

Toda mulher merece viver em
paz. E quando a paz não
existe, é hora de planejar a
libertação.



Plano de Fuga

“Você não está louca. Você está presa. E agora é hora de fugir.”

Há uma prisão silenciosa que não tem grades, mas tem medo.
Tem voz alta, controle disfarçado de amor, culpa como corrente.
Ela se constrói devagar, palavra por palavra, gesto por gesto, até que você já não sabe mais quem é — e começa a achar que talvez mereça tudo aquilo.

Esse e-book é para você que está acordando desse pesadelo, mesmo que aos poucos.

Para você que já percebeu que tem algo errado, mas ainda duvida de si mesma.
Para você que quer ir embora, mas não sabe como, nem por onde começar.
Ou que até já saiu, mas carrega as marcas e o eco da prisão dentro de si.

"Plano de Fuga" não é sobre correr.

É sobre sair com estratégia, com consciência, com segurança.

É sobre recuperar seu corpo, sua mente, sua alma — pedacinho por pedacinho.

É sobre transformar a dor em movimento.

E o movimento em libertação.

Neste guia, você vai encontrar:



Mapas emocionais para entender onde você está — e para onde pode ir.



Chaves práticas para abrir portas internas e externas.



Diálogos internos guiados para fortalecer sua voz interior.



Exercícios de reflexão e ação para planejar sua saída — e seu recomeço.

Você não está sozinha.

Você não está quebrada.

E você não vai sair de qualquer jeito.

Vai sair inteira.

Este é o começo do seu **Plano de Fuga**.

E ele começa dentro de você.

Capítulo 1

A Chave: Reconhecer que há uma prisão

Símbolo: A chave enferrujada

"Toda libertação começa com a verdade. Mesmo que ela doa."

◆ Introdução

Você está aqui.

Talvez ainda sem certeza do que está vivendo. Talvez achando que está exagerando, sendo sensível demais, ou culpada por tudo que está desmoronando. Talvez se sinta pequena, confusa, como se estivesse em um labirinto onde só ele tem o mapa.

Mas a verdade é: você está presa.

E não é porque você quis.

É porque, aos poucos, **alguém foi apagando sua luz, seu som, sua vontade — e chamando isso de amor.**

Esse primeiro passo é o mais difícil. Porque ele exige coragem para olhar no espelho da alma e dizer: *“isso não é amor. Isso é controle. Isso me machuca.”*

E reconhecer a prisão é encontrar a primeira chave.

Ela pode estar enferrujada. Escondida no fundo do seu bolso emocional.

Mas ela existe.

E agora, você vai começar a encontrá-la.

Entendendo a prisão emocional

Relacionamentos abusivos, especialmente com pessoas narcisistas, são traiçoeiros porque **não começam como prisão.**

Eles começam como encanto. Intensidade. Declarações. Atenção total.

E aí vêm os jogos. As dúvidas. A manipulação. A culpa. A solidão a dois.

Veja alguns sinais clássicos desse ciclo:

- Você sente que **nada do que faz é suficiente** para agradá-lo
- Ele te **isola**: amigos, família, vida social vão desaparecendo

- Quando você tenta conversar, ele **inverte as situações**, faz você parecer instável
- Você **anda em ovos** com medo das reações dele
- Mesmo infeliz, você se **culpa por pensar em ir embora**
- Você já **não se reconhece mais**
- Ele diz que te ama, mas você **vive com medo**

Você pode estar dentro de uma cela emocional com as paredes feitas de palavras doces e insultos sutis. **E só você pode identificar isso.**

Não para se envergonhar — mas para começar a sair.



Diálogo Interno Guiado

(Imaginando uma conversa da sua parte sábia com sua parte ferida)

- Eu estou com medo de estar exagerando.
 - Medo não é exagero. Medo é alerta.
 - Mas ele diz que sou louca, que ninguém mais me aguentaria.
 - Isso não é amor. É manipulação.
 - Mas às vezes ele é tão bom...
 - Prisões também têm dias de sol. Isso não muda o que elas são.
 - Será que sou forte o suficiente?
 - Você já é. Só precisa lembrar quem era antes de tudo isso.
 - Eu quero sair.
 - Então vamos. Devagar, mas com firmeza. Você encontrou a chave.
-



Exercício – “Inventário da Dor Silenciosa”

Pegue papel e caneta. Em silêncio, responda com sinceridade:

1. O que em mim mudou desde que esse relacionamento começou?
2. Em que momentos eu me sinto menor, culpada ou invisível?
3. O que eu calo para evitar brigas?
4. Que partes de mim foram apagadas?
5. Se uma amiga vivesse o que eu vivo, o que eu diria a ela?

Leia suas respostas em voz alta. Respire.
Este é o som da sua consciência acordando.
Não se julgue. Apenas observe. E guarde essa chave.

Voz do Recomeço

“Demorei 10 anos para entender que aquilo não era amor.”

"Casei achando que ele era meu porto seguro. E por um tempo, foi assim. Mas tudo mudou. Ele dizia que eu era burra, que ninguém me suportava. Eu me calei. Ele traía e me fazia sentir culpada. Eu me culpei. Me afastei de tudo, até de mim. Só entendi que era abuso quando minha filha me disse: 'Mãe, você sumiu de você mesma.' A frase me rasgou. Hoje estou reconstruindo. Ainda tenho medo, mas agora ele não me paralisa mais."

