

DESPERTA

REVISTA DIGITAL

EDIÇÃO 01
40 PÁGINAS

A MULHER QUE SOBREVIVEU, A MULHER QUE RENASCE

Uma jornada de
consciência emocional,
reconstrução e propósito
para mulheres de todas
as idades que viveram
experiências traumáticas.



CURE
SUAS FERIDAS
EMOCIONAIS



FORTALEÇA
SUA AUTOESTIMA



CONSTRUA
RELACIONAMENTOS
SAUDÁVEIS



VIVA SUA
SEXUALIDADE
COM LIBERDADE



ENCONTRE
PROPÓSITO
EM CADA NOVO DIA

*Você
pode
recomeçar*

CIÊNCIA
FÉ
PROPÓSITO



"HÁ SEMPRE
UM NOVO COMEÇO
PARA QUEM ESCOLHE
NÃO DESISTIR."

DRA. SELMA NALI

PSICANALISTA CLÍNICA | NEUROPSICANALISTA
ANALISTA COMPORTAMENTAL | SEXÓLOGA CLÍNICA E FORENSE
ESCRITORA E PALESTRANTE

*Mais
consciência
Mais liberdade
Mais vida*

Dra. SELMA NALI

PSICANALISTA CLÍNICA • NEUROPSICANALISTA
ANALISTA COMPORTAMENTAL • SEXÓLOGA CLÍNICA
E FORENSE • NATUROPATA INTEGRATIVA

Dra. Selma Nali é Mestre e Doutora em Psicanálise Clínica, Neuropsicanalista, Analista Comportamental, Sexóloga Clínica e Forense, Naturopata Integrativa, Escritora e Palestrante.

Enfermeira desde 2002, com especialização em Enfermagem do Trabalho. Possui formação e especializações em Reprogramação Emocional, interpretação de desenhos psicanalíticos e atendimento a dependências químicas e tecnológicas.

Atua com mulheres e casais, oferecendo acolhimento e orientação em questões emocionais, relacionais, autoestima, traumas, ansiedade, depressão, medos, insônia e sexualidade.

Seu trabalho integra Psicanálise Clínica, compreensão do comportamento, sexualidade, naturopatia integrativa e recursos de reflexão espiritual, respeitando a singularidade de cada pessoa.

É criadora do método Resignificar e Viver e idealizadora de projetos, palestras, livros e conteúdos voltados à saúde emocional, fé, propósito e reconstrução da vida.

“ Sua história merece ser compreendida. Você pode construir novos caminhos. ”



SAÚDE
EMOCIONAL



RELACIONAMENTOS
SAUDÁVEIS



SEXUALIDADE
COM LIBERDADE



VIDA COM
PROPÓSITO

MAIS MULHERES
VIVENDO COM CONSCIÊNCIA,
LIBERDADE E PROPÓSITO.

“
Toda
história
de dor
pode se
tornar um
testemunho
de vida.”



Você
pode
recomeçar



EDITORIAL

Você não precisa continuar vivendo no modo sobrevivência

EXISTE VIDA, PROPÓSITO E NOVOS CAMINHOS
ESPERANDO POR VOCÊ.

Existem mulheres que aprenderam a sorrir enquanto choravam por dentro. Mulheres que se tornaram fortes porque a vida exigiu. Que se acostumaram a cuidar de todos, resolver tudo e silenciar suas próprias dores. Mulheres que, em algum momento, acreditaram que sentir seria uma fraqueza.

Mas quem cuida da mulher que existe por trás dessa força? Quem olha para suas feridas, suas perguntas e seus sonhos adiados?

A revista DESPERTA nasceu para abrir esse espaço. Um lugar de reflexão, conhecimento e acolhimento. Aqui, você encontra ciência, fé e propósito reunidos para te ajudar a compreender a sua história, reconhecer seus padrões e descobrir que é possível reconstruir a vida com mais consciência, liberdade e sentido.

Nesta edição, vamos conversar sobre feridas emocionais, autoabandono, limites, autoestima, sexualidade e recomeços. Vamos olhar para a dor, mas também para as possibilidades que existem depois dela.

Não prometemos fórmulas mágicas. Não acreditamos em soluções rápidas. Acreditamos, porém, que o conhecimento pode abrir portas, que a fé pode sustentar em tempos difíceis e que cada pequena escolha pode ser o início de uma nova história.

Você não é apenas a mulher que sobreviveu. Você é a mulher que pode renascer.



“Porque eu bem sei os planos que tenho para vocês, diz o Senhor, planos de paz e não de mal, para dar a vocês um futuro e uma esperança.”

Jeremias 29:11

Que esta revista seja um convite para você olhar para si com mais carinho, se compreender com mais profundidade e escolher, todos os dias, viver com mais verdade.

Com todo o meu respeito e carinho,

Dra. Selma Nali

PSICANALISTA CLÍNICA | NEUROPSICANALISTA
ANALISTA COMPORTAMENTAL | SEXÓLOGA CLÍNICA E FORENSE
NATUROPATA INTEGRATIVA | ESCRITORA E PALESTRANTE

MAIS
CONSCIÊNCIA
MAIS LIBERDADE
MAIS VIDA

Que
esta revista
seja um convite
para você
se reencontrar,
se fortalecer
e escrever
novos capítulos
para a sua vida.



SUMÁRIO

CONHECIMENTO • REFLEXÃO • INSPIRAÇÃO • TRANSFORMAÇÃO

- 01** | **CAPA**
DESPERTA
A Mulher que Sobreviveu, a Mulher que Renasce
- 02** | **SOBRE A AUTORA**
Dra. Selma Nali
Minha história, minha missão, minha essência
- 03** | **EDITORIAL**
Você não precisa continuar
vivendo no modo sobrevivência
Um convite para recomeçar

- 04** | **SUMÁRIO**
Conheça o conteúdo desta edição

- 05**
a 10
 **01. A MULHER POR TRÁS DA ARMADURA**
Quem você aprendeu a ser para sobreviver?
A história por trás da força, as marcas emocionais e o reencontro com quem você é.
- 11**
a 16
 **02. POR QUE EU ME ABANDONO?**
Quando cuidar de todos significa esquecer de si.
Autoabandono, culpa, necessidade de aprovação e o caminho de volta para si mesma.
- 17**
a 22
 **03. LIMITES TAMBÉM SÃO AMOR**
Aprender a dizer não sem abandonar a si mesma.
Dependência emocional, relacionamentos, respeito próprio e limites saudáveis.
- 23**
a 28
 **04. CORPO, AUTOESTIMA E SEXUALIDADE**
O reencontro com a mulher que habita em você.
Autoimagem, desejo, intimidade, respeito e liberdade para viver sua feminilidade.
- 29**
a 35
 **05. RESSIGNIFICAR E VIVER**
A história continua depois da dor.
Identidade, novos comportamentos, fé, propósito e reconstrução pessoal.

- 36** |  **CARTA PARA A MULHER QUE EU ESCOLHO SER**
Um momento de escrita e reflexão pessoal.
- 37** |  **MEU PLANO DE RECONSTRUÇÃO PESSOAL**
Compromissos, escolhas e novos caminhos.
- 38** |  **EU ESCOLHO RENASCER**
Mensagem final da edição.
- 39** |  **REFERÊNCIAS E SUGESTÕES DE LEITURA**
Livros, estudos e recursos para continuar sua jornada.
- 40** |  **CONTRACAPA**
Até a próxima edição!

A mulher que aprendeu a ser forte

Por trás de muitas mulheres fortes, existe uma história que nem sempre foi contada.

*Mulheres
que inspiram
novos começos*

MAIS
CONSCIÊNCIA
MAIS LIBERDADE
MAIS VIDA



O que aconteceu comigo?

Compreender sua história não significa viver presa a ela.

Muitas mulheres carregam perguntas que doem. Elas se olham no espelho e tentam entender como chegaram até aqui. Reconhecer o que aconteceu é um ato de coragem e o primeiro passo para escolher um novo caminho.



ALGUMAS MARCAS PODEM APARECER NO COTIDIANO

Experiências difíceis podem deixar marcas que se manifestam em forma de medo, ansiedade, dificuldade de confiar, sensação de culpa, tristeza sem motivo aparente ou relacionamentos desgastantes. Essas reações são compreensíveis e não significam fraqueza.



