

*sexy journaling*

**desiludir para alinhar.**

INSEGURANÇA SOCIAL

*Já sei que és ótima em agradar, mas também és ótima a desiludir?*

Às vezes, para estarmos alinhadas connosco mesmas, é preciso deixar alguém desconfortável, e adivinha:

O mundo não acaba por isso, só fica mais ao nosso estilo.



Bem-vinde, se chegaste aqui é porque queres trabalhar a arte de fazer o que realmente queres e sentes, sem medo de desapontar outre.

Tudo o que precisas é de um caderno e uma caneta. Depois, claro, podes personalizá-lo à tua maneira: autocolantes, marcadores, colagens, desenhos... tudo o que te faça sentir mais tu.

Se preferires algo digital, também podes usar ferramentas como o *Notion* ou outras que gostes.

Ao longo deste material, vais encontrar exercícios e perguntas que te guiarão em reflexões profundas sobre temas como a pressão para agradar, a autenticidade e a autonomia emocional.

Journaling é muito sexy!

Este é um exercício poderoso de expressão: ajuda-nos a olhar para dentro, a traduzir em palavras o que sentimos, e a reorganizar o caos que, por vezes, é ser quem somos.

Daqui para a frente, só precisas de te permitir explorar, questionar e sonhar.

Vamos começar por desempacotar.



Neste primeiro exercício, vamos trazer para o papel uma memória em que tentaste agradar ou evitar desapontar alguém.

Qual foi o contexto? Como te sentiste? O que te motivou a agir dessa forma?

Tenta ir a fundo: escreve sobre as tuas emoções, os pensamentos que surgiram e o impacto que essa decisão teve em ti.

Também podes usar a linha do tempo para encontrar três momentos chave que impactaram nos teus limites pessoais.



Poderá a tua criança interior ainda responder por ti em situações atuais?

O que te pede?