— **R., 56 anos**

Mensagem final do capítulo:

Você não precisa fazer tudo de uma vez.

Mas **precisa começar**.

E começar é olhar para a cela e dizer:

"Eu não nasci para viver trancada em dor. Eu mereço liberdade. E vou encontrá-la."

A chave está nas suas mãos. Vamos juntas.

Capítulo 2

A Bússola: Retomar o norte interno

Símbolo: Uma bússola antiga, reencontrada entre as ruínas

"Você não está perdida. Apenas foi afastada de si mesma. Está na hora de voltar."

◆ Introdução

Agora que você reconheceu a prisão, é hora de dar o próximo passo: **lembrar quem você é.**

Não a mulher que ele moldou para controlar. Mas a mulher que existia antes — e que ainda existe.

Aquela que sonhava, que tinha desejos próprios, que sabia dizer "sim" com vontade e "não" com firmeza.

Essa parte de você não morreu.

Ela apenas se calou... para sobreviver.

Mas agora, **é hora de voltar para ela.**

Este capítulo é sobre **voltar a ouvir sua própria voz** — mesmo que ainda baixa, tímida, tremendo.

Ela vai guiar você para fora.

Por que você se perdeu?

Pessoas abusivas têm uma habilidade cruel: **elas desconectam você de si mesma.**

Fazem você duvidar da sua intuição.

Confundir seus sentimentos.

Trocar sua verdade pela versão deles.

Você começa a viver no modo de defesa.

Decidindo com base no medo, na culpa ou no que “vai evitar uma briga”.

Sua bússola emocional — aquela que te dizia o que era certo pra você — foi sufocada.

Mas agora, a gente vai buscá-la.
Ela está aí, quieta, esperando você chamar.

Diálogo Interno Guiado

(Da sua parte sábia para a sua parte ferida)

- Eu não sei mais o que eu quero.
 - Porque por muito tempo você teve que querer o que ele queria.
 - Eu não confio mais no meu julgamento.
 - Porque ele te ensinou a desconfiar de si. Mas você pode reaprender.
 - E se eu tomar decisões erradas?
 - Errar faz parte de ser livre. E liberdade vale cada tentativa.
 - Por onde eu começo?
 - Comece por escutar o que sua alma sussurra. Ela lembra o caminho.
-

Exercício – “Reconexão com o eu real”

1. Feche os olhos e tente lembrar da mulher que você era **antes** desse relacionamento.
 - O que ela gostava de fazer?
 - Quais eram seus sonhos, mesmo os pequenos?
 - Como ela sorria?
 - O que fazia seus olhos brilharem?
2. Agora anote:
 - Três coisas que você amava e deixou de fazer.
 - Três valores que são importantes pra você (ex: liberdade, respeito, leveza).
 - Uma coisa que você sente saudade de ser ou viver.
3. Para terminar, escreva uma frase como se fosse **um lembrete para você mesma**:

“Eu sou...”

“Eu quero voltar a...”

“Eu mereço...”

Coloque essa frase num post-it, num papel visível. É o seu novo **norte**.

Voz do Recomeço

“Redescobri minha voz cantando sozinha na cozinha.”

"Um dia, sem pensar, comecei a cantar enquanto lavava a louça. Era uma música antiga que eu amava. Fazia anos que não fazia isso. Ele sempre dizia que eu desafinava, mandava eu calar a boca. Mas ali, sozinha, sem medo, eu cantei. E chorei. Porque percebi que estava voltando para mim. Era só uma música... mas foi a minha bússola. Hoje, canto todos os dias. Não para ninguém. Para mim."

— **M., 61 anos**

Mensagem final do capítulo:

Você não está perdida.

Você foi afastada de si por alguém que se alimentava da sua desconexão.

Mas **seu norte ainda existe**.

Você vai voltar para ele.

Passo a passo.

Escolha a sua voz. Escolha você.

A bússola da sua vida sempre foi sua.

Capítulo 3

O Mapa: Entender o ciclo do abuso

Símbolo: Um mapa rasgado e reconstituído

"Nomear a prisão é o primeiro passo para sair dela. Quem entende o ciclo, aprende a interrompê-lo."

◆ Introdução

Agora que você reconheceu que está presa e começou a se lembrar de quem é, **é hora de entender onde você esteve caminhando.**

Se fosse apenas dor, seria mais fácil de enxergar. Mas o ciclo do abuso é feito de idas e vindas, de migalhas de afeto entre ataques sutis, de falsas esperanças costuradas com medo.

E isso **confunde, prende, amortece.**

Este capítulo vai te entregar um **mapa emocional**. Para que, ao olhar para trás, você compreenda:

"Eu não estava louca. Eu estava presa num ciclo."

O Ciclo do Abuso Narcisista

O padrão é quase sempre o mesmo. Ele se repete em muitos casos — com variações — mas com o mesmo objetivo: **controle.**

Vamos dividir esse ciclo em 4 fases principais:

1. Idealização (ou Lua de Mel)

No início, ele te coloca num pedestal. Tudo parece intenso, profundo, rápido demais.

Você sente que foi “escolhida”.

Mas, na verdade, foi capturada emocionalmente.

◆ Frases comuns:

"Nunca senti isso por ninguém."

"Você é perfeita."

"Fomos feitos um para o outro."