O CORPO TAMBÉM PARTICIPA DA HISTÓRIA

O corpo guarda memórias. Tensões constantes, cansaço, dores, alterações no sono e no apetite podem ser respostas a situações que você viveu. Cuidar da sua saúde física também faz parte da sua recuperação emocional.



VOCÊ NÃO PRECISA MINIMIZAR O QUE VIVEU

A sua dor é real. O que aconteceu com você importa. Validar a sua história não é se vitimizar, mas se permitir olhar com verdade para o que precisa ser cuidado, acolhido e transformado.



REFLEXÃO

Quais situações ainda geram o dor em você?
O que você tem sentido no seu corpo?
Como você tem se tratado nessa jornada?
Reserve um tempo para escutar suas respostas com gentileza e sem julgamentos.



PALAVRA DE FÉ

Deus conhece a sua história, vê as suas lutas e caminha com você. Mesmo quando tudo parece difícil, Ele continua ao seu lado, sustentando você e lhe dando forças para recomeçar.

Você também pode recomeçar



“Perto está o Senhor dos que têm o coração quebrantado.”

— Salmo 34:18

Quando o passado continua presente

Você pode estar vivendo um novo momento e ainda sentir os efeitos de uma experiência antiga.

É comum pensar que, quando uma fase difícil termina, tudo deveria voltar ao normal. Mas muitas vezes o passado continua presente, mesmo quando a vida já mudou. Isso acontece porque as experiências que vivemos deixam marcas profundas, que influenciam a forma como sentimos, pensamos e reagimos.

Reconhecer essas marcas não significa ficar presa a elas, mas sim compreender o que ainda precisa ser cuidado para que você possa escolher, com mais liberdade, o que deseja viver daqui para frente.



O cérebro aprende com as experiências

Nosso cérebro registra o que vivemos, especialmente situações de dor, medo ou ameaça. Essas memórias podem permanecer ativas e influenciar nossas emoções e comportamentos, mesmo quando o perigo já passou. Isso é um mecanismo de proteção, mas também pode nos manter em estado de alerta, dificultando que nos sintamos seguros no presente.



Nem toda reação é uma escolha consciente

Muitas reações são automáticas, fruto de aprendizados antigos. Você pode se sentir ansiosa, desconfiada ou se afastar de alguém sem entender completamente o motivo. Isso não significa fraqueza, mas sim que seu corpo e sua mente ainda estão respondendo a experiências passadas que não foram elaboradas.



O passado não precisa comandar todas as suas escolhas

Embora não possamos mudar o que aconteceu, podemos escolher como vamos lidar com isso hoje. Com autoconhecimento, apoio e cuidado, é possível ressignificar a dor, fortalecer seus recursos internos e construir novas experiências, baseadas na segurança, na confiança e no amor-próprio.



Exercício de reflexão

Que situações do passado ainda influenciam a forma como você se sente hoje? O que você gostaria de transformar?



Escrever também é uma forma de se libertar.



NOVOS
DIAS
TAMBÉM
SÃO
POSSÍVEIS



Você é mais forte do que a sua história



*Olhar
para si
também
é um ato
de coragem.*

A armadura emocional

Aquilo que um dia ajudou você a se proteger pode, em outro momento, dificultar a aproximação, o descanso e a confiança.

Todos nós desenvolvemos formas de nos proteger diante da dor. São estratégias que, em algum momento, foram necessárias para nos manter de pé. No entanto, o que um dia foi defesa pode, com o tempo, se transformar em barreira, afastando pessoas, oportunidades e até de nós mesmas.

Reconhecer essas armaduras é o primeiro passo para escolher o que ainda faz sentido e o que já pode ser deixado para trás.



Eu não preciso de ninguém

A autossuficiência pode ser uma força, mas também pode impedir que você receba apoio, afeto e viva conexões verdadeiras.



Eu preciso controlar tudo

O controle traz uma falsa sensação de segurança, mas pode gerar ansiedade, cansaço e dificuldade para lidar com o inesperado.



Eu não vou sentir

Evitar as emoções pode parecer mais fácil, mas também impede que você elabore a dor, viva a alegria e se conecte com a sua verdadeira essência.



Eu preciso agradar

Colocar as necessidades dos outros sempre à frente das suas pode gerar cansaço, frustração e afastar você da sua própria identidade.

MULHERES
QUE ESCOLHEM
MAIS VIDA



*Essa proteção ainda me ajuda
ou está me impedindo de viver
algo que desejo?*

Talvez hoje seja o momento de revisar o que te protege e escolher, com mais consciência, o que te liberta.



Quando ser forte significa não poder descansar

EXISTE UMA DIFERENÇA ENTRE TER FORÇA E ACREDITAR QUE VOCÊ PRECISA SER FORTE O TEMPO INTEIRO.

Muitas mulheres aprenderam, desde cedo, que ser forte era a única forma de sobreviver. A força as ajudou a atravessar dores, a cuidar de outros, a se reerguer quando tudo parecia desabar. Mas, em algum momento, essa força se tornou um peso. E o descanso, algo que parecia perigoso, quase proibido.

Nesta página, vamos refletir sobre a força real, aquela que inclui pausas, acolhimento e a coragem de ser humana. Porque você não precisa ser forte o tempo inteiro. Você precisa ser você.

1 Descansar pode parecer perigoso

Para muitas mulheres, descansar traz culpa. A sensação de que, ao parar, algo pode dar errado. Mas o descanso não é sinal de fraqueza. É uma necessidade. O seu corpo, a sua mente e as suas emoções precisam de pausa para continuar.

2 Você não precisa transformar a dor em identidade

Você é muito mais do que tudo o que já viveu. Suas feridas fazem parte da sua história, mas não definem quem você é. É possível honrar o que passou e, ao mesmo tempo, escolher um novo capítulo, com mais leveza e liberdade.

3 A força também pode ser pedir ajuda

Pedir ajuda não diminui a sua força, pelo contrário. É um ato de coragem e de sabedoria. Você não precisa dar conta de tudo sozinha. Permitir-se ser cuidada também é um caminho de cura e de reencontro consigo mesma.

PARA REFLETIR



O que eu faria se não precisasse provar força para ninguém?



EXERCÍCIO

Reserve alguns minutos hoje para se ouvir com gentileza. Escreva o que você gostaria de fazer, viver ou sentir se não precisasse provar força para ninguém. Seja sincera. Este é um espaço só seu.



"Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso."

Mateus 11:28

Você também pode descansar



DESCANSO TAMBÉM
É PARTE DA SUA CURA.

Novos
dias também
são para você.
Permita-se
recomeçar.

Além da armadura, existe você.

*Você não precisa continuar sendo apenas
a mulher que aprendeu a sobreviver.*

Durante muito tempo, você foi forte porque precisou. Colocou uma armadura, silenciou dores, seguiu o que não cabia só em você e seguiu. E isso te trouxe até aqui. Mas agora, talvez seja hora de fazer uma escolha diferente. Não se trata de esquecer tudo o que viveu, mas de olhar para a sua história com mais gentileza e permitir que algo novo floresça. Além da dor, existe vida. E além da armadura, existe você.



Ressignificar não é apagar

Ressignificar é dar um novo sentido à sua história. É olhar para tudo o que você viveu e reconhecer a força que existe em você, sem se prender ao que te feriu. Você não apaga o passado, mas escolhe o que ele significa hoje.



A fé e o caminho de volta

A fé não elimina os desafios, mas ilumina o caminho. Ela te lembra que você não está sozinha e que sempre é possível recomeçar. Mesmo quando tudo parece incerto, há um propósito maior te sustentando.



Um novo começo

Todo dia é uma nova oportunidade para escolher você. É possível construir uma vida mais leve, mais verdadeira e mais alinhada com quem você é. Você pode sonhar de novo, fazer novos planos e se permitir viver o que há de melhor.



*“Eis que faço uma coisa nova;
agora sairá à luz.” — Isaías 43:19*



Para levar com você

- ✓ Você é mais do que aquilo que viveu.
- ✓ Suas feridas não definem o seu futuro.
- ✓ Você pode escolher com mais consciência.
- ✓ Recomeçar também é um ato de coragem.
- ✓ Você importa. E a sua história ainda tem muitos capítulos lindos para viver.

