APOSTILA EDUCATIVA

O SILÊNCIO dele

O que fazer quando...

Guia de consulta rápida



Estratégias práticas para acolher emoções,
organizar pensamentos e agir com mais clareza.

O SILÊNCIO *dele*

CARTÕES DE APOIO

SITUAÇÕES 1 A 3

Pequenas ações hoje criam grandes mudanças dentro de você.

1 Ele parou de responder



Coloque o celular de lado por alguns minutos.
Apoie os pés no chão e observe o ambiente.
Antes de enviar outra mensagem, pergunte:
"Tenho algo novo para comunicar ou estou buscando aliviar minha aflição?"

2 Estou olhando o celular sem parar



Escolha uma tarefa pequena e termine antes de consultar novamente. Deixe o aparelho fora do alcance, se possível. Comece com um intervalo que você consiga cumprir.

3 Quero mandar várias mensagens



Escreva primeiro nas suas anotações. Releia depois de uma pausa. Escolha o que realmente precisa comunicar e transforme em uma mensagem clara.

O SILÊNCIO *dele*

CARTÕES DE APOIO

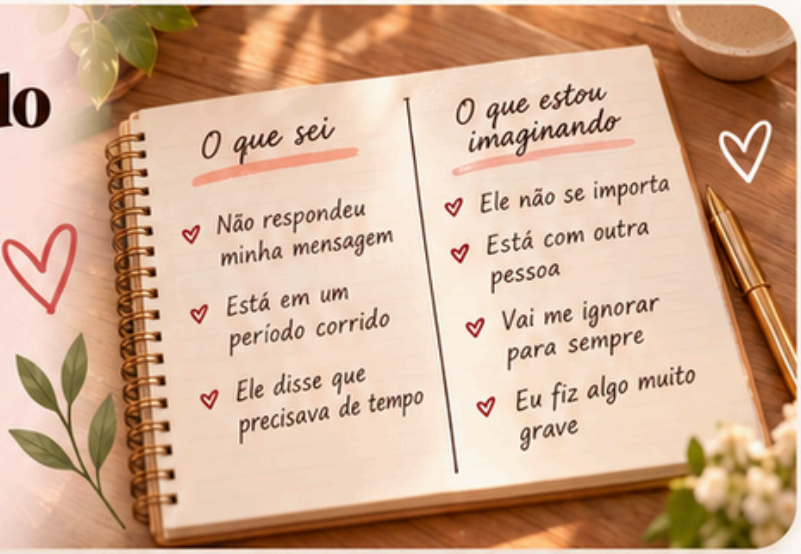
Clareza começa quando você separa fato de imaginação.

SITUAÇÕES 4 A 6

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA LIDAR COM MOMENTOS DESAFIADORES E CUIDAR DE VOCÊ COM MAIS PRESENÇA, CLAREZA E AUTOCONHECIIMENTO.

4 Estou imaginando o pior

Divida uma folha em duas partes: "O que sei' e "O que estou imaginando'. Registre cada informação no seu lugar. Uma possibilidade ainda precisa de evidências para ser uma conclusão.



5 Estou me culpando pelo silêncio

Pergunte: *"Qual atitude minha estou avaliando concretamente?"* Você pode reconhecer um erro específico sem assumir a responsabilidade por toda a situação. A forma como ele responde é responsabilidade dele.



6 Meu corpo está tenso

Apoie as costas, solte as mãos e perceba a mandíbula. Respire de maneira confortável, sem prender ou forçar o ar. Se focar na respiração incomodar, observe objetos e sons ao redor.



O SILÊNCIO *dele*

CARTÕES DE APOIO

Pausar também é uma forma de cuidado.

SITUAÇÕES 7 A 9

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA LIDAR COM MOMENTOS DESAFIADORES E CUIDAR DE VOCÊ COM MAIS PRESENÇA, CLAREZA E AUTOCONHECIMENTO.

7 Estou nervosa e quero resolver tudo agora

Faça uma pausa antes de iniciar a conversa. Escreva o acontecimento, o que sentiu e o que precisa. Retome quando conseguir organizar melhor suas palavras.



8 Não consigo me concentrar

Escolha apenas uma tarefa e divida em uma primeira ação simples. Pode ser abrir um documento ou organizar uma superfície. Quando a preocupação voltar, reconheça e retome esse pequeno passo.



9 Estou relendo a conversa

Pergunte o que espera descobrir nessa nova leitura. Se não houver informação nova, feche a conversa por um tempo. Anote a dúvida para abordá-la em um momento apropriado.



O SILÊNCIO *dele*

CARTÕES DE APOIO

Voltar para si é mais poderoso do que vigiar o outro.

SITUAÇÕES 10 A 12

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA LIDAR COM MOMENTOS DESAFIADORES E CUIDAR DE VOCÊ COM MAIS PRESENÇA, CLAREZA E AUTOCONHECIMENTO.