2. Desvalorização

Depois que você se apega, ele começa a minar sua autoestima. Com críticas, piadas, comparações. Tudo aos poucos.

◆ Frases comuns:

"Você está exagerando."

"Você não entendeu nada."

"Você está ficando louca."

Você começa a duvidar de si. Se retrai. Se molda para evitar conflitos. Mas isso nunca é suficiente.

3. Descarte

Ele se afasta, esfria, trai ou te trata com desprezo. Às vezes vai embora sem explicação. Outras, te empurra para sair para depois dizer que *foi você quem desistiu*.

Você sente que foi jogada fora — mesmo tendo feito de tudo para agradar.

4. Reaproximação (ou Reidealização)

Quando percebe que você pode escapar, ele volta com promessas. Se mostra arrependido. Joga migalhas de afeto.

E você, ainda machucada e esperançosa, **acredita que agora vai mudar**.

◆ Frases comuns:

"Eu mudei."

"Eu só te trato assim porque te amo demais."

"Vamos tentar de novo, a gente merece."

E o ciclo recomeça.



O Gaslighting — O veneno invisível

Essa manipulação sutil que faz você duvidar da sua própria sanidade tem nome: **gaslighting**.

É quando ele te convence que o que você sentiu não aconteceu.

Quando distorce suas memórias.

Quando diz que você inventou, exagerou, enlouqueceu.

Gaslighting é violência psicológica.

E deixa marcas profundas — mas invisíveis.

Diálogo Interno Guiado

(Sua parte lúcida acolhendo sua parte machucada)

— Mas ele dizia que eu era tudo pra ele...

— E ainda assim te feriu, te diminuiu e te manipulou.

— Mas e se fosse culpa minha?

— A culpa é a arma favorita do abusador. Você foi induzida a acreditar nisso.

— Eu queria tanto que ele mudasse...

— Ele não vai. Mas *você pode mudar sua rota*.

— Eu não quero mais voltar.

— Então olhe para o mapa. E continue caminhando. Você está saindo.

Exercício – “Minha linha do tempo emocional”

Pegue papel, caneta e desenhe uma linha reta.

Essa será sua linha do tempo com ele.

Divida em blocos e escreva:

- Onde houve encantamento e promessas (Idealização)
- Quando começaram os ataques sutis (Desvalorização)
- Momentos de afastamento, traição ou frieza (Descarte)
- As vezes em que ele “voltou bonzinho” e pediu nova chance (Reaproximação)

Depois, marque **como você se sentia em cada fase**.

Você verá o padrão.

Você verá que **não foi amor — foi ciclo**.

Voz do Recomeço

“Passei 8 anos esperando a próxima fase boa voltar.”

"Ele me dava o céu por uma semana, depois virava um estranho. Eu vivia por migalhas, com medo de respirar errado. Achava que o problema era comigo. Só depois de muita terapia percebi: ele nunca me amou. Me usou. E cada vez que eu voltava, o ciclo recomeçava. Hoje, vejo tudo com clareza. E prometi: nunca mais eu vou ignorar meus alertas."

— S., 53 anos

Mensagem final do capítulo:

Você não estava louca.

Você estava presa num **padrão projetado para te confundir**.

Mas agora você tem um mapa.

E com um mapa na mão, fica mais fácil encontrar a saída.

Você está indo na direção certa.

Não pare.

O próximo passo é crucial: **começar a fortalecer suas raízes internas para não mais ser arrancada de si.**

Capítulo 4

O Solo Firme: Reconstruir sua autoestima e identidade

Símbolo: Uma raiz que rompe o concreto

"Antes de me amar de novo, precisei reaprender a me enxergar com os meus próprios olhos."

◆ Introdução

Após sair da névoa do ciclo abusivo, o mundo ainda parece instável.

É como estar de pé depois de um terremoto.

Mas existe um chão novo sob seus pés — e ele se chama **autoconhecimento**.

Neste capítulo, você vai aprender a **plantar raízes dentro de si mesma**, restaurar a confiança no seu valor e na sua percepção da realidade.

Porque não basta sair da prisão — é preciso **reconstruir sua casa interior**.

Por que a autoestima foi corroída?

A mulher que viveu um relacionamento narcisista foi, dia após dia, **desconstruída emocionalmente**:

- Suas opiniões eram ridicularizadas.
- Suas emoções eram invalidadas.
- Suas decisões eram sempre questionadas.
- Sua liberdade foi minada sob o disfarce de “amor”.

Você não perdeu sua autoestima.

Ela foi sequestrada.

E agora, passo a passo, você vai resgatá-la.

Identidade: quem é você sem ele?

Muitas mulheres, ao saírem de um relacionamento abusivo, sentem um **vazio estranho**.

Afinal, passaram anos se moldando, se anulando, se adaptando.

Agora, sem o outro como referência, a pergunta surge:

“Quem sou eu?”