Com carinho,

Dra. Selma Nali

MAIS
CONSCIÊNCIA
MAIS LIBERDADE
MAIS VIDA

02

POR QUE EU ME ABANDONO?

*Quando cuidar de todos
significa esquecer de si.*

Autoabandono, culpa,
necessidade de aprovação
e o caminho de volta
para si mesma.

*“Cuidar de si
também é
um ato de amor
pelo mundo.”*

MAIS
CONSCIÊNCIA
MAIS LIBERDADE
MAIS VIDA

*Eu também
mereço
cuidado.*





Você também importa

PEQUENAS ESCOLHAS
TRANSFORMAM
GRANDES HISTÓRIAS.

O autoabandono começa em pequenas escolhas

Nem sempre ele aparece em grandes decisões. Às vezes, começa naquilo que você deixa de fazer por si todos os dias.

A ORIGEM NEM SEMPRE É EVIDENTE

O autoabandono raramente acontece de forma repentina. Ele se instala aos poucos, em atitudes que parecem pequenas, mas que, repetidas no dia a dia, afastam você de quem realmente é.

Muitas vezes, ele nasce da necessidade de agradar, de dar conta de tudo e de se manter forte para todos. Só que, nesse processo, você vai deixando as suas próprias necessidades em segundo plano. E quando percebe, já se sente distante de si.

SEIS SINAIS DE QUE VOCÊ PODE ESTAR SE AUTOABANDONANDO

- 1 Aceitar situações que machucam**
Permanecer onde você não se sente respeitada, valorizada ou segura.
- 2 Calar para evitar conflitos**
Guardar o que sente, apenas para manter a paz e não desagradar os outros.
- 3 Colocar todos sempre acima de si**
Atender às demandas de todos, mas sempre deixar as suas por último.
- 4 Sentir culpa ao descansar**
Acreditar que parar é perda de tempo ou sinal de fraqueza.
- 5 Ignorar o cansaço emocional**
Seguir em frente mesmo esgotada, fingindo que está tudo bem.
- 6 Abandonar sonhos por expectativas externas**
Deixar de lado o que você deseja para atender ao que os outros esperam de você.

O PRIMEIRO MOVIMENTO

Reconhecer esses sinais é um ato de coragem. É olhar com honestidade para a sua história e entender que você pode fazer diferente. O primeiro movimento para sair do autoabandono é se escolher, mesmo que em pequenas atitudes. Escutar suas necessidades, respeitar seus limites e dar espaço para o que realmente importa na sua vida.

PARA REFLETIR



“Cuidar de mim é uma necessidade ou algo que só faço quando sobra tempo?”



*Descansar
também é
um ato de
coragem.*



*Cuidar
de si também
é cuidar
do mundo.*



A culpa por cuidar de si

Por que algumas mulheres sentem que precisam pedir licença para descansar, dizer não ou escolher a própria felicidade?

Você não precisa se machucar para provar amor

Muitas mulheres foram ensinadas que amar é se doar até o limite, colocar as próprias necessidades sempre em último lugar e suportar o cansaço como prova de força. Mas o amor saudável não exige que você se anule, se esgote ou se machuque.

Cuidar de si não é egoísmo. É uma forma de continuar tendo amor para oferecer ao outro, com mais presença, paciência e verdade. Você não precisa se perder para ser importante na vida de alguém.

A culpa não é sempre um sinal de que você está errada

A culpa pode ser um sentimento útil quando nos mostra que algo precisa ser reparado. Mas, muitas vezes, ela surge apenas porque estamos fazendo algo diferente do que fomos ensinadas, quebrando padrões antigos ou dizendo não a algo que não nos faz bem.

Sentir culpa ao cuidar de si, descansar ou escolher a sua felicidade não significa que você está errada. Significa, muitas vezes, que você está se libertando de uma história que não é mais sua.



Uma nova pergunta

Em vez de se perguntar "Será que estou sendo egoísta?", que tal fazer uma nova pergunta?

*"O que eu preciso considerar para fazer
uma escolha responsável e respeitosa
comigo e com os outros?"*



Palavra de fé

"Amarás o teu próximo como a ti mesmo."
— Marcos 12:31

Você não pode oferecer ao outro aquilo que não tem. Cuidar de si também é um mandamento. Quando você se trata com amor, se torna uma presença mais saudável e generosa na vida das pessoas ao seu redor.

Quando a opinião dos outros começa a determinar o valor que você atribui a si mesma.

A necessidade de aprovação

Quando agradar se torna uma forma de proteção

Muitas mulheres aprendem, desde cedo, que precisam agradar para pertencer. A aprovação dos outros se torna uma forma de se sentirem seguras, amadas e aceitas. Com o tempo, esse comportamento pode se transformar em um padrão, no qual a opinião alheia passa a ter mais peso do que os próprios desejos, valores e necessidades.

A necessidade de aprovação nem sempre é sobre vaidade. Muitas vezes, ela está ligada a experiências de rejeição, críticas constantes ou à sensação de que o seu valor depende do que os outros pensam.

Você pode ser amada sem agradar a todos

A verdade é que você não precisa agradar a todos para ser uma mulher valiosa, respeitada e amada. Pessoas reais se conectam com a sua autenticidade, não com uma versão de você que tenta satisfazer todas as expectativas.

Quando você se permite fazer escolhas alinhadas com quem você é, mesmo que isso desagrade algumas pessoas, você se fortalece, desenvolve sua autoestima e constrói relações mais verdadeiras e saudáveis.



Exercício de reflexão

Reserve um momento para responder com sinceridade. Escreva o que vem do seu coração.

01 Eu sinto necessidade de aprovação quando...

02 Tenho medo de desagradar porque...

03 Uma escolha que eu gostaria de fazer por mim é...

04 O que eu preciso para fazer essa escolha com segurança e responsabilidade?



“Você pode ouvir opiniões sem entregar a elas o controle absoluto da sua vida.”



Você pode ouvir opiniões sem entregar a elas o controle absoluto da sua vida.



MAIS
CONSCIÊNCIA
MAIS LIBERDADE
MAIS VIDA

ESCOLHAS MAIS MINHAS

CORAGEM
também
é um jeito
de se cuidar



“

Quando uma
parte de você
deseja avançar,
mas outra
parece puxar
você de volta.

MAIS CONSCIÊNCIA
MAIS LIBERDADE
MAIS VIDA

Autossabotagem

Quando o medo interfere nos seus caminhos

É comum querer um futuro diferente e, ao mesmo tempo, se sentir bloqueada. A autossabotagem aparece de forma silenciosa, muitas vezes disfarçada de proteção, mas acaba nos afastando da vida que desejamos.

Reconhecer esses padrões é o primeiro passo para fazer novas escolhas. Você não precisa se cobrar por tudo. Precisa, sim, se compreender, se acolher e seguir, mesmo com medo, mas com mais consciência.

O medo pode se disfarçar

FRASES QUE PODEM SABOTAR OS SEUS PLANOS

- “Não estou pronta.”
- “Depois eu começo.”
- “Não adianta tentar.”
- “Eu sempre estrago tudo.”
- “Talvez eu não mereça.”

Uma escolha pequena pode ser um começo

AÇÕES REAIS PARA SE APROXIMAR DO QUE IMPORTA

- Marcar uma consulta.
- Retomar um projeto.
- Pedir ajuda.
- Organizar uma tarefa.
- Conversar sobre algo importante.
- Reconhecer que precisa de descanso.

PERGUNTA PARA REFLEXÃO

O que eu desejo construir,
mas tenho medo de começar?

CAPÍTULO 02

O caminho de volta para si mesma

Depois de olhar para a dor, reconhecer suas feridas e ressignificar a sua história, é hora de seguir em frente. O caminho de volta para si mesma não é um destino perfeito, mas uma jornada de escolhas diárias. É sobre aprender a se colocar na própria vida, com mais verdade, mais presença e mais amor.

Você não precisa ser outra pessoa. Precisa se lembrar de quem você é. E dessa vez, caminhar ao seu lado.

Cinco compromissos comigo



1. ME ESCUTAR

Dar valor aos meus sentimentos, às minhas necessidades e à minha intuição.



2. ME RESPEITAR

Honrar a minha história, os meus limites e o meu tempo.



3. ME CUIDAR

Priorizar a minha saúde física, emocional e espiritual.