10 Estou verificando se ele está online

Observe como você fica depois de conferir. Estar online não explica, sozinho, o motivo da ausência de resposta. Experimente interromper a checagem e voltar a uma atividade sua.



11 Quero procurar respostas nas redes sociais

Antes de abrir outro perfil, pergunte: *"Isso vai esclarecer uma informação concreta?"* Se estiver apenas ampliando hipóteses, faça uma pausa. Registre o que precisa perguntar diretamente.



12 Ele foi embora e deixei tudó de lado

Escolha três cuidados para hoje: alimentação, um compromisso e contato com alguém de confiança. Comece pelo mais fácil. Faça uma coisa de cada vez.



O SILÊNCIO *dele*

CARTÕES DE APOIO

Apoio seguro não invade, acolhe.

SITUAÇÕES 13 A 15

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA LIDAR COM MOMENTOS DESAFIADORES E CUIDAR DE VOCÊ COM MAIS PRESENÇA, CLAREZA E AUTOCONHECIMENTO.

13 Estou sozinha e preciso de companhia

Procure alguém com quem se sinta acolhida. Você pode dizer: *"Hoje estou passando por um momento difícil. Podemos conversar um pouco?"* Peça a companhia de que precisa.



14 Não quero contar a ninguém

Você pode preservar sua intimidade e ainda buscar apoio. Escolha uma pessoa confiável ou um profissional. Compartilhe apenas o que se sentir pronta para contar.



15 Essa sensação me lembra o passado

Anote o que percebeu, sem tentar forçar outras lembranças. Observe onde está e o que precisa hoje. Se quiser aprofundar essa experiência, leve-a para um acompanhamento individual.



O SILÊNCIO *dele*

CARTÕES DE APOIO

Necessidades nomeadas ajudam a trazer direção.

SITUAÇÕES 16 A 18

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA LIDAR COM MOMENTOS DESAFIADORES E CUIDAR DE VOCÊ COM MAIS PRESENÇA, CLAREZA E AUTOCONHECIMENTO.

16 Tenho medo de ser abandonada

Dê nome ao medo. Pergunte quais fatos atuais sustentam essa preocupação e quais apoios você tem disponíveis. Escolha um cuidado que não dependa da resposta dele.



17 Sinto que não sou importante

Escreva qual comportamento fez você se sentir assim. Depois, registre o que precisa receber nessa relação: atenção, respeito, presença ou clareza. Essa necessidade pode orientar uma conversa.



18 Estou com saudade e quero procurá-lo

Reconheça a saudade antes de decidir. Pergunte o que espera desse contato e como tem sido recebida. Você pode sentir falta e dar a si mesma tempo para escolher.



O SILÊNCIO *dele*

CARTÕES DE APOIO

Conversas mais claras começam com um pedido possível.

SITUAÇÕES 19 A 21

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA LIDAR COM MOMENTOS DESAFIADORES E CUIDAR DE VOCÊ COM MAIS PRESENÇA, CLAREZA E AUTOCONHECIMENTO.

19 Quero conversar, mas não sei como começar

Escolha uma situação concreta. Diga como ela afetou você e faça um pedido possível. Comece com: *"Quero conversar sobre o que aconteceu. Quando podemos falar com calma?"*



20 Tenho muita coisa guardada

Liste os assuntos e escolha o mais importante para esta conversa. Explique um ponto de cada vez. Os demais podem ser retomados em outro momento.



21 Tenho medo de parecer exigente

Transforme uma necessidade em um pedido concreto. Por exemplo: *"Quando nossos planos mudarem, preciso que você me avise."* Observe se existe espaço para conversar sobre isso.



O SILÊNCIO *dele*

CARTÕES DE APOIO

Respeito e segurança são prioridade em qualquer conversa.

SITUAÇÕES 22 A 24

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA LIDAR COM MOMENTOS DESAFIADORES E CUIDAR DE VOCÊ COM MAIS PRESENÇA, CLAREZA E AUTOCONHECIMENTO.

22 Ele diz que estou exagerando

Volte ao acontecimento e ao pedido: *"Podemos sentir de maneiras diferentes. Para mim, isso foi importante e gostaria de combinar..."*

Observe se há disposição para escutar e conversar.



23 A conversa está ficando agressiva

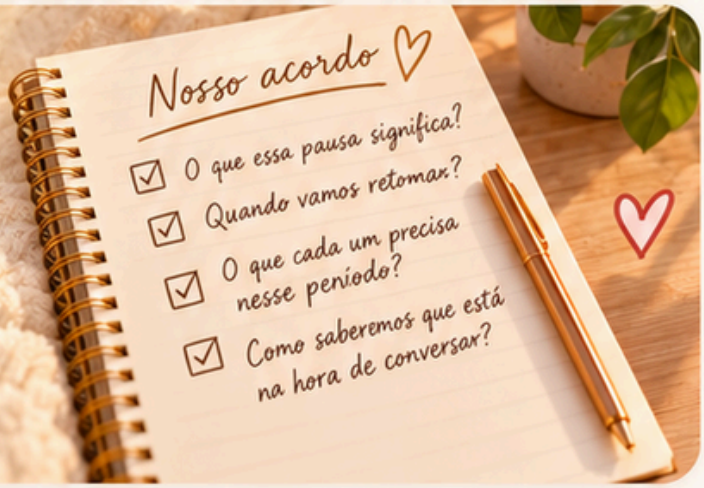
Se houver segurança, interrompa: *"Quero continuar quando conseguirmos conversar com respeito."*

Se houver ameaça ou risco de agressão, priorize sua proteção e procure ajuda adequada à situação.