Neste momento, você começará a:

- Lembrar seus valores
 - Redescobrir seus gostos
 - Reconectar-se com o que te dá sentido
 - Reconstruir uma visão de si baseada em verdade e gentileza
-

Diálogo Interno Guiado

(Sua parte autêntica acolhendo sua parte ferida)

- Eu não sei mais do que eu gosto...
 - Isso é sinal de que você passou tempo demais agradando alguém.
 - E se eu nunca mais for amada?
 - O amor verdadeiro não exige que você se anule. Ele te vê inteira.
 - Eu me perdi de mim...
 - Mas agora você tem um mapa, uma bússola e um solo fértil.
 - Por onde eu começo?
 - Comece se perguntando, todos os dias: "O que me faz bem, de verdade?"
 - Eu quero voltar pra mim.
 - E eu estou aqui pra te receber.
-

Exercício – “Espelho da Essência”

Pegue um caderno e responda, com honestidade e sem pressa:

1. Quais eram as coisas que você amava fazer antes de se envolver com ele?
2. Que elogios sinceros você já recebeu de pessoas que te amam de verdade?
3. Em que momentos da vida você se sentiu forte, viva, autêntica?
4. Se hoje você fosse sua melhor amiga, o que diria para si mesma?

Releia isso sempre que duvidar de quem é.
Este é o solo da sua nova vida.

Voz do Recomeço

“Tive que me apresentar para mim mesma de novo”

"Quando ele foi embora, achei que ia morrer. Mas a verdade é que eu já estava morrendo há anos... calada, fingindo força, engolindo dor. A dor da solidão, da invisibilidade, do desrespeito. Um dia, me olhei no espelho e perguntei: cadê você? E comecei a procurar. Voltei a dançar sozinha na sala, a escrever, a rir alto. Não foi fácil. Mas foi lindo. Hoje, eu me pertencço."

— **M., 56 anos**

Mensagem final do capítulo:

Você está em processo de florescer.

Cada passo que você dá para se lembrar de quem é — é um ato de coragem.

Você não é frágil — você é ferida em reconstrução.

Sua identidade não está perdida.

Está esperando por você, como uma casa com luz acesa.

Volte. Entre. Recomece.

Capítulo 5

O Silêncio Que Cura: O poder do contato zero e da distância emocional

Símbolo: Uma concha fechada na areia

"Calar não é ausência de voz. É presença de escolha."

◆ Introdução

Você já aprendeu a identificar a prisão e a reconhecer sua própria força. Agora é hora de **fechar as portas que ainda permitem o retorno da dor.**

O contato zero não é só sobre bloquear.

É sobre **honrar o seu silêncio como medicina.**

É um ato de amor-próprio.

É declarar ao universo: **"Eu escolho não voltar para o que me feriu."**

Por que o contato zero é tão difícil?

Porque a ligação com o abusador não era só física.

Ela era **emocional, química, mental.**

Mesmo depois de sair, ele ainda tenta invadir:

- Com mensagens aparentemente inocentes
- Com pedidos de ajuda, culpa ou saudade
- Com provocações, chantagens ou promessas vazias

O ciclo viciante de trauma faz com que você sinta **falta da dor.**

Mas você não sente falta dele.

Sente falta da versão sua que acreditava que aquilo era amor.

O que é o “contato zero”?

É **romper completamente** os canais de comunicação com o abusador, por um tempo mínimo (e muitas vezes indefinido).

Significa:

- Bloquear redes sociais, telefone, e-mails
- Evitar amigos em comum (pelo menos temporariamente)
- Não buscar saber sobre ele, nem por curiosidade
- Recusar qualquer tipo de “reencontro” disfarçado

E se houver filhos ou obrigações?

A comunicação deve ser mínima, objetiva, **sem carga emocional**. Use textos curtos, neutros e com foco no essencial.

Diálogo Interno Guiado

(Sua parte forte orientando sua parte carente)

- Mas e se ele mudar?
 - Você não é responsável por esperar a mudança de quem te destruiu.
 - E se ele estiver sofrendo?
 - O sofrimento dele não apaga o seu.
 - E se ele me procurar de novo?
 - A porta está fechada. A chave agora está com você.
 - Mas eu ainda penso nele...
 - Pensar é humano. Retornar é retroceder.
 - Eu não sei se consigo...
 - Você consegue. E eu estou aqui, todos os dias, para te lembrar disso.
-

Prática – “Ritual do Silêncio Protetor”

1. **Liste todos os canais de contato que ainda estão abertos:** telefone, redes, e-mail, amigos.

2. **Bloqueie ou silencie o que for possível.** Deixe de seguir, archive fotos, exclua conversas.
 3. **Escreva uma carta que nunca será enviada.** Nela, despeje tudo o que gostaria de dizer. Raiva, dor, saudade, frustração. Depois, queime ou rasgue.
 4. **Crie uma frase de proteção para repetir sempre que quiser reabrir contato.** Exemplo: *“Eu me amo o suficiente para não voltar.”*
-

Voz do Recomeço

“O silêncio me devolveu a mim”

“Por muito tempo, achei que se eu bloqueasse ele, eu seria cruel. Hoje entendo que a crueldade foi aceitar migalhas enquanto minha alma sangrava. Bloquear foi meu grito de liberdade. A cada dia em silêncio, fui me ouvindo mais. Descobri a paz que ele tirava. E prometi: nunca mais negocio minha sanidade.”

— L., 61 anos

Mensagem final do capítulo:

O silêncio pode parecer vazio.

Mas ele é **cheio de cura**.

É nele que você começa a ouvir sua intuição.

É nele que o ciclo se desfaz.

É nele que sua liberdade se fortalece.

Silenciar não é fraqueza.

É um grito silencioso que diz:

“Eu escolho viver.”