4. ME ACOLHER

Ser gentil comigo, especialmente nos dias mais difíceis.



5. ME RECONSTRUIR

Escolher, todos os dias, uma versão mais livre, mais consciente e mais inteira de mim.

PALAVRA DE FÉ



“Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração.”

Provérbios 4:23



PARA REFLETIR

O que eu posso fazer por mim, com respeito à minha história, a partir de agora?

Que você leve desta edição não apenas reflexões, mas decisões. Que você se escolha, se cuide e continue escrevendo uma história de vida que vale a pena ser vivida.

Com todo o meu respeito e carinho,

Dra. Selma Nali

PSICANALISTA CLÍNICA | NEUROPSICANALISTA
ANALISTA COMPORTAMENTAL | SEXÓLOGA CLÍNICA E FORENSE
NATUROPATA INTEGRATIVA | ESCRITORA E PALESTRANTE

MAIS
CONSCIÊNCIA
MAIS LIBERDADE
MAIS VIDA



Eu também importo.



VOCÊ PODE TER PASSADO
MUITO TEMPO CUIDANDO DE TUDO.
AGORA, PODE COMEÇAR A APRENDER
A CUIDAR DE SI.

“
Dizer não
também é
uma forma
de se cuidar.”



Quando você diz sim, mas por dentro grita não

APRENDER A SE POSICIONAR TAMBÉM É
UM ATO DE AMOR PRÓPRIO.

Quantas vezes você disse “sim” quando queria dizer “não”? Quantas vezes se colocou em situações que não queria apenas para agradar, evitar conflitos ou não decepcionar alguém?

Muitas mulheres aprenderam, desde cedo, a se anular para manter a paz. Mas viver assim gera cansaço, ressentimento e a sensação de estar sempre em dívida com os outros.

Estabelecer limites não é egoísmo. É uma forma de se respeitar, de cuidar da sua energia e de viver relações mais saudáveis e verdadeiras.



O que são limites?

Limites são fronteiras que você estabelece para proteger o seu bem-estar físico, emocional e mental. Eles mostram o que é aceitável para você e o que não é, e ajudam a construir relações mais respeitadas e equilibradas.

Exemplos de limites na prática



“Não quero conversar sobre isso agora.”



“Preciso de um tempo para pensar.”



“Não aceito que você fale comigo dessa maneira.”



“Essa decisão precisa ser tomada por mim.”



Você não precisa justificar tudo

É natural querer explicar ou se justificar, mas nem sempre isso é necessário. Um “não” simples e respeitoso já é suficiente. Você tem o direito de fazer escolhas que sejam boas para você, mesmo que elas não agradem a todos.



Para refletir

Em qual área da
minha vida tenho
dificuldade de
dizer não?

Quantas vezes
você aceitou algo
que não queria
apenas para evitar
um problema?
♡



*Quando a
aprovação dos outros
começa a custar a sua
própria tranquilidade.*

O medo de desagradar

*Mais
consciência
Mais liberdade
Mais vida* ♥

Buscar o respeito e o afeto das pessoas é natural. O problema começa quando o medo de desagradar nos faz silenciar nossas necessidades, anular nossos limites e viver uma vida que não é realmente nossa. É possível se relacionar com amor, sem abrir mão da sua verdade. Agradar a todos pode parecer paz, mas muitas vezes é apenas o disfarce de um cansaço profundo.

01 Você não precisa ser agradável o tempo inteiro

Ser uma mulher gentil, empática e generosa é uma virtude. Mas isso não significa dizer “sim” para tudo, se anular para evitar conflitos ou se responsabilizar pelas emoções dos outros. Você tem o direito de escolher, de se posicionar e de priorizar a sua paz, mesmo que isso desagrade alguém. Limites também são uma forma de amor — por você e por quem convive com você.

02 Quando o não provoca culpa

Muitas de nós fomos ensinadas a acreditar que dizer “não” é ser egoísta, rude ou ingrata. Por isso, a culpa aparece, mesmo quando estamos fazendo o que é certo. A verdade é que o “não” não precisa ser um rompimento, mas sim um cuidado. Dizer “não” com respeito é um ato de maturidade emocional e fortalece relações verdadeiras.

03 Exercício de reflexão

Reserve um momento para olhar para si com honestidade e responda:



Eu tenho medo de desagradar quando...



O que imagino que pode acontecer é...



O que realmente está sob meu controle é...



Uma forma respeitosa de expressar minha necessidade seria...



*“Deus não nos deu espírito de temor,
mas de fortaleza, amor e moderação.”*

— 2 Timóteo 1:7

Amar
alguém não
significa ter
o direito de
controlar
sua vida.

Quando o amor se confunde com controle

Muitas mulheres vivem relacionamentos em que o amor se mistura com controle, ciúme excessivo e atitudes que limitam sua liberdade. No início, pode parecer cuidado. Com o tempo, se torna uma prisão. Reconhecer esses sinais é essencial para se proteger e reescrever sua história.

SINAIS QUE MERECEM ATENÇÃO



Desrespeito
às suas decisões



Ameaças
(diretas ou indiretas)



Controle de
amizades e contatos



Controle financeiro



Humilhação
(mesmo que disfarçada)



Medo da reação
da pessoa



Pressão para fazer
o que não quer



Isolamento da família
e das pessoas que ama

Amor não precisa ser provado pelo sofrimento

O amor verdadeiro não diminui, não humilha e não controla. Relacionamentos saudáveis são construídos com respeito, diálogo, liberdade e apoio mútuo. Você não precisa se anular, abrir mão dos seus sonhos ou viver com medo para ser amada. Amor de verdade soma, não adocece.

E quando existe violência?

A violência pode ser psicológica, emocional, física, sexual, patrimonial ou moral. Todas são formas de violência e são inaceitáveis. Você não está sozinha. Existem pessoas e lugares que podem te ouvir, te orientar e te ajudar. Buscar apoio é um ato de coragem e um passo importante para a sua segurança e recomeço.

REFLEXÃO



"Eu consigo expressar
uma necessidade sem
sentir medo da reação
da pessoa com quem
me relaciono?"



FÉ QUE SUSTENTA

"O amor não faz mal
ao próximo."
Romanos 13:10

Mais
amor
Mais liberdade
Mais eu

“
O não
pode ser
uma palavra
difícil para
quem passou
muito tempo
tentando
agradar.”

Aprender a dizer não sem culpa

UM PASSO ESSENCIAL PARA RELAÇÕES MAIS SAUDÁVEIS E UMA VIDA MAIS AUTÊNTICA.

Dizer não pode ser desafiador para muitas mulheres, especialmente quando passamos anos tentando agradar, evitar conflitos ou sermos sempre “a que dá conta de tudo”. Mas aprender a dizer não é um ato de cuidado consigo mesma, é uma forma de respeito e também uma maneira de construir relações mais verdadeiras.

O não não afasta quem realmente se importa. Ele apenas coloca cada pessoa no seu lugar: você com suas necessidades e o outro com suas escolhas.

FRASES QUE PODEM TE AJUDAR

- “Agradeço por pensar em mim, mas não vou conseguir.”
- “Neste momento, preciso priorizar outras necessidades.”
- “Entendo sua posição, mas minha decisão é essa.”
- “Não me sinto confortável com essa situação.”
- “Preciso de mais tempo antes de decidir.”
- “Não quero fazer isso.”

Limite não é ameaça

Estabelecer limites não significa afastar as pessoas, mas cuidar de si mesma. Quando você se posiciona com clareza, ensina ao outro como gostaria de ser tratada. Limites são expressões de amor-próprio e contribuem para relações mais leves, sinceras e respeitadas.

Quando a segurança vem primeiro

Existem situações em que dizer não é uma questão de segurança emocional, física e mental. Você tem o direito de se proteger, de respeitar o seu ritmo e de escolher o que faz bem para você. Cuidar de si não é egoísmo, é uma necessidade.

Você pode
dizer não sem
deixar de ser
uma mulher
amorosa.



MAIS CONSCIÊNCIA
MAIS LIBERDADE
MAIS VIDA

EXERCÍCIO: REFLITA SOBRE SUAS ESCOLHAS

Responda com sinceridade. Você pode anotar em um caderno.

