

ebook

Mapa das Emoções

Um guia para você entender o que sente e voltar a ter
direção

INTRODUÇÃO

Para você que sente, mas não sabe nomear

Eu não sei exatamente o que você está vivendo hoje... mas sei de uma coisa: quando a gente não entende o que sente, tudo fica mais pesado.

As emoções começam a confundir, as reações aumentam e, muitas vezes, a gente se sente perdida dentro de si mesma.

Eu criei esse material pra te ajudar a dar nome ao que você sente. Porque quando você entende a emoção, você começa a se entender também.

E isso muda tudo.

O que você está sentindo não é o problema

Muita gente tenta “parar de sentir” ou fugir da emoção.

Mas deixa eu te falar com clareza: **o problema não é sentir. O problema é não entender o que está por trás.**

Toda emoção tem uma função:

- A **raiva** mostra que um limite foi ultrapassado
- O **medo** tenta te proteger
- A **tristeza** pede pausa e acolhimento
- A **alegria** mostra conexão

Ou seja, sua emoção não está contra você. Ela está tentando te mostrar algo.

Por que às vezes você não sabe explicar o que sente?

Talvez você já tenha passado por isso: sente algo forte... mas quando alguém pergunta "o que foi?", você não sabe responder.

Isso é mais comum do que parece.

Muitas de nós não fomos ensinadas a reconhecer emoções. Crescemos ouvindo coisas como:

- "Engole o choro"
- "Isso é bobeira"
- "Para com isso"

E aí a gente aprende a sentir... mas não a entender.

O Mapa das Emoções

Aqui é onde eu quero te ajudar de forma prática.

O Mapa das Emoções é um caminho simples pra você sair da confusão e começar a ter clareza. Você pode usar sempre que algo te incomodar.

1. O que aconteceu?

Descreva a situação como ela é, sem julgamento.

2. O que eu senti?

Se precisar, comece por essas emoções principais:

- Raiva
- Medo
- Tristeza
- Alegria
- Culpa
- Vergonha

3. O que isso tocou em mim?

Aqui está a chave. Pergunte pra você mesma:

- Por que isso me afetou tanto?
- O que eu precisava naquele momento?

CAPÍTULO 4

Ferramenta prática

Use no seu dia a dia. Preencha com sinceridade. Não precisa ser perfeito, precisa ser verdadeiro.



Situação:

Emoção principal:

De 0 a 10, o quanto isso mexeu com você:

Ferramenta prática

O que passou na sua cabeça na hora:

O que você realmente precisava:

O que você pode fazer de diferente agora:

CAPÍTULO 5

Quando você entende, você muda

Quando você começa a identificar suas emoções, algo muda dentro de você.

Você para de reagir no automático. Você começa a escolher.

Por exemplo:

- A **raiva** deixa de virar explosão e vira limite
- O **medo** deixa de te travar e vira preparo
- A **tristeza** deixa de te afundar e vira acolhimento

Isso é processo. E você não precisa fazer isso sozinha.

CAPÍTULO 6

Um ponto importante

Se você percebe que vive os mesmos padrões emocionais...

Se sente sobrecarregada com frequência...

Ou sente que já tentou de tudo e não consegue sair disso...

Talvez você não precise tentar mais forte.

*Talvez você precise de **direção**.*

CONCLUSÃO

Você já deu o primeiro passo

Se você chegou até aqui, já deu um passo muito importante. Agora você não está mais totalmente no escuro sobre o que sente.

E isso já é começo de transformação.

UM CONVITE

Quero caminhar com você

Se esse material falou com você, no meu trabalho terapêutico eu te ajudo a:

- entender suas emoções com profundidade
- acessar o que está por trás delas
- sair de padrões que se repetem

Tenho uma **sessão de alívio emocional**, focada em uma questão específica, com um valor acessível. É uma oportunidade de você sentir, na prática, como esse processo pode te ajudar.

Me chama no WhatsApp: (12) 99782-8196

Vai ser um prazer te ouvir e te direcionar. Você não precisa passar por isso sozinha.

BÔNUS

Um exercício rápido

Antes de fechar esse material, eu quero te fazer uma pergunta simples:

O que você está sentindo agora?

Se você não souber responder, não se cobre. Só reconheça. E comece a se observar mais.

Esse é o início de uma nova forma de se relacionar com você mesma. E eu posso te ajudar nesse caminho.