

AUTOCONHECIMENTO: 5 perguntas para desvendar os padrões da sua vida

Um convite para uma pausa reflexiva. O primeiro passo para entender as histórias que se repetem.



Você já teve a sensação de que a mesma história se repete na sua vida?

Seja nos relacionamentos, na carreira ou na forma como você lida com suas emoções, muitas vezes nos vemos presos em ciclos que não entendemos bem de onde vêm, mas que nos trazem frustração e sofrimento.

Este pequeno diário não tem a pretensão de resolver essas questões, mas sim de acender uma luz sobre elas. É uma ferramenta de autoconsciência. Reservar um tempo para responder a estas perguntas com honestidade é o primeiro e mais corajoso passo para a mudança.

Vamos começar?

Pergunta 1: Padrões nos Relacionamentos

Pense em suas relações mais significativas (amorosas, de amizade, familiares). Que dinâmica ou papel você costuma assumir?

Que tipo de pessoa você atrai?

Como essas relações geralmente começam e como elas terminam? Descreva o sentimento mais comum que fica após esses ciclos.

Pergunta 2: Padrões na Carreira e Realização Pessoal

Qual ambição ou projeto importante você sempre adia?

O que você diz a si mesmo(a) para justificar a procrastinação?

Psicóloga Júlia Gasch Ltda

CNPJ: 49.406.437.0001-19

(12) 99612-7891

psicojuliagasch@gmail.com

Rua Espanha, 351- Jardim das Nações, Taubaté/SP

www.psicologajulia.com

Existe um medo por trás dessa paralisia (medo de falhar, de ter sucesso, de ser julgado)?

Qual é o custo de manter esse padrão na sua vida?

Pergunta 3: O Gatilho Emocional

Qual sentimento te domina com mais frequência e intensidade (ansiedade, raiva, tristeza, vazio, inadequação)?

O que geralmente acontece *antes* de você se sentir assim? Descreva a situação.

Como você reage quando esse sentimento toma conta?

Pergunta 4: A Voz Crítica Interna

Se você pudesse dar um nome para a "voz" crítica na sua cabeça, qual seria?

O que essa voz costuma dizer sobre você, suas capacidades e seu valor?

Em que momentos ela fica mais alta?

Você consegue se lembrar de quando começou a ouvir essa voz na sua vida?

Pergunta 5: A Vida Sem Medo

Imagine por um instante que o medo e o julgamento (seu e dos outros) não existem. Qual seria a primeira decisão que você tomaria?

Qual passo, por menor que fosse, você daria em direção à vida que realmente deseja viver?

A Consciência é o Sol que Ilumina o Quarto

Parabéns pela sua coragem de olhar para dentro. Responder a estas perguntas é como acender a luz num quarto escuro. De repente, você consegue ver os móveis, a disposição das coisas, a poeira nos cantos. Você ganha clareza. Você vê o padrão.

No entanto, ver o padrão não é o mesmo que ser capaz de mudá-lo. Muitas vezes, sabemos exatamente o que nos faz mal, mas continuamos repetindo o comportamento. Por quê?

Porque esses padrões não são apenas hábitos; são estruturas profundas, criadas na nossa história de vida como forma de proteção. Mudar esses "móveis" de lugar sozinho pode ser pesado e confuso.

É aqui que a psicoterapia entra. O terapeuta é o especialista que te ajuda não apenas a ver o que há no quarto, mas a entender por que cada móvel está ali, a limpar o que não serve mais e a reorganizar o espaço para que ele se torne mais leve, funcional e autêntico para quem você é hoje.

Reconhecer esses padrões é um ato de coragem. Transformá-los é o maior ato de autocuidado que você pode se dar.

Se estas reflexões despertaram em você o desejo de ir além, de
não apenas entender, mas transformar a sua história,
nossa equipe está aqui para caminhar com você.

Psicóloga Júlia Gasch Ltda
CNPJ: 49.406.437.0001-19

(12) 99612-7891
psicojuliagasch@gmail.com
Rua Espanha, 351- Jardim das Nações, Taubaté/SP
www.psicologajulia.com

Agende uma conversa inicial. Dê o próximo passo.
Júlia Gasch e Equipe Terapêutica
[\(12\) 99612-7891](tel:(12)99612-7891)