- 1 Em quais situações tenho dificuldade de dizer não?
- 2 O que me faz sentir culpa quando me recuso?
- 3 Quais são as minhas necessidades no momento?
- 4 O que pode acontecer de positivo se eu disser não?
- 5 Como posso me lembrar de que meus limites importam?

ESCOLHAS MAIS CONSCIENTES HOJE, UMA MULHER MAIS LIVRE AMANHÃ.

Limites com a família, nos relacionamentos e consigo mesma

Cada relação tem uma história. E cada história precisa ser compreendida com respeito.



Na família

É possível amar, estar presente e, ainda assim, dizer não. Colocar limites na família é um ato de maturidade e também de amor, porque preserva o que realmente importa: relações mais saudáveis para todos.



No relacionamento

Limites fortalecem a intimidade, o respeito e a confiança. Eles ajudam a construir relações mais leves, verdadeiras e livres de dependência emocional. Amar também é saber se posicionar.



Consigo mesma

O limite mais importante é aquele que você constrói dentro de si. É ele que protege sua paz, sua energia e seu propósito. Quando você se respeita, faz escolhas melhores e se torna a mulher que deseja ser.



Um limite pode mudar uma dinâmica

Quando você estabelece limites com clareza e respeito, você não se afasta das pessoas, você constrói relações mais saudáveis, verdadeiras e duradouras. Limites não são muros, são pontes para relações mais leves e conscientes.



REFLEXÃO

Qual limite eu preciso construir comigo mesma antes de tentar construí-lo com outra pessoa?



PALAVRA DE FÉ

"Seja o vosso falar: Sim, sim; Não, não."

Mateus 5:37

*Mais
consciência
Mais liberdade
Mais vida*

O amor
não precisa
exigir que
você
desapareça.

Você também
merece respeito
dentro das
relações que
constrói.



Você pode amar sem abandonar a si mesma

AMOR SAUDÁVEL TAMBÉM É LIBERDADE.
É ESCOLHER SEM SE PERDER.

Amar é uma das experiências mais bonitas da vida. Mas o amor verdadeiro não pede que você se anule, não exige que você seja menos, nem que deixe de ser quem é.

Relações saudáveis acolhem, somam e respeitam a sua individualidade. Você pode amar, entregar, caminhar ao lado de alguém e, ainda assim, continuar sendo você. O amor que liberta é aquele que te convida a crescer, e não o que te diminui.



O que significa respeitar a si?

É reconhecer suas necessidades, seus sentimentos e seus limites. É entender que suas escolhas também importam. Respeitar a si é não se calar para evitar conflitos, não se anular para ser aceita e não se perder para caber na vida de outra pessoa.



A reconstrução pode começar com um limite

Dizer “não” também é um ato de amor — por você. Estabelecer limites é cuidar da sua saúde emocional, da sua paz e da sua integridade. Limites não afastam quem te ama de verdade. Eles mostram o que você valoriza e o que não aceita mais viver.



Um compromisso comigo

- 1 **Me escutar** — Honrar o que eu sinto e o que eu preciso.
- 2 **Me respeitar** — Valorizar meus limites e minhas escolhas.
- 3 **Me posicionar** — Falar com clareza, sem culpa.
- 4 **Me proteger** — Cuidar da minha paz e da minha energia.
- 5 **Me acolher** — Ser gentil comigo em todos os momentos.



Fé e propósito

Com Deus, aprendemos que o amor não aprisiona, liberta. Ele nos ensina a amar com sabedoria, a reconhecer o que edifica e a ter coragem para sair do que nos fere. Quando caminhamos com propósito, atraímos relações mais saudáveis e vivemos escolhas que honram a mulher que somos.



“Conhecereis a verdade,
e a verdade vos libertará.”

João 8:32

Dra. Selma Nali

PSICANALISTA CLÍNICA
NEUROPSICANALISTA
ANALISTA COMPORTAMENTAL
SEXÓLOGA CLÍNICA E FORENSE
NATUROPATA INTEGRATIVA
ESCRITORA E PALESTRANTE



O corpo que você aprendeu a esconder

MAIS AUTOESTIMA. MAIS LIBERDADE. MAIS VIDA.



Quando o olhar dos outros se torna o seu próprio olhar

Desde cedo, muitas mulheres aprendem a se olhar pelos olhos dos outros. Comentários, comparações e padrões impostos pela sociedade fazem com que o espelho deixe de ser um lugar de reconhecimento e se torne um espaço de crítica. Aos poucos, você pode ter aprendido a esconder seu corpo, suas curvas, suas marcas e até sua história, como se elas fossem defeitos.

Mas a verdade é que o seu corpo não é um problema. Ele é parte da sua história, da sua força e da sua vida. Cada marca carrega um capítulo de superação, e cada curva conta sobre tudo o que você já venceu.



Você não precisa esperar emagrecer para começar a se respeitar

O respeito pelo seu corpo não deve ser condicionado a um número na balança. Você pode se cuidar, buscar saúde e bem-estar, mas isso não precisa estar baseado em rejeição. É possível fazer escolhas mais saudáveis por amor, e não por punição.

Você já é digna de cuidado agora. A autoestima não nasce depois da transformação física, ela nasce quando você se enxerga com mais compaixão, reconhece sua beleza real e se trata com gentileza, no hoje. O corpo que você tem hoje é o corpo que te permite viver, sentir, abraçar, trabalhar, cuidar e realizar sonhos.



Vamos refletir?

Quais partes do seu corpo você ainda tem dificuldade de aceitar? O que você pode fazer hoje para se olhar com mais gentileza e gratidão?

“Eu te louvo porque me fizeste de modo especial e admirável; maravilhosas são as tuas obras, e a minha alma o sabe muito bem.”

Salmo 139:14



“

Cuidar
de si
também
é um ato
de coragem.



Você é
mais do que
aquilo que o
espelho mostra.



SAÚDE EMOCIONAL

Autoestima: muito além do espelho

QUANDO VOCÊ SE RECONHECE, FAZ ESCOLHAS
MAIS LIVRES E CONSTRÓI UMA VIDA MAIS VERDADEIRA

A autoestima não está apenas na aparência. Ela nasce de dentro, se fortalece nas pequenas escolhas e cresce quando você se trata com respeito, acolhe suas imperfeições e reconhece o seu valor.

Em um mundo que cobra padrões irreais, é essencial lembrar: você é muito mais do que aquilo que o espelho mostra. Você é história, força, sensibilidade, inteligência, capacidade de reconteço e um conjunto único de qualidades que te tornam especial.



Valor pessoal

VOCÊ TEM UM VALOR QUE NÃO SE COMPARA

Seu valor não depende da opinião dos outros, nem do seu peso, idade, roupas ou conquistas. Você tem um valor inegociável, simplesmente por ser quem você é. Reconhecer isso muda a forma como você se vê e como se relaciona com o mundo.



Escolhas que se alinham com você

AUTOESTIMA TE GUIA PARA UMA VIDA MAIS AUTÊNTICA

Quando você se valoriza, faz escolhas mais conscientes, diz “não” ao que te diminui e diz “sim” ao que te faz bem. Você começa a atrair relações mais saudáveis, ambientes mais positivos e oportunidades que respeitam quem você realmente é.



Exercício prático

OLHE PARA DENTRO E RECONHEÇA A SUA LUZ

Hoje, escreva três qualidades que você admira em si mesma. Pode ser algo simples, como a sua força, a sua sensibilidade ou a sua capacidade de cuidar dos outros. Leia em voz alta e sinta o poder dessas palavras. Repita sempre que precisar: “Eu sou suficiente. Eu sou valiosa. Eu sou eu.”



A beleza que mais importa
é aquela que vem da sua essência.

DRA. SELMA NALI

PSICANALISTA CLÍNICA | NEUROPSICANALISTA | ANALISTA COMPORTAMENTAL
SEXÓLOGA CLÍNICA E FORENSE | NATUROPATA INTEGRATIVA | ESCRITORA E PALESTRANTE

MAIS CONSCIÊNCIA
MAIS LIBERDADE
MAIS VIDA

Cuidar
de você
também
é um ato
de coragem.

