

UM GUIA PRÁTICO
PARA MULHERES
QUE DESEJAM
RECOMEÇAR COM
MAIS LEVEZA

REFLEXÕES
EXERCÍCIOS
E INSPIRAÇÃO
PARA UMA VIDA
MAIS AUTÊNTICA

VOLTAR PARA *si*

*Às vezes, tudo o que você precisa
é de um novo olhar para a sua
própria história.*

LUANA TECI
TERAPEUTA HOLÍSTICA

CUIDAR
DE VOCÊ
TAMBÉM
É UM PLANO.

Antes de começar

Este e-book não foi escrito para ensinar você a ter uma vida perfeita. Foi escrito para lembrar que, no meio de tantas responsabilidades, existe uma pessoa que também precisa de espaço: você.

Eu escrevo a partir da minha própria experiência de mudanças, recomeços e descobertas. Sou mulher, mãe, brasileira e imigrante. Em diferentes momentos, também precisei me perguntar onde eu estava no meio de tudo o que precisava fazer.

Talvez você esteja vivendo algo parecido. Talvez não. Mas, se alguma frase daqui fizer você parar por alguns segundos e olhar para dentro, este e-book já terá cumprido seu propósito.

“Porque voltar para si não é egoísmo. É cuidado.”

Quando a vida muda de repente

Mudar de país, reconstruir a rotina, lidar com responsabilidades e começar de novo exige muito mais do que organização. Exige presença. Exige reconhecer que existe uma parte de nós tentando entender o que ficou para trás enquanto outra tenta descobrir como seguir.

A imigração me ensinou que nem todo recomeço começa porque estamos prontas. Às vezes, começamos no meio do caos, com medo, inseguranças e muitas perguntas. E, ainda assim, seguimos.

Foi nesse espaço entre o que eu conhecia e o que eu ainda estava construindo que aprendi: recomeçar não significa apagar quem você foi. Significa levar a sua história com você e permitir que ela ganhe novos significados.

PARA REFLETIR

O que mudou na sua vida recentemente?

Uma nova fase, uma relação, um trabalho, uma mudança de rotina ou até uma nova versão de você também contam.

Quando ser forte vira obrigação

Ser forte pode ser uma qualidade. O problema começa quando acreditamos que precisamos estar fortes o tempo inteiro.

A mulher que cuida, resolve, trabalha, organiza, acolhe e segue em frente muitas vezes recebe elogios justamente quando está precisando de colo. E, sem perceber, pode começar a confundir força com silêncio.

Eu aprendi que pedir espaço para respirar não diminui ninguém. Reconhecer limites não é fracasso. E admitir que alguma coisa está pesada não significa que você não consegue · significa apenas que você está percebendo o que precisa.

UMA PERGUNTA PARA VOCÊ

*O que você tem chamado de força,
mas talvez seja apenas cansaço acumulado?*

E onde eu fiquei nessa história?

Existe uma pergunta que pode ser desconfortável: como eu estou?

Não “como estão meus filhos?”, “como está meu trabalho?”, “o que precisa ser resolvido?”, mas como eu, de verdade, estou.

Em meio a tantas demandas, percebi que estava vivendo no modo automático. Cuidando de todos, menos de mim. Foi quando começaram a surgir sinais de cansaço, ansiedade e aquela sensação de vazio.

Eu me perguntei: “E onde eu fiquei nessa história?”. Essa pergunta foi o início de uma mudança. Porque, às vezes, a gente só consegue se encontrar quando finalmente se permite parar.

“Às vezes, a gente se encontra quando se permite parar.”

O que é voltar para si?

Voltar para si é se escutar. É reconhecer o que você sente, o que você precisa e o que faz sentido para a sua vida.

É olhar para dentro com mais carinho, sem transformar cada dificuldade em uma cobrança. É construir uma vida que represente quem você é hoje . e não apenas aquilo que esperam de você.

Voltar para si não significa abandonar responsabilidades. Significa incluir você na própria lista de prioridades.

Uma pequena prática

Reserve 5 minutos hoje. Sem celular e sem tentar resolver nada.

