



ORIENTAÇÃO DE ESCRITA TERAPÊUTICA

para suas Crianças Internas

QUERIDA PACIENTE.

Hoje, gostaria de convidá-la a realizar um exercício importante para o seu processo de cura e autocompreensão.

Vamos trabalhar com as suas crianças internas, aquelas partes de você que carregam as memórias e experiências de infância, que podem ter influenciado seus comportamentos e emoções na vida adulta. O objetivo dessa prática é reconhecer e acolher essas partes de você com compaixão e cuidado.

O exercício consiste em escrever três cartas, uma para cada uma das suas "crianças internas". Essas cartas serão um espaço seguro para você se comunicar com essas partes de si mesma que, por diferentes razões, ficaram feridas ou desprotegidas.

1. CARTA PARA A CRIANÇA ABANDONADA

- **O que ela sente?** Pergunte-se: "O que a minha criança abandonada viveu? Como ela se sentiu quando não teve o apoio ou amor que precisava?"
- **Expresse seu acolhimento:** Fale com ela de forma carinhosa e acolhedora. Explique que, embora tenha se sentido sozinha ou negligenciada, agora você está aqui para ela. Diga-lhe que ela é importante e que você está pronta para cuidar dela.
- **Ofereça proteção:** Escreva palavras que mostrem à sua criança que ela não está mais sozinha, que agora você é a adulta que pode lhe oferecer segurança e apoio.



2. CARTA PARA A CRIANÇA VULNERÁVEL

- **O que ela sente?** A criança vulnerável carrega as incertezas e medos. Pergunte-se: "Que inseguranças ou fragilidades essa criança sente? O que a faz se sentir fraca ou impotente?"
- **Acolha sua vulnerabilidade:** Fale com ela com gentileza, reconhecendo sua fragilidade e validando suas emoções. Diga-lhe que não há problema em ser vulnerável, que ela é humana e merecedora de amor e aceitação, independentemente de suas fraquezas.
- **Prometa que estará presente:** Diga à sua criança que você reconhece sua vulnerabilidade e que agora está disponível para acolher e cuidar dela. Assegure que suas inseguranças não a definem e que você estará ao lado dela para guiá-la.



3. CARTA PARA A CRIANÇA PROTETORA

- **O que ela sente?** A criança protetora está focada em defender a si mesma e aos outros, muitas vezes devido a experiências passadas de dor ou abandono. Pergunte-se: "O que a minha criança protetora tem feito para se manter segura? Quais são os seus mecanismos de defesa?"
- **Agradeça e compreenda:** A criança protetora, muitas vezes, carrega a responsabilidade de nos proteger do sofrimento. Agradeça a ela pela proteção que ofereceu ao longo dos anos. Reconheça seus esforços e mostre que você entende o propósito das defesas que ela criou.
- **Reforce sua nova posição de cuidado:** Reafirme à sua criança protetora que, agora, você é capaz de se cuidar de forma mais saudável e que ela pode descansar. Diga-lhe que pode confiar em você para tomar as decisões necessárias de forma equilibrada e que você está em controle agora.



COMO ESCREVER

- **Fique no presente:** Ao escrever para cada criança interna, use a primeira pessoa do singular, como se você estivesse conversando diretamente com ela.
- **Seja honesta e gentil:** Não se preocupe em ser perfeita nas palavras. O importante é ser verdadeira e empática com suas crianças internas.
- **Escreva com o coração:** O exercício é um espaço para liberar o que há de mais sincero em você. Não há certo ou errado aqui, apenas o que você sente no momento.

Lembre-se, este é um processo de cura e aceitação. À medida que você escreve essas cartas, procure se conectar profundamente com essas partes de si mesma, sem julgamentos. É uma oportunidade de estabelecer um diálogo de amor e proteção consigo mesma.

Após escrever as cartas, podemos trabalhar juntas para integrar as mensagens que você trouxe de cada uma delas, ajudando a transformar essas partes em aliadas no seu processo de crescimento pessoal.



@anaximenespsi