Você
pode
recomeçar



Mais
consciência
Mais liberdade
Mais vida



SAÚDE EMOCIONAL

Sexualidade depois do trauma

É POSSÍVEL RESGATAR O PRAZER
COM RESPEITO, TEMPO E AUTOCUIDADO

O trauma pode afetar a forma como você se relaciona com o seu corpo, com o prazer e com a intimidade. Mas a sua história não termina na dor. A sexualidade, depois do trauma, pode ser ressignificada e vivida de forma mais consciente, livre e segura.



SEGURANÇA EMOCIONAL

Sentir-se segura é o primeiro passo. A sexualidade só floresce quando existe confiança, acolhimento e um ambiente livre de julgamentos. Você tem o direito de ir no seu tempo e de dizer o que se sente bem ou não.



CONSENTIMENTO

O consentimento é essencial em qualquer etapa. Ele deve ser livre, informado, contínuo e respeitado. Você tem o direito de mudar de ideia, de estabelecer limites e de se sentir ouvida em todas as situações.



RECONSTRUÇÃO GRADUAL

Redescobrir o seu corpo e o seu prazer é um processo. Pode ser feito aos poucos, com gentileza, respeitando seus limites e suas emoções. Cada pequena conquista é um passo importante na direção de uma vida mais inteira e autêntica.



BUSCA DE APOIO PROFISSIONAL

Terapia, acompanhamento psicológico, terapia sexual e grupos de apoio podem ser grandes aliados. Profissionais qualificados ajudam a elaborar as experiências traumáticas e a construir uma relação mais saudável e positiva com a sua sexualidade.



PARA REFLETIR

“O que me ajuda a sentir
segurança, respeito e liberdade
dentro de uma relação?”



*Mais
consciência
Mais liberdade
Mais vida*
♡

*“Existe uma mulher
inteira, viva e potente
esperando por você.”*

04

CORPO, AUTOESTIMA E SEXUALIDADE

*O reencontro com a mulher
que habita em você.*

Cuidar do corpo é um ato de amor. Resgatar a autoestima é um passo de coragem. Viver sua sexualidade com liberdade é reconectar-se com a mulher inteira que você é. Nesta seção, vamos conversar sobre saúde, prazer, limites, aceitação e bem-estar, sem tabus, com informação, ciência e acolhimento.

*Seu corpo
também conta
uma história
de superação.*
♡



SAÚDE EM
TODAS AS FASES



AUTOESTIMA
QUE LIBERTA



SEXUALIDADE
SEM TABUS



BEM-ESTAR
QUE SUSTENTA

Intimidade, respeito e comunicação

CONVERSAS
REAIS CONSTROEM
RELACIONAMENTOS
EXTRAORDINÁRIOS.

Relacionamentos saudáveis não nascem do acaso. Eles são construídos com diálogo sincero, limites claros, respeito mútuo e a coragem de ser verdadeiro.

A intimidade vai muito além do físico. Ela é emocional, mental e espiritual, e só floresce onde existe segurança e confiança.



COMUNICAÇÃO

Fale com verdade, escute com empatia. Compartilhe sentimentos, necessidades e expectativas. O diálogo fortalece a conexão e evita mágoas.



LIMITES

Saiba o que é importante para você e comunique com clareza. Limites são sinais de amor-próprio e ajudam a construir relações mais saudáveis.



SEGURANÇA

A intimidade só floresce quando há confiança, respeito e um ambiente livre de pressões. Você tem o direito de se sentir segura para ser quem você é.



RESPEITO

Respeitar é valorizar a história, as escolhas, o tempo e os sentimentos do outro. Relacionamentos verdadeiros crescem quando há cuidado, consideração e igualdade.

Respeito também é amor.

Diálogo
Respeito
Confiança
Amor
Vida

Relacionamentos saudáveis também são um lugar de cura.

“Portanto, tudo o que vocês desejam que as pessoas façam a vocês, façam vocês a elas, pois esta é a Lei e os Profetas.”

Mateus 7:12

Tratar o outro com respeito, empatia e consideração é um princípio que transforma relacionamentos e também o mundo ao nosso redor. O que você espera, também ofereça.

O reencontro com a mulher que habita em você

Depois de tantas lutas, silêncios e recomeços, talvez seja hora de se encontrar de verdade. Não a mulher que o mundo espera, mas a mulher que você é, com suas histórias, sonhos e a força que te trouxe até aqui.

“
Eu mereço
respeito.
Eu mereço
cuidado.
Eu mereço
ser ouvida.”



Mais
consciência
Mais liberdade
Mais vida



RESPEITO AO CORPO

Seu corpo carrega a sua história. Cuide dele com gentileza, escute seus sinais e faça as pazes com a sua imagem.



SAÚDE EM PRIMEIRO LUGAR

Cuidar da saúde emocional, mental e física é um ato de amor. Você merece viver bem, com mais energia e leveza.



FÉ QUE SUSTENTA

Mesmo nos dias difíceis, a fé é um refúgio. Ela te lembra que há propósito em cada fase e que você nunca está sozinha.



DIGNIDADE SEMPRE

Você merece ser tratada com respeito, em todos os ambientes e relacionamentos. Dignidade é um direito, nunca um favor.



COMPROMISSO CONSIGO

Escolher você todos os dias é um gesto de coragem. Defina seus limites, valorize suas necessidades e caminhe em direção ao que te faz bem.

“Quando você se cuida,
tudo ao seu redor muda.”

O reencontro com você é um presente que transforma suas relações, sua autoestima e a forma como você vive o mundo. Permita-se esse reencontro. Você é a mulher que pode recomeçar.

DRA. SELMA NALI

PSICANALISTA CLÍNICA | NEUROPSICANALISTA
ANALISTA COMPORTAMENTAL | SEXÓLOGA CLÍNICA E FORENSE
NATUROPATA INTEGRATIVA | ESCRITORA E PALESTRANTE

VOCÊ
TAMBÉM
IMPORTA

MULHERES
QUE RENASCEM



*Depois
da chuva,
sempre há
luz.*

Você não é o que aconteceu com você

A sua história pode ter dores, mas ela não define o seu valor. Você é muito mais do que aquilo que viveu. Você é a mulher que escolhe o que fazer com o que aconteceu.



A DOR INFLUENCIA A HISTÓRIA, MAS NÃO A DEFINE

O que você viveu pode ter deixado marcas, mudado o seu olhar e ensinado lições importantes. Mas a dor é apenas uma parte da sua história, não o capítulo final. Você é mais do que as circunstâncias que enfrentou.



RESSIGNIFICAR NÃO É ROMANTIZAR

Ressignificar não é fingir que não doeu. É olhar para a dor com maturidade, reconhecer o que ela te ensinou e escolher seguir em frente com mais consciência. É transformar feridas em sabedoria, sem minimizar o que foi vivido.



SUA IDENTIDADE É MAIOR QUE A FERIDA

Você não é a sua perda, o seu trauma, o seu erro. Você é a sua força, a sua coragem e a sua capacidade de recomeçar. Existe uma mulher inteira, valiosa e única, que vai muito além de qualquer dor que já enfrentou.

PARA REFLETIR

Mesmo depois de tudo, você continua sendo...



CORAJOSA

porque não desistiu,
mesmo quando foi
difícil.



RESILIENTE

porque se levantou
mais de uma vez.



ÚNICA

porque a sua história
tem um propósito
maior.

*Você
não precisa
apagar sua história
para construir
novos capítulos.*



*“Você não precisa apagar
sua história para construir
novos capítulos.”*

“Sonhar também é uma forma de se curar.”



A mulher que você está se tornando

NOVOS OLHARES. NOVOS SONHOS. AINDA VOCÊ.

Talvez você já tenha sobrevivido a dores que achou que não suportaria. E hoje, mais consciente, começa a enxergar que existe uma nova versão sua surgindo. Não é sobre ser outra pessoa, mas sobre se tornar mais inteira, mais livre e mais verdadeira.

A mulher que você está se tornando carrega tudo o que viveu, mas agora escolhe, com mais sabedoria, o que quer levar para o próximo capítulo da sua história.



NOVAS PARTES DE SI

A cada desafio, você descobre forças que não sabia que tinha. Conhece talentos, habilidades e desejos que estavam adormecidos. Permita-se explorar quem você ainda pode ser.



RECONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE

Você não é apenas o que viveu, mas também o que escolhe agora. Reescreva sua narrativa, resgate seus valores e reconheça a mulher forte, sensível e única que existe em você.



