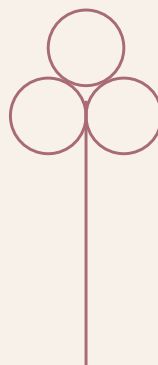


UM CONVITE PARA VOLTAR PARA SI

# VOCÊ AINDA SE ESCOLHE?

*Um convite para se ouvir, se compreender  
e começar a voltar para si.*



---

# Antes de começar...

---

Talvez você tenha chegado até aqui porque alguma coisa dentro de você começou a pedir atenção.

Talvez seja um cansaço que não passa. Uma sensação de estar sempre cuidando de tudo e de todos, mas quase nunca de você. Talvez você tenha percebido que já não sabe exatamente do que gosta. Que mudou seus planos para caber na vida de alguém. Que aprendeu a dizer “tudo bem” quando, por dentro, não estava tudo bem.

Ou talvez você simplesmente esteja sentindo que se perdeu um pouco de si mesma pelo caminho.

E eu quero começar dizendo uma coisa:

*você não precisa se culpar por isso.*

Muitas vezes, nós não percebemos o momento exato em que começamos a nos deixar para depois. Acontece aos poucos. Um desejo que não expressamos. Um limite que não colocamos. Uma opinião que escondemos. Uma vontade que adiamos. Uma necessidade que consideramos menos importante.

Até que, um dia, olhamos para nossa própria vida e percebemos que estamos presentes nela, mas já não sabemos exatamente onde estamos.

Este guia não foi criado para dizer o que você deve fazer. Foi criado para fazer perguntas que talvez você tenha deixado de fazer.

Respire. Não tenha pressa. E permita-se olhar para si com um pouco mais de carinho do que você costuma olhar.

---

# Como usar este guia

---

Você não precisa responder tudo de uma vez. Algumas perguntas podem tocar em lugares delicados, e tudo bem. Faça pausas quando precisar.

Tenha por perto um caderno ou use as páginas de reflexão deste próprio material. Escreva sem se preocupar em encontrar respostas bonitas. Procure respostas honestas.

Uma sugestão: escolha um momento em que você não precise cuidar de ninguém por alguns minutos. Desligue as notificações, prepare algo para beber e permita-se estar presente.

## Ao longo da leitura, você vai encontrar três movimentos:

1. Perceber: reconhecer o que está acontecendo dentro de você.
2. Compreender: olhar para os padrões sem se julgar.
3. Escolher: começar a agir de pequenas formas em direção a si mesma.

Voltar para si não precisa começar com uma grande mudança. Às vezes, começa com uma pequena verdade.

---

# Talvez você não tenha percebido...

---

O afastamento de si raramente acontece de uma vez.

Ele pode acontecer em pequenas decisões repetidas: você aceita um convite que não queria, silencia uma opinião para evitar conflito, muda um plano para acomodar alguém, deixa um desejo para depois, sorri quando queria dizer que se machucou.

Cada escolha isolada parece pequena. O problema é quando o “depois eu vejo” vira uma forma de viver.

Então talvez a pergunta não seja apenas “por que eu faço isso?”. Talvez seja também:

*“Em que momentos eu aprendi que as necessidades dos outros deveriam vir primeiro?”*

Essa pergunta não procura culpados. Ela procura compreensão.

Porque quando você entende o que aprendeu, começa a perceber que nem tudo aquilo que hoje parece personalidade é necessariamente quem você é.

Você pode ter aprendido a se anular. Isso não significa que precise continuar vivendo assim.

---

## 01 • Quando você começou a se deixar para depois?

---

Talvez você se lembre de uma fase em que dizia mais claramente o que queria. Talvez tivesse hobbies, planos, opiniões, sonhos e pequenas vontades que pareciam naturais.

Depois vieram as exigências da vida. Relacionamentos. Trabalho. Família. Responsabilidades. E, sem perceber, algumas escolhas passaram a obedecer mais ao que era necessário do que ao que fazia sentido para você.

Isso pode criar uma sensação estranha: você está cumprindo tudo, mas não necessariamente está vivendo de acordo com o que sente.

Às vezes, não é falta de força. É excesso de adaptação.

*Você aprendeu a funcionar. A resolver. A segurar. A compreender todo mundo.*

Só que ninguém consegue ficar indefinidamente distante de si sem sentir os efeitos desse afastamento.

Talvez seja por isso que algumas mulheres dizem: “Eu nem sei mais o que eu quero.” Não porque não tenham desejos, mas porque passaram tanto tempo consultando primeiro as necessidades alheias que perderam o hábito de consultar a si mesmas.

---

# Pare um pouco e olhe para dentro

---

Não procure uma resposta certa. Procure uma resposta sua.