O que eu sinto?

Do que eu preciso?

Qual é um pequeno cuidado que posso me oferecer hoje?

Exercícios para se reconectar

Você não precisa transformar a sua vida hoje. Comece criando pequenos espaços para se perceber.

01

Diário da escuta

Reserve 5 minutos para escrever como você está se sentindo, sem filtros e sem tentar encontrar uma solução.

02

Lista do que me faz bem

Anote 5 coisas que fazem você se sentir bem e escolha uma para colocar na sua rotina.

03

Momento presente

Pare por alguns minutos. Respire fundo e observe o que está ao seu redor e o que acontece dentro de você.

04

Um limite possível

Pense em uma situação em que você gostaria de dizer “não” ou pedir ajuda. Qual seria uma forma respeitosa de se posicionar?

“Pequenas pausas podem gerar grandes transformações.”

Recomeçar também é se escolher

Nem todo recomeço precisa ser grandioso. Às vezes, recomeçar é voltar a se posicionar dentro da própria vida.

É perceber que cuidar dos outros e cuidar de si podem coexistir. É construir limites sem culpa. É entender que a sua história não precisa ser comparada à de ninguém. É aceitar que alguns caminhos levam tempo.

Foi também por isso que meu trabalho como terapeuta passou a fazer ainda mais sentido para mim: criar um espaço de escuta e acolhimento para mulheres que, por diferentes razões, sentem que precisam se reencontrar.

Eu não acredito em uma fórmula única para todas. Cada história pede uma escuta própria.

*“Você não precisa voltar a ser quem era.
Pode descobrir quem você é agora.”*

Um processo pensado para você

Meu trabalho começa com uma conversa. Quero compreender o que você está vivendo, ouvir sua história e identificar quais aspectos vale a pena trabalhar naquele momento.

01 Bate-papo inicial

Conversamos online para eu conhecer sua história e compreender o seu momento.

02 Identificação das necessidades

A partir da nossa conversa, identificamos os principais pontos que precisam ser trabalhados.

03 Protocolo personalizado

Construo um protocolo terapêutico pensado para as suas necessidades e para o seu processo.

04 Processo terapêutico

Seguimos juntas pelo caminho construído para o seu processo.

Cada pessoa é única. E o seu processo também.

Um espaço para você, onde estiver

O atendimento é online, pensado para que você tenha um espaço de escuta mesmo estando longe de mim.

ATENDIMENTO ONLINE

Sessões realizadas à distância, com acolhimento e privacidade.

PARA MULHERES EM DIFERENTES LUGARES

Atendo mulheres no Brasil, em Portugal e em outros lugares onde houver conexão.

SEU RITMO IMPORTA

O processo é construído a partir do que você está vivendo e do que faz sentido para você.

*Cuidar de você também é possível
mesmo na distância.*

Talvez este espaço seja para você

Está se sentindo desconectada de si mesma

Percebe que está vivendo no automático e quer voltar a se ouvir.

Está passando por uma mudança

Recomeços e novas fases podem pedir acolhimento e presença.

Tem dificuldade com as emoções

Quer compreender melhor o que sente e atravessar momentos difíceis com mais consciência.

Quer fortalecer a autoestima

Deseja construir uma relação mais acolhedora consigo mesma.

Precisa estabelecer limites

Quer aprender a respeitar suas necessidades e se posicionar sem culpa.

*Talvez o que você procura não seja dar conta de mais.
Talvez seja se ouvir um pouco mais.*

Talvez o seu próximo passo seja simplesmente se ouvir.

Você não precisa ter todas as respostas para começar.
Precisa apenas de um espaço onde possa olhar para
a sua própria história com mais gentileza.

*Se alguma parte deste e-book encontrou você,
talvez seja hora de começar uma conversa.*

AGENDAR UMA CONVERSA INICIAL

Luana Tecı · Terapeuta Holística
Atendimento online · Portugal | Brasil
Instagram: @luanateci

“Porque voltar para si não é egoísmo. É cuidado.”