24 Ele pede um tempo

Procure esclarecer o que essa pausa significa e quando poderão retomar a conversa. Expresse também o que você precisa durante esse período.
Observe se o combinado é respeitado.



O SILÊNCIO *dele*

CARTÕES DE APOIO

Alívio não precisa apagar o que ainda precisa ser conversado.

SITUAÇÕES 25 A 27

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA LIDAR COM MOMENTOS DESAFIADORES E CUIDAR DE VOCÊ COM MAIS PRESENÇA, CLAREZA E AUTOCONHECIMENTO.

25 Ele voltou como se nada tivesse acontecido

Perceba o alívio e identifique o que ficou pendente. Você pode dizer:
"Fiquei feliz com sua mensagem. Também preciso conversar sobre o afastamento. Quando podemos falar?"



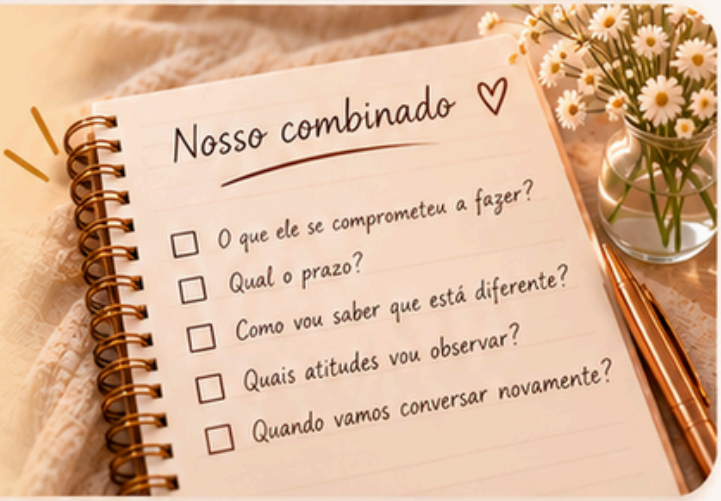
26 Uma mensagem carinhosa me fez esquecer meu incômodo

Releia suas próprias anotações antes de decidir que está tudo resolvido. Pergunte o que mudou concretamente. A aproximação pode abrir espaço para retomar a conversa.



27 Ele prometeu que será diferente

Procure transformar a promessa em um combinado claro e possível. Observe as atitudes ao longo do tempo. Registre o que acontece para avaliar com mais clareza.



O SILÊNCIO *dele*

CARTÕES DE APOIO

Decisões importantes merecem tempo, apoio e segurança.

SITUAÇÕES 28 A 30

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA LIDAR COM MOMENTOS DESAFIADORES E CUIDAR DE VOCÊ COM MAIS PRESENÇA, CLAREZA E AUTOCONHECIMENTO.

28 O silêncio aconteceu novamente

Anote o episódio e compare com os combinados anteriores. Observe a frequência e o impacto na sua vida. Considere qual limite ou apoio precisa agora.



29 Quero estabelecer um limite

Escolha uma atitude que esteja ao seu alcance. Comunique de maneira clara, se for seguro, e considere como poderá sustentá-la. Exemplo: *"Sem confirmação, vou seguir com meus outros planos."*



30 Não sei se fico ou se vou

Organize suas necessidades, os fatos da relação e os recursos disponíveis. Converse com alguém de confiança ou busque acompanhamento individual. Você pode construir sua decisão com apoio e no seu ritmo, priorizando sua segurança.





Sobre a autora

Lúcia Pires — autora, hipnoterapeuta clínica, mentora de mulheres e palestrante.

Instagram: @luciapireshipnose

Site: www.luciapiresterapeuta.com

E-mail: suporte@luciapiresterapeuta.com

APOSTILA EDUCATIVA

O SILÊNCIO dele

Um guia de consulta rápida para mulheres que desejam acolher emoções, organizar pensamentos e agir com mais clareza diante do silêncio, da ausência e da instabilidade emocional. Este material foi criado para oferecer direção prática, reflexão e apoio em momentos difíceis, ajudando você a voltar para si, reconhecer suas necessidades e fazer escolhas mais conscientes.

Contatos ♡

Instagram: @luciapireshipnose

Site: www.luciapiresterapeuta.com

E-mail: suporte@luciapiresterapeuta.com



Você não precisa se perder para ser amada.
Voltar para si também é um caminho.