Quando você pensa na mulher que era alguns anos atrás, o que sente falta de encontrar em você?

---

---

---

---

O que você fazia naquela época que gostaria de recuperar?

---

---

---

---

O que mudou em você por escolha sua e o que mudou para caber nas expectativas de outras pessoas?

---

---

---

---

---

## 02 • 7 sinais de que você pode estar se afastando de si

---

Nenhum desses sinais, sozinho, define quem você é. Pense neles como convites para observar sua rotina emocional.

1. Você sente culpa quando faz algo por você.
2. Tem dificuldade de dizer não, mesmo quando está cansada.
3. Pensa primeiro no que os outros vão sentir e depois no que você sente.
4. Tem dificuldade de responder o que deseja sem consultar a necessidade de alguém.
5. Evita conflitos mesmo quando precisa se posicionar.
6. Sente que precisa ser necessária para se sentir importante ou amada.
7. Percebe que está vivendo muito para corresponder e pouco para escolher.

Se você se reconheceu em vários desses pontos, não transforme a identificação em acusação. Use-a como informação.

---

# Seu mapa de agora

---

Marque os itens que aparecem com frequência na sua vida. Depois, escolha apenas um deles para começar a observar nesta semana.

1. Eu digo “sim” quando gostaria de dizer “não”.
2. Eu me sinto responsável pelas emoções de todo mundo.
3. Eu tenho medo de decepcionar as pessoas.
4. Eu me comparo e sinto que nunca sou suficiente.
5. Eu adio meus desejos para um “momento melhor”.
6. Eu evito falar sobre aquilo que me incomoda.
7. Eu sinto dificuldade de pedir ajuda.
8. Eu me sinto mais confortável cuidando do outro do que recebendo cuidado.
9. Eu sei o que deveria fazer, mas tenho dificuldade de me colocar em primeiro lugar.
10. Eu percebo que estou cansada de ser forte o tempo todo.

Meu primeiro ponto de atenção será:

---

---

---

---

## 03 • Por que é tão difícil se escolher?

---

Para algumas pessoas, colocar-se em primeiro plano parece egoísmo. Para outras, dizer não desperta culpa. Há quem tenha aprendido que ser uma “boa pessoa” significa estar sempre disponível.

Esses aprendizados podem nascer em diferentes contextos: família, relacionamentos, cultura, experiências de rejeição, necessidade de aprovação ou simplesmente pela repetição de comportamentos ao longo dos anos.

O ponto aqui não é encontrar uma única explicação. É perceber que você pode estar repetindo algo que um dia fez sentido para sobreviver emocionalmente, pertencer, evitar conflitos ou ser aceita.

Hoje, porém, talvez esse mesmo padrão esteja cobrando um preço.

*Você pode amar alguém e ainda assim discordar. Pode ajudar alguém sem se abandonar. Pode ter responsabilidade sem carregar o mundo inteiro. Pode decepcionar alguém e continuar sendo uma pessoa digna de amor.*

Se escolher não é colocar os outros para fora. É parar de colocar a si mesma para fora.

---

# Quando a culpa aparece

---

Uma das maiores barreiras para se escolher é a culpa.

Você começa a dizer não e imediatamente pensa: “Será que estou sendo egoísta?”

Você descansa e pensa: “Eu deveria estar fazendo outra coisa.”

Você coloca um limite e pensa: “A pessoa vai ficar chateada comigo.”

A culpa pode aparecer mesmo quando você está fazendo algo saudável.

Por isso, nem toda culpa significa que você fez algo errado. Às vezes, ela simplesmente aparece porque você está fazendo algo diferente do que estava acostumada.

Sentir culpa não significa que você deve voltar atrás.

## Experimente trocar a pergunta:

*“Eu estou fazendo algo errado?”*

por:

*“Eu estou fazendo algo novo para mim?”*

---

## 04 • Você sabe o que quer?

---

Essa pode ser uma pergunta muito mais difícil do que parece.

Não pergunte apenas o que você quer fazer. Pergunte o que você quer sentir. Que tipo de relação deseja viver? Como gostaria de ser tratada? O que precisa de mais espaço na sua rotina? Que versão de você quer fortalecer?

Quando você passa muito tempo reagindo às necessidades externas, é possível perder contato com seus desejos internos.

Por isso, voltar para si também significa reaprender a reconhecer preferências, limites, desconfortos e vontades.

*Talvez você descubra que algumas coisas que dizia querer já não fazem sentido. E tudo bem. Se conhecer também é perceber que você mudou.*

Você não precisa voltar a ser quem era. Precisa começar a descobrir quem está se tornando.