📖 Capítulo 6

O Círculo da Cura: A importância de ter apoio e não caminhar sozinha

Símbolo: Um círculo de mãos dadas

"Foi quando me vi no olhar de outra mulher que entendi: eu não estava sozinha. Nunca estive."

✦ Introdução

Após o silêncio que cura, surge um novo tipo de escuta: a escuta do outro que **acolhe sem julgar**.

Nenhuma mulher sai de um relacionamento abusivo **sem feridas**.

Mas quando essas feridas são **reconhecidas por outras mulheres**, algo poderoso acontece:

a vergonha perde força, a dor ganha nome, e a coragem se multiplica.

👉 Por que você precisa de um círculo?

Você já foi isolada demais.

Foi desacreditada, silenciada, confundida.

É hora de fazer o caminho contrário:

falar, partilhar, ouvir, ser ouvida.

Um círculo de cura — seja presencial, online, terapêutico ou espiritual — é um lugar onde você:

- Pode falar sem ser interrompida
- É validada nas suas emoções
- Se reconhece em outras histórias
- Sente que não é loucura... é vivência compartilhada

- Aprende com os passos e quedas de outras mulheres
-

Apoio não é fraqueza — é sabedoria

Você pode e deve buscar:

- Grupos terapêuticos
- Círculos de mulheres
- Mentorias emocionais
- Terapia individual
- Redes de apoio espiritual, social, comunitário

Buscar ajuda **não é sinal de incapacidade.**

É sinal de que você se importa consigo mesma.

É a maturidade de quem entendeu que **recomeçar é mais leve quando há mãos estendidas.**

Diálogo Interno Guiado

(Sua parte solitária ouvindo sua parte sábia)

- Eu tenho vergonha de contar o que vivi...
 - Todas nós temos, no começo. Mas falar tira o peso da alma.
 - E se acharem que eu sou fraca?
 - Quem já sobreviveu ao que você sobreviveu, é tudo menos fraca.
 - Eu não quero depender de ninguém.
 - Apoio não é dependência. É uma ponte até você se firmar sozinha.
 - E se ninguém me entender?
 - Existe um círculo esperando por você. E quando você falar, outras mulheres vão dizer: "eu também."
 - Então talvez eu possa tentar.
 - E quando você tentar, vai começar a florescer.
-

Exercício – “Rede de Apoio Afetivo e Terapêutico”

Desenhe um círculo no centro da página. Dentro, escreva: “**Eu**”.

Agora desenhe ramificações em volta e responda:

1. Que pessoas (ou profissionais) me acolhem de verdade?
2. Que espaços me fazem sentir segura?
3. Que tipo de ajuda eu posso buscar sem vergonha?
4. Onde posso encontrar um grupo de mulheres em reconstrução?

Comprometa-se a dar pelo menos um passo em direção a essa rede.

Uma mensagem. Um agendamento. Uma participação.

Pequenos atos constroem grandes apoios.



Voz do Recomeço

“Me curei nos olhos de outras mulheres”

"No primeiro círculo terapêutico que entrei, fiquei em silêncio. Só ouvia. Uma mulher começou a falar e eu pensei: 'ela viveu minha vida'. Aos poucos, fui abrindo a boca, e a alma. As lágrimas que engoli por anos finalmente caíram. Ali, eu não precisava ser forte. Eu só precisava ser real. E fui. E sou. E nunca mais andei sozinha."

— S., 58 anos



Mensagem final do capítulo:

Nenhuma mulher nasce para caminhar isolada.

Toda dor partilhada **diminui o peso.**

Todo abraço real **aumenta a esperança.**

Quando você se senta num círculo com outras mulheres,

você começa a se curar onde um dia foi ferida: nas relações.

Você não precisa dar conta de tudo sozinha.

Seu recomeço pode — e deve — ser sustentado em amor coletivo.

Capítulo 7

Reprogramar a Mente: Como romper padrões internos que ainda te sabotam

Símbolo: Uma borboleta saindo do casulo

"Você não é o que te aconteceu. Você é o que escolhe fazer com o que aconteceu."

◆ Introdução

Sair de um relacionamento abusivo não é só **deixar alguém para trás**. É deixar **um sistema mental inteiro que te mantinha presa**.

Muitas mulheres seguem vivendo relacionamentos abusivos... mesmo quando já estão sozinhas.

Por quê?

Porque o **verdadeiro cárcere** está nos pensamentos que ecoam:

- “Eu nunca vou encontrar alguém melhor.”
- “A culpa foi minha.”
- “Eu não sirvo para o amor.”
- “Talvez ele estivesse certo...”
- “Eu sempre escolho errado.”

Essas frases **não são suas**.

Elas foram implantadas, repetidas, absorvidas.

E agora... você vai **reprogramar** essa narrativa.

O que são padrões sabotadores?

São **crenças limitantes** que você desenvolveu para sobreviver emocionalmente:

- Medo de rejeição → aceita migalhas
- Vontade de ser amada → tenta agradar demais
- Trauma de abandono → se apega a quem te fere
- Baixa autoestima → confunde abuso com “intensidade”

Esses padrões são como **programas mentais rodando em segundo plano**. Se você não os identifica e modifica, você **repete histórias com novos personagens**.

Libertar-se do padrão é mais profundo do que culpar o outro

A culpa era dele. Mas o poder de reconstruir agora é seu.