MUDAR SEM DEIXAR DE SER VOCÊ

É possível evoluir, fazer novas escolhas e construir uma nova fase da vida, sem perder a sua essência. Crescer não significa se apagar, mas se alinhar ao que realmente importa.

EXERCÍCIO

ESCREVA COM O CORAÇÃO.

Eu era... _____

Hoje percebo... _____

Estou aprendendo... _____

Desejo me tornar... _____

Você pode mais do que imagina.



MESMA ESSÊNCIA
NOVOS SONHOS
MAIS VOCÊ

“

Grandes mudanças nascem de pequenas escolhas consistentes.



Uma escolha de cada vez.

MENOS AUTOMATISMO,
MAIS LIBERDADE.
MAIS VIDA.

COMPORTAMENTO

Novos comportamentos, novas possibilidades

O QUE VOCÊ FAZ HOJE PODE CONSTRUIR UM AMANHÃ MAIS LIVRE E MAIS SEU.

Os comportamentos que repetimos todos os dias moldam a forma como nos sentimos, nos relacionamos e vivemos. Muitos deles surgiram como estratégias de sobrevivência diante de experiências difíceis. Em algum momento, eles nos protegeram. Mas hoje, alguns desses padrões já não fazem mais sentido e podem estar nos afastando da vida que desejamos.

A boa notícia é que é possível aprender novas formas de agir, pensar e se relacionar. A mudança não acontece da noite para o dia, mas é real, possível e começa com uma decisão: experimentar algo diferente, uma escolha de cada vez.



1. COMPORTAMENTO APRENDIDO

Muitos dos nossos comportamentos são aprendidos ao longo da vida, a partir das experiências que vivemos, das relações que construímos e do ambiente em que estamos inseridas. Eles se tornam automáticos, mesmo quando já não nos fazem bem.



2. UMA MUDANÇA ESPECÍFICA

Em vez de tentar mudar tudo de uma vez, escolha um comportamento específico para observar e transformar. Pode ser a forma como você reage, como se comunica, como cuida de si ou como estabelece limites.



3. UMA AÇÃO POSSÍVEL

Pequenas ações geram grandes resultados. Escolha uma atitude simples, realista e possível de colocar em prática ainda esta semana. O importante é dar o primeiro passo e manter a consistência.

EXERCÍCIO

Meu primeiro passo

Qual é um comportamento que você gostaria de mudar e qual é a pequena ação que você pode começar a praticar hoje?

“
A fé não
tira a dor,
mas nos dá
força para
atravessá-la
com sentido.”



Existe
um novo dia
para você



FÉ

Fé: quando a esperança encontra propósito

NÃO É APENAS ACREDITAR.
É SEGUIR, MESMO QUANDO AINDA DÓI.



A FÉ NÃO EXIGE NEGAR A DOR

Ter fé não significa fingir que está tudo bem. A fé verdadeira acolhe a dor, permite o luto, reconhece as feridas, mas escolhe continuar. Ela nos lembra que mesmo no vale, não estamos sozinhas. A fé não apaga as lágrimas, mas nos dá força para enxergar além delas.



O QUE É PROPÓSITO?

Propósito é o sentido que guia nossos passos, mesmo quando o caminho é difícil. É saber que a sua história pode inspirar, ajudar e gerar vida em outras pessoas. O propósito transforma a dor em aprendizado e dá significado às nossas escolhas. Ele nos faz levantar, todos os dias, com um motivo maior para seguir.



E SE A PERGUNTA MUDAR?

Em vez de “Por que isso aconteceu comigo?”, que tal perguntar: “O que posso aprender com isso e como posso usar minha história para fazer o bem?” Essa nova pergunta abre espaço para a esperança, para a reconstrução e para um futuro com mais sentido. É nessa mudança de perspectiva que a fé encontra o propósito.



“Porque eu bem sei os planos que tenho para vocês, diz o Senhor, planos de paz e não de mal, para dar a vocês um futuro e uma esperança.”

Jeremias 29:11

TRÊS VALORES PARA VIVER COM MAIS FÉ



CONFIANÇA

Acreditar que Deus caminha com você, mesmo quando não entende tudo.



RESILIÊNCIA

Levantar-se, quantas vezes forem necessárias, com a certeza de que a vida continua.



GENEROSIDADE

Transformar sua dor em apoio para outras mulheres que também lutam.

MAIS FÉ • MAIS CONSCIÊNCIA • MAIS PROPÓSITO • MAIS VIDA

“
Grandes
vidas também
florescem
aos poucos.



Respeitar
seu tempo
não significa
desistir de você.



CONEXÃO

Reconstruir a vida sem pressa

HÁ UM NOVO TEMPO PARA VOCÊ, E ELE TAMBÉM PODE SER PLENO, REAL E BONITO.

A vida depois da dor não precisa ser vivida no modo acelerado. Reconstruir é um processo, não uma corrida. É olhar para o presente, cuidar do agora e confiar que, passo a passo, tudo volta a fazer sentido.

Haverá dias diferentes. Alguns serão mais leves, outros mais desafiadores. E tudo bem. O importante é seguir, com gentileza, respeito e presença.

CUIDE DE VOCÊ EM TODAS AS DIMENSÕES



CUIDADO EMOCIONAL

Permita-se sentir, acolha suas emoções e busque o que te faz bem.



CUIDADO FÍSICO

Alimente-se bem, movimente seu corpo, durma melhor e respeite seus limites.



CUIDADO RELACIONAL

Cultive relações que somam, coloque limites e esteja perto de quem te faz bem.



CUIDADO ESPIRITUAL

Conecte-se com o que te fortalece, ore, medite e mantenha viva a sua fé.



CUIDADO COM O FUTURO

Sonhe novamente, estabeleça pequenos passos e permita-se construir novos planos.

CHECKLIST DO QUE EU PRECISO HOJE

- | | |
|---|---|
| ☐ Respirar com calma | ☐ Agradecer por algo hoje |
| ☐ Me ouvir sem julgamentos | ☐ Conversar com alguém de confiança |
| ☐ Fazer algo que me dá prazer | ☐ Lembrar que estou evoluindo |
| ☐ Cuidar da minha saúde | ☐ Dar um pequeno passo em direção ao meu sonho |
| ☐ Me afastar do que me faz mal | ☐ Confiar: o meu tempo também é certo |

“
Respeitar seu tempo
não significa desistir de você.

A sua história continua. E o próximo capítulo pode ser ainda mais bonito, quando vivido no seu tempo.

Mais
consciência
Mais liberdade
Mais vida

A mulher que escolhe continuar

NOVOS CAMINHOS. MAIS VIDA. VOCÊ PODE.

Continuar não é ignorar a dor, nem fingir que está tudo bem. É escolher, todos os dias, dar um passo, mesmo quando o coração ainda está em processo de cura. Continuar é acreditar que existe um amanhã diferente, e que você pode construí-lo com mais consciência, liberdade e propósito.

Você não precisa saber todos os caminhos para começar a caminhar



NOVOS CAMINHOS

A vida sempre oferece novas possibilidades, mesmo quando tudo parece incerto. Você pode descobrir talentos, recomeçar sonhos e se abrir para experiências que antes pareciam distantes. Há beleza no desconhecido quando você caminha com fé e coragem.



CORAGEM SILENCIOSA

Nem toda coragem faz barulho. Existe uma força imensa nas escolhas discretas, nas decisões que só você conhece, nos dias em que você se levanta mesmo cansada. A coragem silenciosa também transforma vidas — começa de dentro e se reflete em cada passo que você dá.



FUTURO NÃO PRECISA SER REPETIÇÃO

Você não está condenada a viver os mesmos ciclos. O seu passado não define o seu futuro. Cada nova escolha, por menor que pareça, pode mudar a direção da sua história. O futuro pode ser leve, possível e cheio de significado — e ele começa com a decisão de continuar.



*“Posso todas as coisas
aquele que me fortalece.”*

Filipenses 4:13

Você não precisa ter todas as respostas agora. Um pequeno passo já é um grande começo. Escolha continuar. Escolha você. A sua história ainda tem muitos capítulos lindos para escrever.

