

PARTE 1 – TRAÇANDO OBJETIVOS

1. Complete a frase:

O objetivo que quero alcançar é _____.

2. Circule a opção certa pra você. **Quem** quer que você alcance esse objetivo? Por favor seja sincero na hora de responder.

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| a. Eu | d. Minha parceira/meu |
| b. Meus familiares | parceiro |
| c. Meus amigos | e. Meu abusador |
| | f. Outros |

(Respondeu A? Siga em frente. Respondeu outra opção? Volte pro começo.)

3. Pense e responda com cuidado:

Quero alcançar esse objetivo porque _____.

4. Circule a opção que melhor descreve seus sentimentos. Quero alcançar esse objetivo para:

- a. Melhorar minha vida
b. Ser aceito por/pela/pelo _____

(Respondeu A? Siga em frente. Respondeu B? Volte pro começo.)

PARTE 2 – MEDO INTENSO DO POSITIVO DESCONHECIDO

5. Pense no seu relacionamento atual ou no seu último relacionamento (caso esteja solteiro). Cite os 3 **SENTIMENTOS** negativos que você mais sente/sentia ao lado dessa pessoa.

- a. _____ b. _____ c. _____

6. Desses 3, qual o que mais te incomoda/incomodava? Circule seu top 1.

(Seu vício, zona de conforto, portal pro trauma raiz, falsa identidade)

7. Que **SENTIMENTO** você sonha sentir num relacionamento, mas em vez disso sempre acaba sentindo _____?

(Resposta P3)

(Seu maior medo)

8. Cite seus 3 maiores medos/inseguranças.

(Esses medos precisam estar diretamente ligados a você e não ao que pode acontecer com outro alguém.)

- a. _____ b. _____ c. _____

9. Dentre as três respostas acima, circule o seu maior medo. O seu top 1.

(Máscara do maior medo usada pra te manter estagnado – desculpa, justificativa)

PARTE 4 – DIAGNÓSTICO

Eu me identifico com _____ e acredito que somos a mesma coisa. Se _____ morrer,
(Resposta P6) (Resposta P6)

eu morro, então me agarro a _____ com todas as minhas forças. Por isso sempre revivo as
(Resposta P6)

mesmas experiências em relacionamentos com pessoas diferentes e não consigo quebrar o círculo vicioso. – **Raiz do auto boicote**

“Meu corpo se sente seguro em lugares inseguros, e inseguro em lugares seguros.”

Essa identificação aconteceu quando vivi/experimentei/aconteceu meu primeiro/minha primeira
_____ e senti _____ pela primeira vez. – **Onde nasceu a raiz do auto boicote**
(Resposta P9) (Resposta P6)

PARTE 5 – A CURA

*“Mude o foco de PENSAR pra **FAZER**! Essa é a chave!”*

_____ é o antídoto para _____.
(Resposta P7) (Resposta P6)

Para parar de procrastinar devo me dedicar fisicamente a _____
(Resposta P1)

para sentir _____ constantemente ou com muita frequência. Meu corpo precisa se
(Resposta P7)

acostumar às vibrações positivas, invertendo o hábito de me sentir seguro onde estou inseguro e vice-versa.

Dica: O problema agora é racional e consciente. Quando a cabeça quiser voltar ao padrão antigo, racionalmente vá pro que sabe ser verdadeiro e saudável. Não pense, só faça.

Te vejo do outro lado!

Com muito amor,

Cá – A Bruxa de Capa