Você não é burra. Não foi fraca.

Você foi treinada para aceitar o que viveu.

E agora está livre para treinar uma nova forma de viver.

Diálogo Interno Guiado

(Sua mente reprogramada falando com sua mente condicionada)

- E se eu for mesmo difícil de amar?
 - Difícil é amar quem não sabe receber. E você está aprendendo agora.
 - Mas talvez eu tenha atraído isso...
 - Você não atraiu. Você aceitou porque não sabia que merecia mais.
 - E se eu errar de novo?
 - Errar faz parte. Mas agora você tem consciência. E consciência muda tudo.
 - Será que um dia vou confiar de novo?
 - Quando confiar em você mesma, o resto virá.
-

Exercício – “Ressignificar a Crença”

Pegue papel e caneta. Divida a página ao meio.

Na esquerda, escreva 5 pensamentos sabotadores que ainda te visitam.

Na direita, escreva a **nova versão curativa** de cada um. Por exemplo:

Crença Limitante

Nova Crença Curadora

Eu sou difícil de amar

Eu sou digna de amor leve e verdadeiro

Crença Limitante	Nova Crença Curadora
Eu sempre erro nas escolhas	Estou aprendendo a escolher com consciência
Eu sou fraca	Sobrevivi. E agora sou forte de verdade
Eu não mereço felicidade	Eu nasci para florescer
Tudo foi culpa minha	A culpa nunca foi minha. A responsabilidade agora é de me curar

Leia essa nova versão em voz alta todos os dias por 21 dias.

Isso é reprogramação: repetição consciente com amor.

Voz do Recomeço

“Mudei a história que contava pra mim mesma”

“No começo, achei que o problema era sempre o outro. Depois, percebi que havia uma parte em mim que acreditava que era só isso que eu merecia. A cada sessão de terapia, a cada escrita que fazia, fui reconstruindo a forma como me via. Aprendi que não sou fraca por ter sofrido. Sou sábia por estar aqui, reescrevendo. Hoje, penso diferente. Me sinto diferente. E, o mais importante: me trato diferente.”
— T., 54 anos

Mensagem final do capítulo:

Você não é seus traumas.

Você é a **alma que sobreviveu a eles.**

E agora tem a chance de se olhar com os olhos que ninguém te ofereceu antes: olhos de compaixão, força e verdade.

O recomeço começa dentro.

E o recomeço interno começa com uma frase:

“Eu não acredito mais na dor. Eu acredito em mim.”

Capítulo 8

Liberdade Real: Finanças, identidade e autonomia após o abuso

Símbolo: Uma chave antiga abrindo uma nova porta

"Quando eu percebi que podia decidir por mim, entendi o que era liberdade de verdade."

◆ Introdução

Liberdade não é apenas estar **longe de quem te feriu**.

É ter condições reais de **construir uma vida com base na sua vontade e valores**.

Neste ponto do plano, você já entendeu o emocional.

Agora é hora de fortalecer o **território prático da sua liberdade**:

- Finanças
- Moradia
- Estudo ou profissão
- Rede de apoio real
- Identidade pessoal e sonhos

É hora de **reivindicar o direito de existir como mulher inteira**.

Finanças: o pilar da independência prática

Muitas mulheres permanecem em relacionamentos tóxicos por **dependência financeira**.

Outras saem... mas continuam com medo de não dar conta.

Você não precisa fazer tudo de uma vez.

Mas pode começar por aqui:

- Levante sua realidade: quanto entra, quanto sai?

- Existe alguma renda possível no curto prazo?
- O que você sabe fazer que poderia virar recurso?
- Há cursos gratuitos, mentorias, oficinas na sua cidade?
- Que mulheres podem caminhar com você nesse processo?

Dinheiro não é o fim. Mas é um dos meios da sua liberdade.

Você tem direito de sonhar com estabilidade e abundância.

Identidade: quem é você além da dor?

Durante o abuso, sua identidade foi **confundida com o papel que desempenhava**:

- A pacificadora
- A boazinha
- A salvadora
- A que aguenta tudo

Mas... quem é você quando **não está mais lutando para ser aceita**?

Neste novo ciclo, é hora de **reconstruir sua identidade fora da dor**.

Você pode (re)descobrir:

- O que gosta de fazer sozinha
- O que sonhava quando era jovem
- Que talentos estavam adormecidos
- Que causas te movem
- Que imagem quer expressar no mundo

Você não é o que sobrou. Você é o que está florescendo.

Diálogo Interno Guiado

(Sua parte adulta conversando com sua parte com medo de viver por conta própria)

- E se eu não conseguir me sustentar?
- Você não precisa dar conta de tudo hoje. Mas pode dar o primeiro passo.
- E se eu me perder sem alguém pra decidir por mim?

- Você já se perdeu antes. Agora está se encontrando.
 - Tenho medo de ser invisível...
 - Você não nasceu pra ser pequena. Você nasceu pra brilhar com verdade.
 - Será que ainda posso recomeçar aos 50 e tantos?
 - Você pode recomeçar quantas vezes forem necessárias. E com mais sabedoria, agora.
-

Exercício – “Mapa da Liberdade Real”

Em uma folha, desenhe 3 colunas:

1. **Onde estou**
2. **Para onde quero ir**
3. **Qual o primeiro passo?**

Exemplo:

Onde estou	Para onde quero ir	Primeiro passo
Sem renda própria	Ter uma fonte de renda estável	Buscar cursos gratuitos online
Me sentindo invisível	Me reconhecer como mulher valiosa	Escrever uma carta para mim mesma
Perdida em quem sou	Redescobrir meus desejos	Retomar algo que gostava no passado

Transforme esse exercício em um mapa visual.