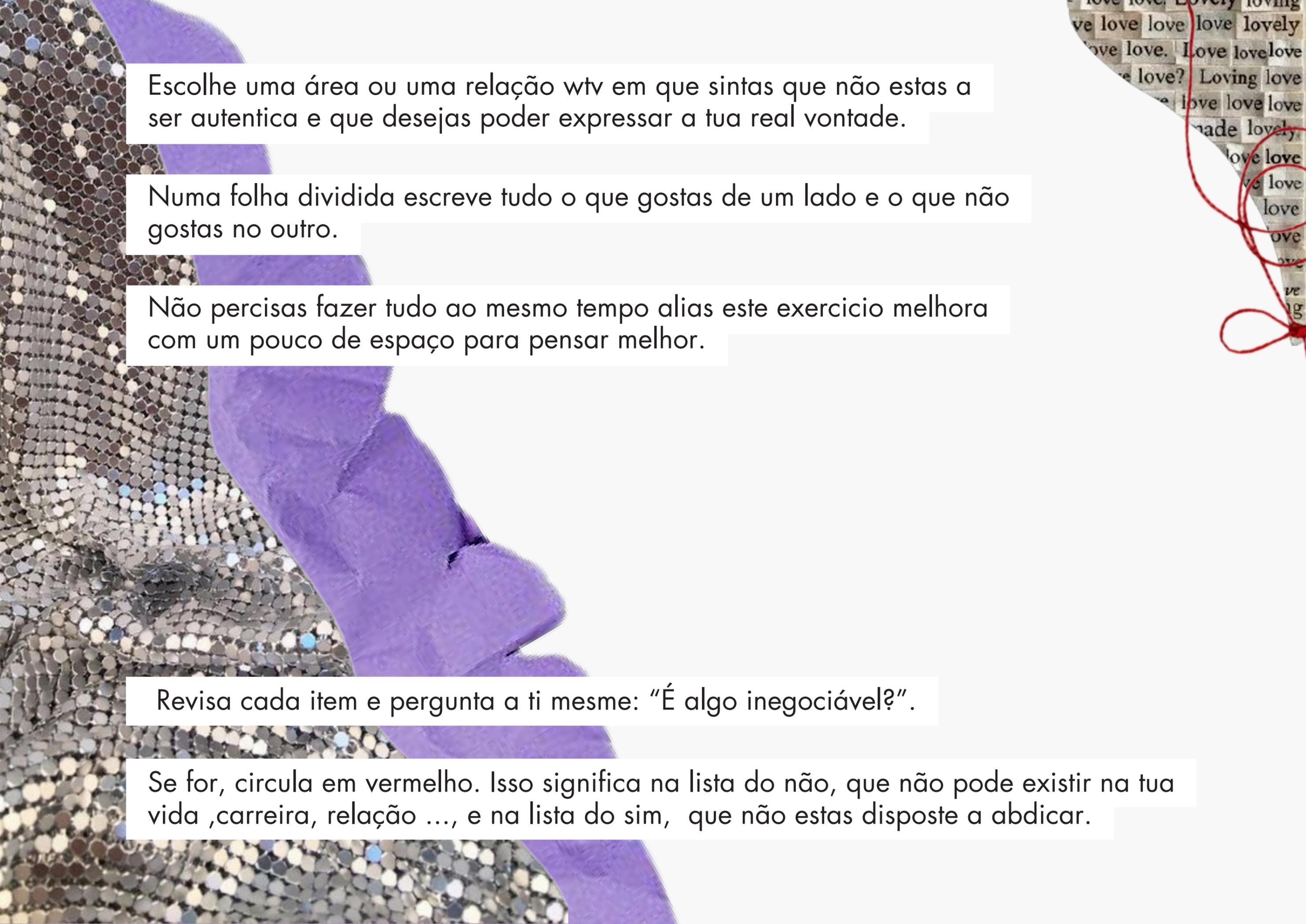
Escreve com carinho e curiosidade. <3



# ***VERGONHA***

Quem sou eu, e quem escolho mostrar ao mundo?  
Entre cringe, icks, prints, TikToks e cancelamentos, cada gesto meu parece escapar de mim, como se pertencesse mais ao olhar dos outros.

A vergonha é a minha adversária silenciosa, que se infiltra devagar entre quem sou e quem deixo que vejam, forçando-me a caber em expectativas que nunca escolhi.



Escolhe uma área ou uma relação wtv em que sintas que não estas a ser autentica e que desejas poder expressar a tua real vontade.

Numa folha dividida escreve tudo o que gostas de um lado e o que não gostas no outro.

Não percisas fazer tudo ao mesmo tempo alias este exercicio melhora com um pouco de espaço para pensar melhor.

Revisa cada item e pergunta a ti mesma: "É algo inegociável?".

Se for, circula em vermelho. Isso significa na lista do não, que não pode existir na tua vida ,carreira, relação ..., e na lista do sim, que não estas disposte a abdicar.

## Exemplo: a minha relação com x

gosto

gosto de quando estamos sozinhos e conversámos de tudo.

gosto que podemos ligar um ao outro a qualquer momento.

gosto que me faça rir.

não gosto

não gosto de quando estamos com pessoas e não me defende,

não gosto que ignore o dia dos namorados e outras datas especiais.

não gosto que opine sobre o que devo ou não vestir.

Agora noutra folha coloca os itens inegociáveis da lista dos "não gosto" na coluna "não" e os da lista dos "gosto" na coluna "sim" para obteres *o teu filtro.*

NÃO

SIM

# ***CULPA***

A culpa é um sabor mau de algo que não comemos e que teima em ficar no gosto.

Implanta-se no corpo sem aviso, não dói, mas pesa, ocupando os pensamentos devagar, como uma presença que não se consegue ignorar.

É um eco de algo que fiz ou deixei por fazer, e que o mundo insiste em lembrar-me, como se carregar isso fosse parte de existir.

I survived  
Catholic  
school

My  
Job?  
Pleasing  
You!

STOP  
SUCKING  
START  
BITING

Afirmações são lembretes intencionais do que queremos tornar real.

Preciso de  
dizer NÃO  
para cuidar  
de mim

Preciso de  
dizer SIM  
para cuidar  
de mim

Repete-as em voz alta e através da escrita.

# ***O NÃO É O NOVO YASSS***

Dizer "não" é dizer "sim" à realidade que quero criar.

As reações dos outros não anulam a minha verdade. Podem ser difíceis, mas aprender a lidar com elas, sem ceder ao desejo de agradar, fortalece-me e é essencial para me aproximar mais de mim.

Desenha ou escrever sobre uma versão de ti mesma que consideras autentica e se sente bem com seus limites. Imagina que ja a és e estas olhar de lá para cá, o que te dirias a ti mesma?

Visita-a de manhã ao acordar ou antes de ir dormir pelo menos 1 x por semana.