---

## Exercício • O que é meu?

---

Complete as frases rapidamente. Não pense demais. Deixe a primeira resposta vir.

Eu sinto falta de...

---

---

Eu gostaria de aprender...

---

---

Uma coisa que não quero mais aceitar é...

---

---

Um limite que preciso começar a praticar é...

---

---

Uma pequena coisa que posso fazer por mim nesta semana é...

---

---

---

---

## 05 • 10 perguntas para voltar a se escutar

---

Você não precisa responder todas hoje. Escolha as perguntas que mais incomodarem - às vezes é justamente ali que existe algo importante para olhar.

1. 1. O que eu tenho feito apenas para agradar alguém?
2. 2. O que eu gostaria de fazer, mas venho adiando?
3. 3. Quando foi a última vez que fiz algo simplesmente porque eu queria?
4. 4. Em quais situações tenho medo de dizer o que realmente penso?
5. 5. O que eu gostaria que as pessoas compreendessem sobre mim?
6. 6. Qual limite eu sei que preciso estabelecer?
7. 7. O que tenho aceitado que, no fundo, me machuca?
8. 8. O que sinto falta na mulher que eu era?
9. 9. O que ainda existe em mim daquela mulher?
10. 10. Se eu começasse a me escolher um pouco mais, o que mudaria primeiro?

## Escreva sem se corrigir

Escolha uma das dez perguntas da página anterior. Escreva como se ninguém fosse ler. Você não precisa ser coerente; precisa ser honesta.

A sua verdade não precisa ser bonita para ser importante.

---

# Um pequeno compromisso com você

---

Não escolha dez mudanças. Escolha uma.

Complete:

Nesta semana, eu vou me escolher quando \_\_\_\_\_.

Como vou perceber que cumpri esse compromisso?

---

---

---

---

---

O que pode me fazer desistir?

---

---

---

---

O que quero lembrar quando a culpa aparecer?

---

---

---

---

---

*Talvez voltar para si seja isto:*

parar de esperar que alguém dê permissão para você existir de um jeito que faça sentido para você.

---

**Você não precisa se tornar outra pessoa.**

Precisa apenas começar a ouvir aquela parte de você que foi ficando em silêncio.

Você ainda está aí. E talvez esteja mais perto de si do que imagina.

---

## E se este for apenas o começo?

---

Talvez algumas perguntas tenham trazido desconforto. Talvez outras tenham trazido alívio. Talvez você tenha lembrado de uma versão sua que estava esquecida.

Não importa exatamente o que apareceu. O mais importante é que você parou. Parou para olhar. Parou para sentir. Parou para se perguntar.

Isso já é uma forma de começar a voltar para si.

Se escolher não significa deixar de amar os outros. Não significa abandonar suas responsabilidades. Significa reconhecer que você também faz parte da sua própria vida.

Você também precisa ser ouvida. Você também merece limites. Você também tem desejos. Você também pode mudar de ideia. Você também pode começar novamente.

Voltar para si não acontece de uma vez. É uma construção: uma escolha depois da outra, um limite depois do outro, uma verdade depois da outra.

Talvez a pergunta “Você ainda se escolhe?” não precise ter uma resposta definitiva hoje. Talvez ela precise apenas continuar caminhando com você.

---

# Um próximo passo, quando você estiver pronta

---

Este guia foi um primeiro encontro com você mesma. Mas talvez ele tenha revelado que existe algo mais profundo para compreender.

Há padrões que repetimos sem perceber. Crenças que carregamos. Medos que influenciam nossas escolhas. Formas de nos relacionarmos que aprendemos ao longo da vida.

Por isso nasceu o EU ME VEJO.

Um curso pensado para ajudar você a desenvolver autoconhecimento e consciência, entender melhor seus padrões, reconhecer suas necessidades e construir uma relação mais consciente consigo mesma.

A ideia não é ensinar você a “virar outra pessoa”. É ajudar você a enxergar com mais clareza quem é, o que sente, o que repete e o que deseja construir a partir daqui.

Porque antes de mudar a sua vida, você precisa conseguir se enxergar.

Em breve, você receberá mais conteúdos meus sobre esse caminho. Se sentir que esse é o seu momento, o EU ME VEJO será o próximo passo desta jornada.

---

## Para guardar

*Não espere se sentir pronta para começar a se escolher.*

Comece pequeno.

Diga uma verdade.

Coloque um limite.

Descanse sem pedir desculpas.

Faça algo que você gosta.

Pergunte a si mesma o que precisa.

E, quando esquecer de você novamente, volte.

---

*Você ainda está aí.*

E a sua relação com você pode recomeçar hoje.

Obrigada por estar aqui.

Tulio Franca