Coloque onde você possa ver. Atualize. Caminhe com ele.

Voz do Recomeço

“Quando assinei meu primeiro contrato, chorei sozinha”

“Durante anos, eu dependi financeiramente dele. Até pra comprar uma roupa íntima eu precisava justificar. Depois da separação, comecei a vender bolos no pote. Hoje, tenho minha pequena confeitaria em casa. Fiz um curso online gratuito, abri um MEI, e aprendi até a divulgar no Instagram. Quando fechei meu primeiro contrato com uma escola, chorei. Não foi pelo dinheiro. Foi pela mulher que eu estava me tornando.”

— **L., 61 anos**

 **Mensagem final do capítulo:**

Liberdade real é quando sua vida **deixa de ser sobrevivência** e passa a ser **expressão da sua verdade**.

Você pode construir essa nova vida.

Uma renda, um lugar, uma rotina, uma identidade nova.

Você não é um resto. Você é **uma mulher inteira renascendo com escolhas próprias**.

A chave da nova porta está nas suas mãos.

♥ Capítulo 9

Reconstruir a Capacidade de Amar: Sem medo, sem pressa, com limites e consciência

Símbolo: Um coração florescendo com raízes firmes

"Você não precisa procurar por amor. O amor já está em você, esperando para ser vivido de uma maneira mais profunda e verdadeira."

◆ Introdução

Após um abuso narcisista, o amor se torna um território desconhecido. Você sente que **a confiança foi quebrada**, e até o ato de amar pode parecer arriscado.

Mas, **o amor não é o problema**. O problema foi **o que você permitiu amar**. O problema foi **o tipo de amor que você aceitou como verdade**.

Agora, a tarefa é reconstituir esse amor de dentro para fora:

- **Amar a si mesma sem culpa.**
- **Reconhecer o que é amor saudável e o que é dependência.**
- **Aprender a colocar limites claros e intransigentes.**
- **Desapegar do medo de estar sozinha e compreender a força da solidão.**

Aqui, vamos redefinir o amor e abrir espaço para que ele se manifeste de forma madura, segura e consciente.

🌿 Amor saudável vs. Amor tóxico

O amor que você viveu foi condicionado pela manipulação e pelo controle.

Agora, você está se permitindo **reencontrar o que é o amor em sua essência**:

- **Amor saudável:** Apoio mútuo, crescimento individual, respeito e liberdade.
- **Amor tóxico:** Controle, possessividade, manipulação e isolamento.

O amor saudável não te **anula**.
O amor saudável não te **restringe**.
O amor saudável **te eleva**.

Limites e Amor: Não se trata de desconfiança, mas de autoproteção

Saber se amar é saber **colocar limites claros e saudáveis**.

Isso inclui:

- **Limites emocionais:** Não permitir que ninguém dite suas emoções ou provoque inseguranças.
- **Limites físicos:** Respeitar seu corpo e o seu espaço.
- **Limites mentais:** Não se deixar envolver em manipulações ou argumentos falaciosos.

Estabelecer esses limites é um sinal de **autorespeito**, não de desconfiança.
É um reflexo do amor que você tem por **si mesma**.

Diálogo Interno Guiado

(A versão curada de você, falando com o medo de se entregar ao amor novamente)

- E se eu me apaixonar por alguém errado de novo?
 - Não se trata de não errar. Se trata de **aprender a se ouvir** e se respeitar.
 - Eu estou tão desacreditada no amor...
 - O amor não morreu, ele está adormecido dentro de você. Ele vai florescer de novo, com o tempo, sem pressa.
 - Eu tenho medo de me machucar de novo...
 - O amor saudável começa por você, com os limites que você impõe para sua própria proteção. Você não tem que aceitar menos do que merece.
 - E se eu ficar sozinha para sempre?
 - Sozinha você é suficiente. Quando aprender a se amar assim, o amor virá com leveza e harmonia.
-

Exercício – “Reescrevendo a História do Amor”

Pegue uma folha em branco e escreva a sua história de amor.
Comece pelo que você acreditava que o amor fosse, depois a história que **realmente** viveu e, por fim, escreva como será o **seu amor daqui para frente**.

Por exemplo:

1. O que eu acreditava sobre o amor:

- O amor é sacrifício.
- Eu devo me doar completamente.

2. O que eu vivi:

- Eu me anulei para agradar.
- O amor foi egoísta, narcisista, me fez sofrer.

3. O amor que escolho viver agora:

- O amor é mútuo, respeitoso, saudável.
- O amor não exige que eu me perca, mas que eu me encontre e cresça.

Leia esta nova história sempre que sentir dúvidas sobre o que merece.

 **Voz do Recomeço**

“O amor que eu permiti e o amor que eu estou criando”

“Quando minha psicóloga me disse que eu precisava parar de me ver como vítima do amor, eu fiquei em choque. Como assim? Eu tinha sido traída, manipulada, destruída. Mas ela me ensinou algo crucial: o amor que vivi foi o que aceitei. Não o que merecia. Hoje, depois de um longo processo de cura, posso dizer que não só me amo, mas sei o que quero em um relacionamento. Não tenho pressa. Sei que o amor virá quando ele estiver alinhado com quem eu sou agora.”