Dra. Selma Nali

PSICANALISTA CLÍNICA | NEUROPSICANALISTA
ANALISTA COMPORTAMENTAL | SEXÓLOGA CLÍNICA E FORENSE
NATUROPATA INTEGRATIVA | ESCRITORA E PALESTRANTE

MAIS
CONSCIÊNCIA
MAIS LIBERDADE
MAIS VIDA

MAIS
CONSCIÊNCIA
MAIS LIBERDADE
MAIS VIDA

É sempre
tempo de
escrever uma
nova história.



Ressignificar e viver: o seu próximo capítulo

NOVOS DIAS | MAIS CONSCIÊNCIA | MAIS VIDA



COMEÇAR DE ONDE ESTÁ

Você não precisa esperar o momento ideal, as condições perfeitas ou ter todas as respostas para recomeçar. O seu próximo capítulo pode começar exatamente de onde você está, com o que você tem, e com a coragem de dar o primeiro passo. Toda grande transformação nasce de uma decisão simples: não desistir de si.



NOVOS SIGNIFICADOS

Ressignificar é olhar para a sua história com novos olhos. É encontrar sentido mesmo nas dores, reconhecer o que te fortaleceu e transformar feridas em sabedoria. O que um dia te machucou não precisa mais te definir. Você pode escolher quais significados quer levar para o seu futuro.



CARTA PARA A MULHER QUE ESTÁ SE TORNANDO

Escreva para si mesma. Fale da mulher que você está se tornando. Reconheça sua força, celebre suas conquistas, perdoe suas imperfeições e declare o seu compromisso com a sua própria felicidade. Essa carta é um lembrete de que você é capaz, você é suficiente e você pode viver tudo o que Deus sonhou para você.



*"Eis que estou fazendo uma coisa nova;
agora ela já surge; vocês não a percebem?
Até no deserto vou abrir um caminho
e riachos no ermo."*

Isaías 43:19

*Sua história não precisa
terminar naquilo que te feriu.*



Dra. Selma Nali

PSICANALISTA CLÍNICA | NEUROPSICANALISTA
ANALISTA COMPORTAMENTAL | SEXÓLOGA CLÍNICA E FORENSE
NATUROPATA INTEGRATIVA | ESCRITORA E PALESTRANTE

*Mais
consciência
Mais liberdade
Mais vida*

“A mulher que escreve sua própria história, escolhe um final mais bonito.”

Você pode recomeçar

CARTA PARA A MULHER QUE EU ESCOLHO SER

Um momento de escrita, acolhimento e reflexão pessoal

Querida eu,

Hoje, eu paro de correr para atender às expectativas dos outros. Hoje, eu olho para mim com mais ternura.

Eu reconheço o quanto já caminhei. Quantas vezes me levantei, mesmo quando tudo parecia desabar. Quantas dores eu senti, e ainda assim, escolhi continuar.

Eu não sou apenas a mulher que sofreu. Eu também sou a mulher que resistiu, aprendeu, sobreviveu e está reconstruindo sua história.

A cada cicatriz, carrego uma prova da minha força. A cada recomeço, uma demonstração da minha coragem. Eu me orgulho da mulher que estou me tornando.

A partir de hoje, escolho me tratar com respeito. Escolho colocar a minha paz em primeiro lugar. Escolho dizer não quando for preciso. Escolho me cuidar, me perdoar e me dar o tempo que eu precisar.

Eu escolho renascer sem negar quem fui. Eu escolho viver.

Que eu nunca me esqueça de que sou inteira, mesmo com as minhas imperfeições. Que eu continue escolhendo a mim, todos os dias. Que eu siga em frente, com fé, consciência e a certeza de que um novo capítulo sempre pode começar.

Eu sou a mulher que pode recomeçar. Eu sou a mulher que escolhe ser feliz.



Com amor,

Data: ____ / ____ / ____

Uma nova versão de mim, sempre é possível.

MEU PLANO DE RECONSTRUÇÃO PESSOAL

COMPROMISSOS, ESCOLHAS E NOVOS CAMINHOS

Esta página é um convite para você olhar para o futuro com esperança e construir, passo a passo, uma vida mais alinhada com aquilo que importa para você. Não é sobre fazer tudo de uma vez, mas sobre iniciar um processo real, possível e significativo.

1



CUIDAR DE MIM

Como posso cuidar melhor do meu corpo, da minha mente e das minhas emoções?

2



ESTABELECEER LIMITES

Em quais situações preciso dizer não, me posicionar ou proteger a minha paz?

3



CONSTRUIR RELAÇÕES SAUDÁVEIS

Que tipo de relações quero cultivar a partir de agora?

4



RETOMAR SONHOS

Quais sonhos desejo resgatar ou começar?

5



FORTALECER MINHA FÉ

Como posso viver minha espiritualidade de forma mais verdadeira e significativa?



LEMBRE-SE

- ♥ Você pode recomeçar.
- ♥ Você não precisa fazer tudo sozinha.
- ♥ Mudanças reais acontecem aos poucos.
- ♥ Você é capaz de construir uma vida com mais equilíbrio e propósito.
- ♥ Cada escolha positiva é um passo em direção à mulher que você deseja ser.



"Entrega o teu caminho ao Senhor,
confia nele, e ele tudo fará."

Salmos 37:5

"Pequenas escolhas
de hoje constroem
grandes mudanças
amanhã."



MINHA DECLARAÇÃO

Hoje, eu escolho trabalhar por uma vida que tenha mais sentido, mais liberdade e mais verdade para mim.

Eu
consigo.
♥

*“Hoje eu
respiro novas
possibilidades
e escolho viver
uma vida que
faz sentido
para mim.”*

EU ESCOLHO RENASCER

UM COMPROMISSO COM A VIDA QUE DESEJO CONSTRUIR



MEU PRÓXIMO PASSO

O que posso começar a praticar a partir de hoje?



UMA MENSAGEM PARA O MEU FUTURO

O que eu quero lembrar de mim?

“

“Porque eu bem sei os planos que
tenho para vocês, diz o Senhor,
planos de paz e não de mal, para
dar a vocês um futuro e uma
esperança.”

Jeremias 29:11

*Eu consigo.
Eu mereço.
Eu vou continuar.*



SONHOS

DISCIPLINA

LIBERDADE

VIDA PLENA

REFERÊNCIAS DE LEITURA E REFLEXÃO

Conhecimento também é uma forma de cuidado.

- 1 **O Corpo Guarda as Marcas**
Bessel van der Kolk
- 2 **Mulheres que Correm com os Lobos**
Clarissa Pinkola Estés
- 3 **A Coragem de Ser Imperfeito**
Brené Brown
- 4 **Limites**
Henry Cloud e John Townsend
- 5 **Quando o Corpo Diz Não**
Gabor Maté
- 6 **Bíblia Sagrada**

*Livros
também
curam.*



*Mais
consciência
Mais liberdade
Mais vida*



*Leia, aprenda,
procure ajuda, converse,
descanse e respeite
o seu tempo.*



*“Conhecereis a verdade,
e a verdade vos libertará.”*

— João 8:32



DESPERTA

A MULHER QUE SOBREVIVEU,
A MULHER QUE RENASCE

*“Você sobreviveu
a muitas histórias.
Agora, permita-se
escrever uma nova.”*

Que cada página desta revista
tenha sido um encontro com você.
Continue sua jornada. Cuide-se,
busque conhecimento, fortaleça sua fé
e lembre-se: você não está sozinha.

Dra. Selma Nali

PSICANALISTA CLÍNICA
NEUROPSICANALISTA | SEXÓLOGA CLÍNICA E FORENSE
NATUROPATA INTEGRATIVA | ANALISTA COMPORTAMENTAL
ESCRITORA | PALESTRANTE | ENFERMEIRA

VAMOS CONTINUAR JUNTAS?



selma-psicoterapia

Conteúdos diários, reflexões e novidades



(19) 99758-2404

Atendimento e informações



Selmacruz.sousa@hotmail.com

Dúvidas, parcerias e convites



www.draselmanali.com.br

Artigos, cursos, eventos e muito mais



Acesse
meu site

*Conhecimento
cura, reflexão
liberta, e mulheres
transformam o mundo.*



CIÊNCIA • FÉ • PROPÓSITO
PARA MAIS MULHERES VIVENDO
COM VERDADE, MAIS CONSCIÊNCIA
E MAIS VIDA.

ATÉ A PRÓXIMA EDIÇÃO!