



Como se tornar o amor que você busca

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

Antes de buscar fora, construir dentro

Neste episódio, a Alana virou a pergunta ao contrário: em vez de "com quem eu vou estar?", a pergunta que importa é **"eu estou me tornando o tipo de amor que eu gostaria de viver?"**. Este workbook transforma as cinco práticas do episódio em exercícios para a sua semana.

Muita gente não está buscando um relacionamento, está buscando um socorro: alguém que preencha o buraco do abandono e prove o que ninguém provou. Os exercícios a seguir ajudam você a devolver essa tarefa para quem pode de fato cumpri-la: você.

COMO USAR

Reserve um momento tranquilo, de preferência com papel e caneta, sem celular por perto. Você pode fazer tudo de uma vez ou uma página por dia. Não existe resposta certa: existe resposta honesta. Se alguma pergunta doer mais do que o esperado, anote isso também. É informação valiosa para levar à terapia.

"Essa não é uma busca por amor. É uma busca por reparação emocional, por segurança emocional terceirizada."

Comece pela página seguinte, com um retrato honesto de onde você está hoje.

Os sinais de que a ferida está no comando

Marque os sinais que aparecem na sua vida hoje. Não é um teste com nota: é um mapa do que pede cuidado.

- ☐ Preciso da aprovação do outro o tempo todo para me sentir seguro
- ☐ Tenho medo constante de ser abandonado, mesmo sem motivo concreto
- ☐ Tolero comportamentos que me machucam por medo de ficar sozinho
- ☐ Me anulo ou escondo o que sinto para manter a relação estável
- ☐ Evito conversar sobre o que sinto para não parecer "difícil demais"
- ☐ Sinto ciúme excessivo, medo de traição ou desconfiança constante
- ☐ Vivo tentando consertar ou salvar o outro
- ☐ Me sinto menos valioso quando estou solteiro
- ☐ Idealizo no início e me frustrro com facilidade logo depois
- ☐ Não consigo imaginar minha felicidade fora de um relacionamento

01 De 0 a 10, quanto do seu bem-estar depende hoje da presença ou da aprovação de outra pessoa? Circule o número.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

02 Olhando para os itens que você marcou: qual deles mais se repete na sua história? Em que situações ele costuma aparecer?

Inventário das últimas relações

No episódio, a Alana lembra que o que chamamos de "química" muitas vezes é o **reconhecimento inconsciente de uma ferida antiga**. Este inventário tira o padrão do escuro. Preencha uma linha para cada relação significativa (namoro, ficante, até amizade que ocupou esse lugar).

Relação	O que eu tolerei	Sobre o que me calei	Como terminou

01 Lendo a tabela pronta: que padrão se repete? O que você sentia e ignorava enquanto o padrão acontecia?

02 O que esse padrão diz sobre o que você aprendeu, lá atrás, que precisava fazer para ser amado?

LEMBRETE

Consciência não é autoacusação. Quando você enxerga o padrão, ganha poder de escolha. E quando escolhe diferente, mesmo com medo do desconhecido, já está se tornando alguém novo.

Dizer o que sente, cuidar de quem se calou

Muita gente silencia para não ser rejeitada. Só que, ao silenciar, você se rejeita primeiro. Treine abaixo as frases do episódio, aplicadas à sua vida.

01 Complete com uma situação real da sua semana: "Quando isso acontece, eu me sinto assim". O que você diria, e para quem?

02 Tarefa de casa da Alana: o que eu precisava ouvir na fase da minha vida em que mais desejei ser amado e aceito?

03 Que necessidades eu aprendi a reprimir? Como posso cuidar hoje das partes de mim que foram ignoradas?

04 Escolha um exercício de presença para esta semana (uma refeição sem celular, um domingo sem se sentir insuficiente, um momento de silêncio). Qual vai ser, e em que dia?

"A única relação que te acompanha em todos os ciclos da vida é a que você tem com você mesmo."

O próximo passo

Se este workbook mexeu com você, isso não é fraqueza. É história emocional, é bagagem, é uma forma de sobrevivência psíquica que deu certo no passado e hoje faz mal. E justamente por ser aprendida, pode ser cuidada.

Um PDF ajuda a enxergar o padrão. A terapia trata a ferida que o alimenta: é lá que você entende o porquê das repetições, reconhece os gatilhos por trás dos medos e aprende a responder de outro jeito.

Na Clínica Psi do Futuro, nossa tecnologia indica as psicólogas mais compatíveis com o que você busca. Sessões 100% online, de onde você estiver.

Quero agendar minha primeira sessão

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está passando por sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas), ou acesse [cvv.org.br](https://www.cvv.org.br). Em emergência, procure o pronto-socorro mais próximo ou ligue 192 (SAMU).