— J., 52 anos

 **Mensagem final do capítulo:**

O amor não é sobre **encontrar alguém**.

É sobre **encontrar a si mesma** e, a partir daí, permitir que o amor aconteça com liberdade e maturidade.

Quando você se coloca em primeiro lugar, entende que o amor **não é para completar você**, mas para **expandir sua alegria e sua paz**.

Agora, você pode amar de forma segura. Você pode **decidir amar** sem medo, sem pressa e com a consciência de que os limites são o que tornam o amor **saudável**.

Perfeito! Agora chegamos ao **Capítulo 10 – Em Frente: O Recomeço da Sua Vida, com Força e Propósito**, o capítulo final que vai selar a jornada de transformação, com foco no empoderamento e na visão de futuro. Vamos encerrar o e-book com a força de um novo começo!

Capítulo 10 – Em Frente: O Recomeço da Sua Vida, com Força e Propósito

Símbolo: Uma borboleta emergindo de seu casulo

"Você não é quem foi, você é quem escolhe ser."

Introdução

O ponto final da jornada não é um fim, mas um novo começo.

Ao longo deste e-book, você percorreu um caminho de **cura, de reconstrução e de libertação**. Agora, chegou o momento de olhar **em frente**, para o futuro que está ao seu alcance.

A dor foi grande, mas a força que ela despertou é ainda maior.

Agora, o que resta é **viver com propósito**.

Viver **por você**, com escolhas próprias, alinhadas com quem você é e com os seus desejos mais profundos.

Não é sobre voltar atrás ou tentar consertar o passado.

É sobre **viver a plenitude do agora e do futuro**.

O Recomeço: uma jornada de escolhas diárias

Viver em frente é:

- **Escolher sua paz todos os dias.**
- **Fazer escolhas que refletem quem você é agora**, não quem foi.
- **Deixar para trás velhos medos** e abraçar a possibilidade do **novo**, mesmo quando ele parece incerto.

Você está em um novo ciclo.

E, neste ciclo, você **é a líder da sua história**.

Ferramentas para a Jornada:

Ao longo desta jornada, você teve acesso a ferramentas poderosas para se **fortalecer**. Agora, vamos integrar essas ferramentas para **dar continuidade ao processo** de transformação:

1. **Reflexões diárias:** Continue praticando a escrita terapêutica para **reconectar-se com sua essência** e seus valores.
2. **Afirmações de poder: Reafirme sua força** todos os dias. Algo como: "Eu sou digna de um amor saudável e de uma vida plena."
3. **Ritual de gratidão:** Todos os dias, encontre pelo menos três coisas para **agradecer**. Isso mantém sua energia em alta e fortalece sua visão positiva de futuro.

Essas práticas não são apenas **instrumentos de cura**, mas também de **autocuidado constante**.

Diálogo Interno Guiado

(A parte mais sábia de você, encorajando a continuar)

- O que me espera lá fora?
 - O que te espera é a vida que você escolher viver. Um futuro que você molda com a força que cultivou.
 - E se eu falhar?
 - A falha não é o fim, é parte do aprendizado. Você já provou que pode se levantar, pode continuar.
 - Eu ainda tenho medo.
 - O medo não vai embora, mas vai se tornar apenas uma **companhia** e não um **obstáculo**.
 - Eu me sinto perdida às vezes...
 - Perder-se é apenas parte do processo de se **encontrar** novamente. Você tem tudo o que precisa para seguir em frente.
-

Exercício – “O Propósito do Recomeço”

Pegue uma folha em branco e desenhe dois círculos.

No primeiro, escreva:

- O que você aprendeu sobre si mesma ao longo dessa jornada.

- Quais são suas **forças** agora.

No segundo, escreva:

- O que você deseja para o seu futuro.
- Quais **passos** você vai dar para viver isso.

Esse exercício serve para **consolidar** o seu aprendizado e olhar para o futuro com clareza.

Voz do Recomeço

“Eu sou a mulher que eu sonhei ser”

"Eu nunca imaginei que conseguiria reconstruir minha vida depois de tudo o que passei. Mas, hoje, eu vejo o quanto sou mais forte e mais sábia. Eu voltei a estudar, refiz meus sonhos, e agora estou reconstruindo minha carreira. O mais importante é que hoje eu sei quem eu sou, o que eu mereço e o que posso alcançar. Minha vida é minha. Agora, eu sou a mulher que sempre sonhei ser."

— **V., 55 anos**

Mensagem final do capítulo:

Agora, a jornada é sua.

Você já percorreu um longo caminho, e agora **a estrada à frente** está cheia de **possibilidades**.

Escolha continuar, sem medo, sem culpa, e com o coração **aberto para a vida**.

Você já fez a parte mais difícil.

Agora, tudo o que resta é viver com o poder da sua própria escolha.

Você tem em suas mãos o **potencial de criar uma nova história, uma história de recomeços, de crescimento e de força**.

Este é o fim do e-book, mas, na verdade, é o começo de tudo.

De tudo o que você **decidir viver** a partir de agora.

Sempre com carinho,

Helena Fernandes