

UM GUIA DE REFLEXÃO E RENOVAÇÃO

Ritual de Fecho e Abertura de um Novo Ciclo



Honra quem foste. Celebra quem és.
Escolhe quem estás preparada para te tornar.

SOFIA GONÇALVES · ESCUTA O TEU CORAÇÃO

Este ritual é um encontro contigo

Um aniversário, o início de um ano ou qualquer momento de passagem pode ser mais do que uma mudança no calendário. Pode ser uma oportunidade para reconheceres o caminho percorrido, fechares o que ainda pesa e entrares conscientemente num novo capítulo.

Não precisas de responder a tudo de uma vez. Precisas apenas de estar disponível para te escutar com honestidade e amor.

PREPARA O TEU ESPAÇO

- Reserva entre 45 e 90 minutos sem interrupções.
- Escolhe um lugar tranquilo e leva um caderno ou imprime este guia.
- Cria uma atmosfera que te faça sentir presente: silêncio, música, uma vela ou uma bebida quente.
- Respira fundo três vezes antes de começares. Não procures respostas perfeitas.

Desacelera e regressa a ti

Antes de reverteres o ano, percebe como chegas a este momento. O corpo costuma revelar aquilo que a mente ainda está a tentar explicar.

- Como me sinto verdadeiramente neste momento?
- O que tem ocupado mais espaço dentro de mim?
- Onde sinto tensão, cansaço, entusiasmo ou paz no meu corpo?
- De que preciso para me sentir segura e presente agora?

Encontra a mulher que eras há um ano

Volta mentalmente ao início do ciclo que agora termina. Observa essa versão de ti sem julgamento. Ela fez o melhor que conseguiu com a consciência e os recursos que tinha.

- Quem era eu há um ano?
- O que desejava e o que mais me preocupava?
- O que aceitava que hoje já não aceitaria?
- Que partes de mim ainda não conhecia?
- O que fazia para ser escolhida, aprovada ou reconhecida?
- O que hoje consigo viver de uma forma diferente?

Celebra as tuas conquistas invisíveis

Nem toda a evolução aparece numa fotografia. Há transformações silenciosas que mudam a vida por inteiro e que merecem ser reconhecidas.

- Que decisão tive coragem de tomar?
- Quando é que me escolhi, mesmo sentindo medo?
- Que limite finalmente consegui colocar?
- Que padrão reconheci ou deixei de repetir?
- Que situação já não me desorganiza como antes?
- O que aprendi a receber sem culpa?
- De que forma me tornei uma mulher mais consciente?

Reconhece o que ainda pede um fecho

Fechar um ciclo não é apagar o que aconteceu. É deixar de entregar ao passado o poder de conduzir o presente.

- O que ainda dói quando olho para trás?
- O que ainda me custa aceitar?
- A quem ou a quê continuo emocionalmente presa?
- Que expectativa preciso de deixar morrer?
- O que preciso de fazer o luto, ressignificar ou integrar?
- O que posso aceitar como parte da minha história sem continuar a carregá-lo?

Fechar em amor não significa concordar. Significa reconhecer o que foi, retirar a aprendizagem e escolher não permanecer emocionalmente no mesmo lugar.

Troca o “porquê?” pelo “para quê?”

Não precisas de romantizar aquilo que te feriu. Mas, se uma experiência já faz parte da tua história, podes escolher o significado que ela terá no caminho que continua.

- Para onde é que esta experiência me levou?
- O que me obrigou a aprender sobre mim?
- Que parte de mim precisou de crescer?
- Que limites aprendi a colocar?
- Que força, clareza ou consciência nasceu desta experiência?
- O que existe hoje em mim que talvez não existisse sem este caminho?

Liberta o que não queres levar contigo

Escolhe um gesto simbólico simples. O gesto não substitui o processo emocional, mas ajuda a tornar visível a decisão que estás a tomar.

- Escreve aquilo que escolhes deixar no ciclo anterior.
- Agradece a aprendizagem sem agradecer a dor.
- Rasga o papel, guarda-o fechado ou elimina-o de forma segura.
- Enquanto o fazes, diz em voz alta: “Isto faz parte da minha história, mas já não define o meu próximo capítulo.”

Escolhe quem queres ser no novo ciclo

Antes de perguntares o que queres ter, pergunta quem queres ser. A identidade que escolhes influencia as decisões que tomas e aquilo que consegues sustentar.

- Como quero sentir-me e viver os meus dias?
- Como quero tratar-me, amar e ser amada?
- Que histórias já não combinam com a mulher que estou a tornar-me?
- O que quero permitir-me receber e viver?
- Onde preciso de confiar mais em mim?
- Que decisão a minha próxima versão já não adiaria?
- Quem preciso de ser para sustentar a vida que desejo?
- A que versão de mim estou preparada para dizer SIM?

Transforma intenção em compromisso

Um novo ciclo não começa apenas quando decides. Começa quando a tua escolha ganha forma numa ação concreta.

- Qual é a escolha que orientará este novo ciclo?
- Que hábito, relação ou compromisso precisa de mais espaço?
- O que vou deixar de negociar comigo?
- Qual é a ação que vou realizar nos primeiros sete dias?
- Que apoio preciso de pedir ou aceitar?

Nutre-te por dentro e por fora

Cuidar de ti também pode marcar a passagem. Escolhe gestos que te façam sentir presente, bonita, nutrida e alinhada contigo, não para corresponderes ao olhar dos outros.

- De que cuidado precisa o meu corpo?
- Como quero cuidar do cabelo, da pele, da alimentação e do descanso?
- Que roupa me faz sentir verdadeiramente eu?
- Que experiência quero viver neste momento de passagem?
- O que me apetece fazer, para além daquilo que seria suposto fazer?
- Como posso celebrar-me sem esperar validação exterior?

Escreve uma carta para a tua próxima versão

Escreve sem corrigir e sem tentar parecer forte. Deixa que a mulher que fecha este ciclo fale com a mulher que está prestes a iniciá-lo.

- Isto é o que te perdoo.
- Isto é o que te agradeço.
- Isto é o que reconheço em ti.
- Isto é o que já não quero que carregues.
- Isto é o que escolho para ti agora.
- Esta é a promessa que te faço.

O TEU NOVO CICLO COMEÇA AQUI

**Honro a mulher que fui.
Celebro a mulher que sou.
E abro espaço para a mulher
que estou preparada para me tornar.**



Não precisas de ter tudo resolvido para entrares inteira.

SOFIA GONÇALVES

Terapeuta Sistémica · Escuta o Teu Coração

www.sofiagoncalves.pt