seu em um lugar que possa ficar mais tranquila.
- As perguntas sugeridas são profundas. Então faça no seu tempo. Se precisar faça em várias etapas.
- Escreva sem julgamento.
- Refaça os exercícios ao longo do tempo

Existe um ponto de partida silencioso – e profundamente transformador – em toda jornada de autoconhecimento: a forma como **uma mulher se relaciona consigo mesma.**

Muitas vezes, fomos ensinadas a buscar no outro aquilo que ainda **não aprendemos a oferecer a nós mesmas** – validação, amor, reconhecimento e pertencimento.

E assim, sem perceber, os relacionamentos passam a ocupar um lugar central, como se fossem responsáveis por **preencher vazios internos.**

Até que, em algum momento, algo dentro de nós chama... uma sensação de frustração, repetição de padrões ou desconexão que nos convida a **olhar para dentro.**



Na prática clínica, é comum observar que muitas mulheres desenvolvem uma **relação dura e exigente consigo mesmas**.

**Se cobram demais, se criticam, se punem e, muitas vezes, se abandonam emocionalmente.**

Esse padrão interno — marcado pela sensação de não ser suficiente — acaba se refletindo nos vínculos externos.



Assim, a mulher passa a tolerar relações que não a nutrem, ou até que a ferem, como se, em algum nível, acreditasse que aquilo é o que merece.

**Mas existe um caminho de volta.**

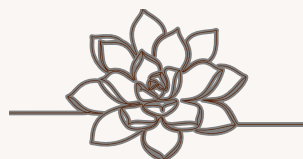
Um dos mais poderosos agentes de cura é **o amor por si mesma** – não como um conceito bonito, mas como uma prática diária, consciente e transformadora.

**Amar a si mesma é escolher se acolher, mesmo nas imperfeições.**

É parar de se abandonar para manter vínculos.

**É construir, aos poucos, uma relação interna baseada em respeito, presença e verdade.**

E, quando isso começa a acontecer, algo se reorganiza: os pensamentos mudam, as escolhas se transformam e os relacionamentos deixam de ser lugar de dependência para se tornarem **espaços de troca, consciência e amor.**



# Relacionamento Amoroso

Relacionamentos amorosos são, muitas vezes, o espelho mais sensível da **forma como nós nos tratamos internamente**. Aquilo que aceitamos, toleramos ou buscamos no outro costuma revelar padrões profundos construídos ao longo da nossa história emocional.

Quando uma mulher não está conectada consigo mesma, é comum que ela se perca nas relações — tentando agradar, evitando conflitos ou buscando no outro aquilo que ainda não conseguiu oferecer a si. **Esse movimento pode gerar frustração, dependência emocional e sensação de vazio.**



**O caminho de cura não começa no outro, mas no retorno para dentro.**

Ao desenvolver um relacionamento mais consciente consigo mesma, a mulher passa a construir vínculos mais saudáveis, com mais verdade, limites e presença.

# Como me relaciono comigo mesma?

## Exercício Terapêutico O Espelho

Esse é um exercício simples, mas profundamente transformador. Pode ser desconfortável no início, mas isso faz parte do processo. **Quando somos crianças, as coisas mais importantes ditas por nossos pais ou cuidadores, foram ditas olhando diretamente dentro dos nossos olhos.** Por isso olhar “olho no olho” pode ser tão intimidador para algumas pessoas.

E assim como as nossas crenças mais profundas foram criadas a partir de frase ditas por pessoas enquanto olhavam dentro dos nossos olhos, hoje vamos experimentar como é **ouvir as palavras positivas que mais desejamos ouvir, com alguém olhando dentro dos nossos olhos.**



# Como me relaciono comigo mesma?

## Como fazer

Vá até um espelho, de preferência um que você possa ver o seu corpo todo.

Olhe diretamente nos seus olhos

Respire fundo

Agora, diga em voz alta:

- “Eu te amo e aceito você exatamente como é”.
- “Você merece ser feliz”
- “Você merece ser amada”
- “Você merece ser abundante.”
- “Você merece ser saudável”
- “Você é uma mulher incrível, inteligente, amorosa”.
- “Você está fazendo o seu melhor todos os dias”

Se sentir resistência, vontade de rir, chorar ou evitar o olhar — observe.

Não lute contra isso. Apenas permaneça.



# Como me relaciono comigo mesma??

## Reflexão escrita

Agora é a hora de registrar tudo o que sentiu.

Pegue um caderno, escreva o dia e horário do exercício, e escreva as suas reflexões.

Reflita sobre as perguntas abaixo.

- O que senti ao me olhar no espelho?
- Foi fácil ou difícil sustentar meu próprio olhar? Por quê?
- Que pensamentos surgiram sobre mim mesma?
- O que eu percebo sobre a forma como venho me tratando?
- O que eu gostaria de começar a cultivar na minha relação comigo mesma?