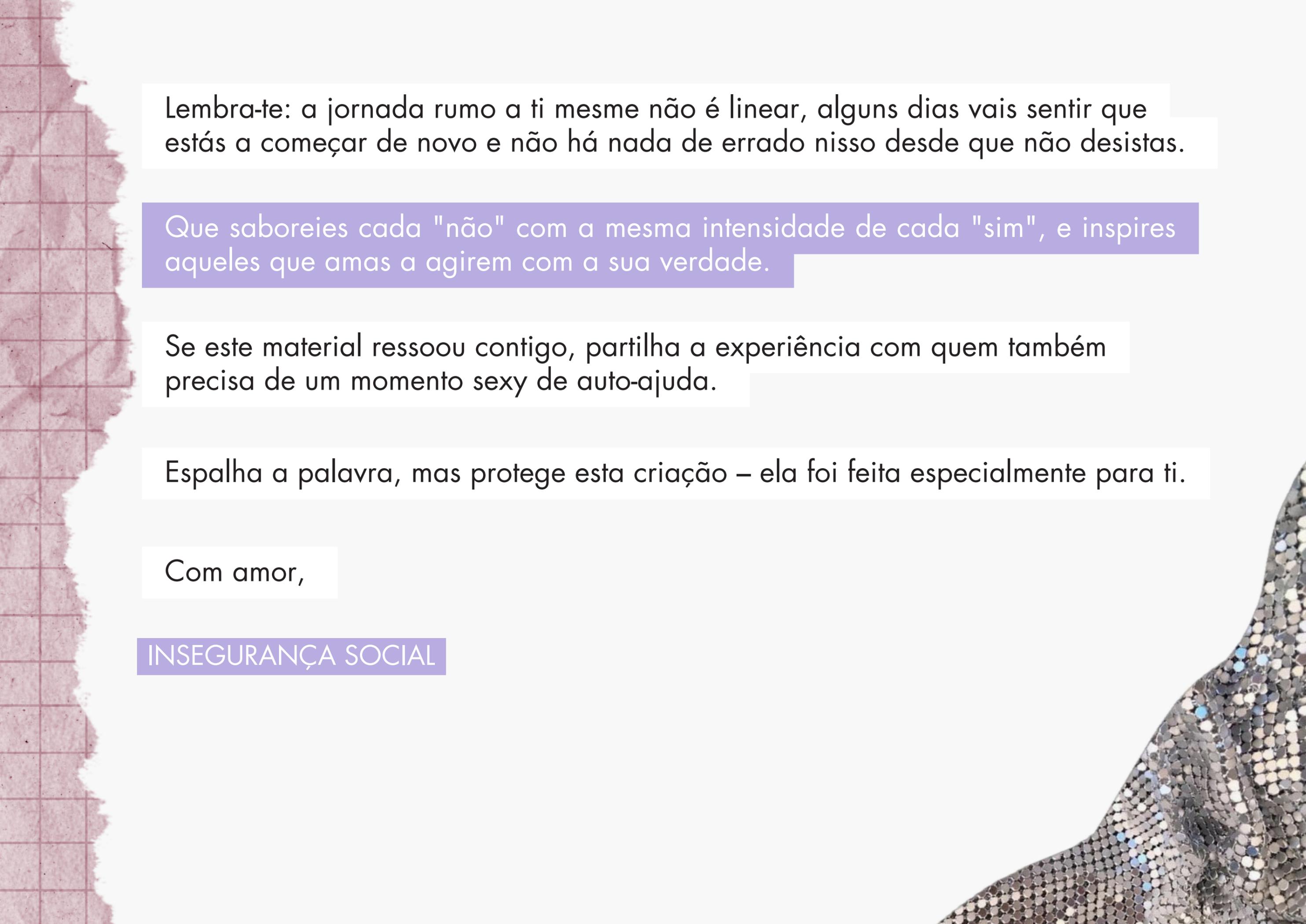


Alguns "nãos" são mais difíceis que outros. Mas a boa notícia é que, com trabalho interior, é possível sentirmo-nos mais orgulhosos das nossas decisões e perceber que elas estão alinhadas com as nossas metas e valores. No entanto, existem situações em que dizer "não" pode parecer um obstáculo ou até impossível — como no caso de vícios, padrões de relacionamento difíceis de romper ou pressões emocionais intensas.

Nestes momentos, é importante lembrar que não precisamos fazer tudo sozinhos. Os profissionais de saúde mental estão aí para ajudar-nos a enfrentar os desafios de forma saudável e menos só.

Aceitar que podemos pedir ajuda é um passo essencial para cuidarmos melhor de nós mesmos e para tomarmos decisões que respeitem a nossa própria verdade e o nosso bem-estar.





Lembra-te: a jornada rumo a ti mesma não é linear, alguns dias vais sentir que estás a começar de novo e não há nada de errado nisso desde que não desistas.

Que saboreies cada "não" com a mesma intensidade de cada "sim", e inspires aqueles que amas a agirem com a sua verdade.

Se este material ressoou contigo, partilha a experiência com quem também precisa de um momento sexy de auto-ajuda.

Espalha a palavra, mas protege esta criação – ela foi feita especialmente para ti.

Com amor,

INSEGURANÇA SOCIAL

## INSEGURANÇA SOCIAL

Este material está protegido por direitos de autor e é propriedade exclusiva de **Insegurança Social**. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, distribuída, vendida ou transmitida por qualquer meio, eletrónico ou mecânico, incluindo fotocópias, gravações ou através de qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão expressa do autor, salvo para citações breves em artigos ou outros usos permitidos por lei. Este material não está autorizado para revenda ou redistribuição. O uso não autorizado deste material constitui uma violação dos direitos de autor e poderá resultar em sanções legais.

24 de Novembro de 2024