

Por que
você se repete
mesmo
querendo
mudar?

Baixar
GRATUITAMENTE
o guia completo!



BAIXAR GRÁTIS



Se você está aqui, provavelmente já percebeu que não é falta de tentativa de sua parte.

Você reflete, entende, promete que vai agir diferente... e mesmo assim, em algum momento, se vê reagindo do mesmo jeito.

Isso não é fraqueza. É funcionamento interno.

Este guia não foi criado para te motivar, mas para te mostrar por que a mudança não acontece onde você está tentando forçar.


PARTE 1 – O ERRO MAIS COMUM DE QUEM QUER MUDAR

A maioria das pessoas acredita que mudança acontece quando:

- pensa diferente
- se controla mais
- se cobra mais
- se vigia mais

Mas isso atua apenas no nível consciente.

Essas mudanças acima são importantes, mas não são suficientes.

 O problema é que 90% das suas reações não nascem ali. Elas vêm de padrões já registrados:

- emoções antigas
- crenças inconscientes

- *experiências não digeridas*

 *Por isso você entende... mas repete.*

PARTE 2 – O QUE SÃO PADRÕES EMOCIONAIS

Padrões são respostas automáticas que o corpo aprendeu como forma de proteção.

Eles surgem quando:

- *algo foi vivido com dor*
- *emoções não puderam ser expressas*
- *decisões foram tomadas cedo demais*

O corpo aprende:

“Quando isso acontece, eu reajo assim.”

E passa a repetir – mesmo quando já não faz sentido.

Nada disso você lembra, porque pode ter acontecido na infância. Mas isso não importa, ficou registrado no seu sistema.

E lembrando ou não, irá se repetir.

Por isso, você tenta, mas não consegue sair do ciclo repetido. Porque é como se tivesse lutando contra o desconhecido.

E qual a solução?

A solução é se aprofundar dentro de si, para achar a raiz desses padrões e então, transformá-los.

📌 Autorresponsabilidade não é se culpar.
É reconhecer esses padrões sem negar.

✂️ PARTE 3 – POR QUE A FORÇA DE VONTADE NÃO FUNCIONA

Força de vontade atua:

- depois do gatilho
- quando a reação já começou
- quando o corpo já decidiu

Por isso ela falha.

👉 Mudança real começa antes da reação,
no momento em que você aprende a observar.

Vivemos todo o tempo reagindo. Isso é uma forma inconsciente de viver.

A vitória é se desenvolver ao ponto, de PARAR de REAGIR
perante o que te acontece e passar a AGIR.

👁️ PARTE 4 – O PRIMEIRO PASSO REAL (SEM PROMESSA MÁGICA)

Antes de tentar mudar qualquer coisa, observe:

Hoje, durante o seu dia, perceba:

- O que te irrita rapidamente?
- Onde você se cala?
- Onde você se explica demais?
- Onde você reage no automático?

📌 Não tente corrigir. Apenas observe.

Essa auto-observação SEM JULGAMENTO faz parte do processo.

A vida é tão corrida, que nem sabemos o que acontece dentro de nós, mas estamos muito preocupados com o que acontece fora.

Chegou a hora de inverter isso. Se preocupe em descobrir seu conteúdo interno.

- Comece a se ouvir mais.
- Observe suas ideias, suas falas durante a conversa com amigos.
- Perceba o que sente quando está com determinada pessoa ou lugar.
- Observe seus comportamentos.

O momento de se conhecer, chegou!

Sair do automático!

Entrar na consciência!

SEM JULGAMENTO! Não julgue o que observa e nem percebe.

PARTE 5 – AUTORRESPONSABILIDADE DE VERDADE

Autorresponsabilidade não é:

 se culpar

✗ se exigir perfeição

✗ se cobrar maturidade forçada

Autorresponsabilidade é:

✓ assumir que algo age em você

✓ olhar para isso sem fugir

✓ escolher se aprofundar em si

✓ entender que o seu campo energético que atrai as pessoas e situações

A autorresponsabilidade é a chave da mudança.

Sem ela, nada vai pra frente de fato.

Mas é um tema tão profundo que precisa está aberta para receber tanta informação nova, talvez antes nunca pensada.

A autorresponsabilidade pode ser desafiadora, mas é a melhor coisa que você pode fazer por você.

E isso não acontece em um texto curto.

Acontece em um processo.

Se este guia já te trouxe identificações, o próximo passo é aprofundar.

No ebook [Viva a Autorresponsabilidade!](#), você entende como sair do automático emocional e começar a assumir

suas escolhas com mais clareza. E mais, aprende sobre autorresponsabilidade de uma maneira profunda, mas simples e fácil de entender. Com muitos exemplos e exercícios que você poderá fazer.

E no ebook **+ DE MIM**, você mergulha nas crenças, padrões e ciclos que sustentam esse funcionamento.

👉 Não é sobre mudar rápido. É sobre mudar de dentro. É sobre mudar certo.

Com amor,
S. Macêdo Araújo

LINKS DE ACESSO: Clique nos links abaixo

Instagram:autoconhecimento_ja:

https://www.instagram.com/autoconhecimento_ja?igsh=Y3Vxc3Btbn03NHph

Ebook +De Mim: <https://go.hotmart.com/K103645570I>

Ebook Viva a Autorresponsabilidade:

<https://go.hotmart.com/H99048787D>

Ficou alguma dúvida? Fale diretamente com a autora pelo whatsapp: +351 931 601 367 ou clique no link abaixo:

<http://wa.link/s8zmby>