# Como me relaciono comigo mesma??

## Reflexão escrita

Agora é a hora de registrar tudo o que sentiu. Pegue um caderno, escreva o dia e horário do exercício, e escreva as suas reflexões. Reflita sobre as perguntas abaixo.

Durante o exercício chegou a pensar “ah, mas eu não sei se mereço mesmo...”? Se sim, então se pergunte:

- Quem disse para mim que eu não mereço? Quando foi que eu comecei a acreditar que não era o suficiente?
- Será que não estou sendo muito exigente comigo mesma?
- Será que não estou me comparando com pessoas que tem outras histórias de vida, outras experiências?
- Será que eu consigo reconhecer tudo o que sou, o que já conquistei, que eu já realizei e já faço hoje em dia?



# Como me relaciono comigo mesma??

## Reflexão escrita

Todos nós podemos ser melhores do que somos hoje.

Mas, o mais difícil é reconhecer o que já somos e conquistamos.

Escreva tudo o que você já conquistou até hoje.

- Quais os maiores desafios você já passou, que superou ou está superando?
- O que você diria para uma outra pessoa que passou pelo o que você passou?
- Alguém que já superou o que você superou?

## Integração

Repita esse exercício por 7 dias e observe:

- mudanças internas
- emoções que surgem
- resistências que se dissolvem



**O amor por si mesma não nasce pronto, ele é construído.**

**E essa pode ser a primeira vez que você realmente começa.**

# Como me relaciono com o outro?

A forma como nos relacionamos com o outro muitas vezes revela, de maneira silenciosa, como estamos nos relacionando conosco.

Nesta sessão, o convite é **olhar com mais verdade para seus vínculos pessoais e amorosos** — não para se julgar, mas para compreender padrões, escolhas e sentimentos que se repetem ao longo da sua história.

Através da escrita terapêutica, permita-se acessar respostas mais profundas, indo além do automático.



Escreva com honestidade, no seu tempo, e observe o que emerge.

Esse é um espaço de encontro com você — e, a partir dele, novos caminhos podem começar a se abrir.

# Como me relaciono com o outro?

## Escrita Terapêutica

1. Quais padrões se repetem nas minhas relações amorosas?

---

---

---

---

2. Como seria um relacionamento saudável para mim hoje?

---

---

---

---

3. O que eu costumo buscar em um relacionamento, que talvez nem eu mesma esteja me oferecendo?

---

---

---

---

# Como me relaciono com o outro?

## Escrita Terapêutica

4. Eu me trato com a mesma gentileza com que eu trato os outros?

---

---

---

---

5. Quais as partes de mim eu abandono, para manter o vínculo com os outros?

---

---

---

---

6. Como seria a minha vida se eu se distanciasse de um relacionamento que não me faz bem?

---

---

---

---

Em algum momento da sua história, você aprendeu que, para ser amada, precisava **se adaptar...se calar...ou até se abandonar**. E talvez, sem perceber, você ainda esteja vivendo a partir desse lugar.

Mas a verdade é que relações saudáveis não exigem que você deixe de ser quem é. Não exigem que você se diminua para caber. Não exigem que você se perca para permanecer. Talvez esse seja o início de algo novo na sua vida: o momento em que **você começa a se escolher**.

Mesmo que ainda dê medo.

Mesmo que ainda seja difícil.

Porque, aos poucos, quando você **para de se abandonar...**

a vida também começa a te encontrar de um jeito diferente.



Se você chegou até aqui com sinceridade, é possível que tenha se deparado com padrões, sentimentos ou verdades que nem sempre são fáceis de reconhecer.

E isso já é, por si só, um passo profundamente importante.

O autoconhecimento não acontece de forma imediata — ele se constrói a partir desses pequenos momentos de consciência, em que você começa a se observar com mais verdade e menos julgamento.

Talvez você não tenha todas as respostas agora, e tudo bem.

O mais importante não é mudar tudo de uma vez, mas **começar a se relacionar consigo mesma de uma forma diferente: com mais presença, mais gentileza e mais honestidade.**



A partir desse lugar, **novas escolhas se tornam possíveis.**  
E, aos poucos, você pode começar a construir relações que não sejam baseadas em medo, carência ou repetição de padrões... mas em **consciência, respeito e amor.**

Muitas das questões que surgiram aqui não se resolvem em um único momento. Elas pedem **continuidade, acolhimento e um espaço seguro** onde você possa aprofundar esse olhar sobre si mesma.

**E esse processo não precisa, e nem deve, ser um caminho solitário.**

Se você sentir que esse é o seu momento, eu te convido a continuar essa jornada junto com outras mulheres que também estão nesse caminho de reconexão, consciência e cura.



INSTITUTO  
ESSÊNCIA DO SER

☎ (61) 98116-6885

📷 @insitituto\_essenciadoser

🌐 [www.institutoessenciadoser.com.br](http://www.institutoessenciadoser.com.br)

✉ [contato@institutoessenciadoser.com.br](mailto:contato@institutoessenciadoser.com.br)