



JORNADA FLORESCER

Caderno *da Força*

Cinco exercícios simples para você reconhecer a força que já te trouxe até aqui — e voltar a se colocar na sua própria lista.

Katia Daniele Gouvea

PSICÓLOGA · CRP [NÚMERO] · AUTORA DE "A FORÇA É INEVITÁVEL"

O que é o *Caderno da Força*

Este caderno é um espaço seu. Não é prova, não é tarefa e não tem resposta certa. São cinco exercícios de escrita, pensados para uma mulher que já atravessou coisas difíceis e quase nunca parou para reconhecer o tamanho do que atravessou.

Quando a vida aperta, a gente aprende a funcionar. Resolve, segura, cuida, sustenta. E vai ficando tão ocupada em ser forte para os outros que perde de vista a própria história. O papel serve justamente para isso: colocar para fora o que está embolado por dentro e enxergar com um pouco mais de clareza.

Como ele pode te ajudar

Reconhecer o que você já venceu. Você vai listar travessias que talvez nunca tenha nomeado — e perceber que elas dizem algo sobre quem você é.

Separar o fato da leitura que você fez dele. Muita dor continua doendo pela conclusão que a gente tirou, não pelo que aconteceu.

Tirar o peso de ter que dar conta de tudo. Pedir ajuda também é força, e aqui você treina isso no papel antes de fazer na vida.

Dar uma direção para essa força. No fim, você escolhe uma área da vida e um primeiro passo com data.

Como usar

Faça um exercício por vez, no seu ritmo. Escolha um horário em que ninguém precise de você por vinte minutos. Escreva à mão se puder — a mão desacelera o pensamento. Se algo tocar num ponto mais fundo e as lágrimas vierem, tudo bem: respire, feche o caderno e volte depois.

"Eu não sabia que tinha tanta força até precisar encontrá-la."

KATIA DANIELE GOUVEA

01

RECONHECER

Onde está a *minha força*

Antes de mudar qualquer coisa, é preciso enxergar o que você já sustentou. Comece por aí.

Escreva três situações difíceis que você já atravessou na vida.

Em cada uma delas, o que você fez para seguir em frente?

Quem estava com você? E o que você descobriu sobre si mesma ali?

Agora complete, com as suas palavras:

Eu reconheço que sou uma mulher que...

Leia essa frase em voz alta antes de virar a página.

02

RESSIGNIFICAR

O que eu preciso *reler*

Nem sempre é o que aconteceu que continua doendo. Muitas vezes é a conclusão que você tirou sobre si mesma naquele dia.

Escolha uma situação que ainda pesa. Descreva apenas o fato, sem julgamento.

O que você passou a acreditar sobre você por causa disso?

Essa crença é um fato ou é uma interpretação? O que existe hoje que a contradiz?

Escreva uma nova leitura possível para aquela mesma história.

Ressignificar não é fingir que não doeu. É parar de carregar a culpa que nunca foi sua.

03

ENRAIZAR

A árvore da *minha vida*

Toda árvore que resiste ao vento tem raiz. Este exercício é para você enxergar as suas.

Raízes — o que te sustenta: pessoas, fé, valores, memórias boas.

Tronco — as suas forças, o que você faz bem mesmo cansada.

Galhos — o que você ainda quer construir, os sonhos que continuam vivos.

Frutos — o que você já colheu e nem sempre se permite comemorar.

| Estar enterrada é diferente de estar sem vida. Semente enterrada é semente em processo.

Eu não preciso ser *forte o tempo todo*

Ser forte virou obrigação. E obrigação cansa. Aqui você treina, no papel, a parte mais difícil: pedir.

Em que áreas da sua vida você está carregando peso sozinha?

O que te impede de pedir ajuda? (medo de incomodar, orgulho, decepções antigas...)

Quem são as pessoas que poderiam te ajudar, mesmo que você nunca tenha pedido?

Escreva um pedido concreto, com nome e frase pronta. Um só.

Pedir ajuda não tira a sua força. Só divide o peso dela.

Minha força precisa de *uma direção*

Força sem direção vira só cansaço. Escolha um lugar para colocar a sua.

Qual área da sua vida mais pede cuidado agora? (você mesma, relações, trabalho, saúde, fé, dinheiro)

Como você quer se sentir nessa área daqui a três meses?

Qual é o primeiro passo — pequeno o bastante para você dar esta semana?

Eu vou dar esse passo no dia:

! Não precisa ser grande. Precisa ser seu, e precisa ter data.



PARA CONTINUAR

Você chegou até *aqui*

Se escrever essas páginas mexeu com você, é sinal de que tem coisa boa querendo sair do lugar. Continue: releia o que escreveu daqui a uma semana e veja o que mudou no seu olhar.

Jornada Florescer

Cinco encontros curtos em vídeo, práticas em áudio e uma meditação guiada, para aprofundar tudo o que você começou neste caderno.

"Eu não sabia que tinha tanta força até precisar encontrá-la."

KATIA DANIELE GOUVEA

Este material é um convite ao autoconhecimento e não substitui acompanhamento psicológico individual.
Se você estiver passando por um momento difícil, procure apoio profissional.

Katia Daniele Gouvea · Psicóloga · CRP [número] · katiadaniele.com.br