



UM GUIA DE AUTOCONHECIMENTO

Por que você se sabotava mesmo sabendo o que fazer?

O que a sua criança interior está tentando te dizer

*"Você sabe o que fazer. Então por que não faz?
A resposta não está na sua falta de disciplina.
Está numa ferida que ainda não foi vista."*

Você não é fraca.
Você está protegida.

Existe um momento que toda mulher que busca autoconhecimento já viveu:

Você leu. Estudou. Fez o curso. Entendeu a teoria. Sabe exatamente o que está acontecendo com você e mesmo assim, quando chega a hora de agir, algo dentro de você **trava**.

A procrastinação volta. O projeto para no meio. Você começa a diminuir o que criou antes mesmo de mostrar para alguém. O relacionamento se repete. O padrão continua.

E a pergunta que não sai da cabeça: *"Por que eu não consigo simplesmente fazer?"*

A resposta que a maioria te dá: Falta de disciplina. Falta de força de vontade. Falta de comprometimento.

Essa resposta está errada.

O que te impede não é quem você é.

É quem você aprendeu a ser para sobreviver.

Os 3 padrões da sabotagem

Reconheça qual (ou quais) vivem em você

01

O abandono antes do fim

"Começo com energia, mas nunca termino."

Você inicia projetos com convicção real. Mas em algum ponto quando começa a ficar visível, quando as pessoas podem ver, você para. Não dramaticamente. Só... para. O projeto fica pela metade, a ideia some na gaveta.

O que está por trás: sua criança interior aprendeu que se destacar é perigoso. Que crescer demais significa perder amor, pertencimento ou segurança. Então ela te protege do único jeito que sabe: te fazendo parar antes de ser vista.

02

A desvalorização do que é seu

"Isso que eu faço não é bom o suficiente."

Antes que qualquer pessoa possa criticar, você já criticou. Você olha para o que criou e imediatamente vê os defeitos, o que falta, o que poderia ser mais profundo. A voz que diz **"quem vai querer isso?"** aparece antes mesmo do lançamento.

O que está por trás: em algum momento, alguém importante invalidou o que você produziu — sua voz, seu saber, sua visão. A criança aprendeu a fazer isso primeiro, como proteção.

03

O cuidado que vem antes de si

"Não é o momento certo, tenho outras responsabilidades."

Sua missão fica sempre para depois — depois que resolver isso, depois que aquela pessoa estiver bem, depois que o momento estiver certo. O momento nunca chega porque a criança interior acredita que seus sonhos precisam ser merecidos, não simplesmente vividos.

O que está por trás: você aprendeu que receber cuidado (inclusive de si) precisa ser justificado. Que suas necessidades vêm depois das de todos os outros.

A raiz de tudo isso



A criança interior não é um conceito fofo de autoajuda.

É a parte de você que foi formada nos primeiros anos de vida — quando você ainda não tinha palavras para nomear o que sentia, mas precisava sobreviver emocionalmente ao ambiente ao seu redor.

Nessa época, você desenvolveu **estratégias de proteção**. Se destacar gerava conflito? Você aprendeu a diminuir. Se precisar de algo causava rejeição? Você aprendeu a não precisar. Se errar era perigoso? Você aprendeu a não terminar, porque quem não termina, não pode fracassar.

Essas estratégias funcionaram quando você era pequena.

O problema é que sua criança ainda acha que você tem 7 anos.

A sabotagem não é fraqueza. É lealdade.

Sua criança interior está sendo leal às regras que criou para te proteger. E ela vai continuar seguindo essas regras até que alguém * VOCÊ * apareça para dizer que agora é seguro ser diferente.

Esse é o trabalho da criança interior: não consertar o passado, mas *atualizar as crenças que governam o seu presente*.

O que você pode fazer agora

1

Reconheça o padrão sem se julgar

Quando a sabotagem aparecer, nomeie: *"Isso é minha criança interior me protegendo."*

2

Pergunte o que ela precisa ouvir

Em vez de se forçar, pergunte: *"O que essa parte de mim precisaria sentir para se sentir segura agora?"* A resposta costuma ser simples: que você não vai abandoná-la, que é seguro crescer.

3

Aja antes de se sentir pronta

A criança interior espera por segurança total — que nunca vem. Ação pequena, imperfeita e agora é o único caminho. Cada vez que você age mesmo com medo, mostra a ela que sobreviveu.

Quer ir mais fundo nesse processo?

Meu Ebook - SOMBRAS DA INFÂNCIA - já está disponível!

→ *Acesse o e-book completo AQUI*