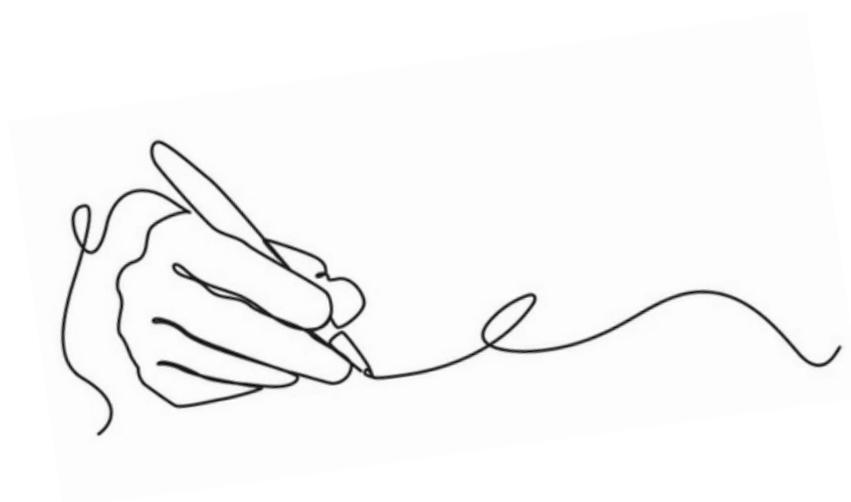




@psiestefanyrodriguez

**Psi. Estefany Rodríguez**

# Como fazer escrita terapêutica?





Escrever é dar voz ao que  
sentimos, é transformar  
pensamentos em compreensão e  
emoções em cura.





# Introdução

Antes de qualquer coisa, quero te agradecer por estar aqui. □ Escolher olhar para dentro, dedicar um tempinho para si e se permitir essa experiência já é um grande passo! **A escrita terapêutica é um caminho de autoconhecimento profundo**, e saber que vou te acompanhar nessa jornada me enche de alegria e emoção. Espero que esses dias sejam transformadores para você, assim como foram para mim e para tantas pessoas que descobriram o poder de colocar sentimentos no papel. ✨

Nos conhecer de verdade é um dos maiores presentes que podemos nos dar. **Compreender nossos pensamentos, emoções e padrões de comportamento nos ajuda a viver de forma mais leve, a tomar decisões mais alinhadas com o que realmente queremos e a construir relações mais saudáveis.** Mas essa jornada nem sempre é fácil — às vezes, olhar para dentro pode ser desconfortável. E é exatamente por isso que a escrita terapêutica pode ser tão poderosa: ela nos guia nesse processo de forma gentil e segura.

## O que é a escrita terapêutica (ou journaling)?

A escrita terapêutica é uma forma de colocar para fora o que sentimos, pensamos e vivemos, sem julgamentos, sem censura e sem a necessidade de escrever "bonito". É uma ferramenta simples, mas muito eficaz para organizar pensamentos, entender emoções e até aliviar o peso de algumas situações. Funciona como uma conversa com nós mesmos, um espaço de escuta e acolhimento, onde podemos nos expressar com total liberdade.



# Introdução

## Como fazer journaling?

Não há regras, nem certo ou errado. Você pode escrever como quiser, no tempo que for melhor para você. Pode usar papel e caneta, um bloco de notas digital ou até gravar sua voz, se preferir. O importante é se permitir ser sincero, sem se preocupar com gramática ou estrutura. Algumas pessoas gostam de escrever pela manhã para começar o dia mais leve, outras preferem à noite, como uma forma de descarregar as emoções antes de dormir. Sinta-se livre para descobrir o que funciona melhor para você!

Lembre-se de que **conversas difíceis são essenciais para ter relações saudáveis e isso inclui a relação com você mesmo.** Durante esse desafio, pode ser que você se depare com respostas inesperadas ou percepções profundas. Respire. Vá com calma. Não há pressa. Permita-se sentir, refletir e explorar cada pergunta no seu tempo. A escrita é um processo vivo, e cada palavra que você colocar no papel é um passo a mais no caminho do autoconhecimento. ✨📖

# Um pouco sobre mim!

Me chamo Estefany e você pode me encontrar no Instagram como @psiestefanyrodriguez. Mas, dessa vez, quero me apresentar sem tantos rótulos, para que você possa me conhecer de outra forma. Porque, no fim das contas, somos mais do que nossos títulos e formações, né? Somos feitos de histórias, momentos, pequenos detalhes... Então, deixa eu te contar um pouquinho sobre mim.

Um prazer, sou Estefany. Amante dos livros, do café e de boas conversas. Amo o mar, os momentos em comunidade e estar com quem eu amo. Minha cor favorita é rosa, sou apaixonada por animais e acredito que cuidar e ser cuidada é uma das coisas mais bonitas da vida. Me considero intensa, criativa, forte e apaixonada, mas, às vezes, também um pouco medrosa. Tenho um senso de justiça enorme e me dói ver a maldade nas pequenas atitudes do dia a dia. Mas, apesar disso, eu escolho acreditar nas pessoas, na bondade e no poder que temos de transformar o mundo—nem que seja só um grãozinho de areia por vez.

E falando em transformações, sou psicóloga clínica com foco na Terapia Cognitivo Comportamental e um grande amor pela neuropsicologia. Ao longo da minha jornada, descobri que uma ferramenta poderosa para o autoconhecimento é a escrita terapêutica. Foi por isso que criei esse desafio: para te ajudar a se conectar consigo mesmo de uma forma leve, profunda e transformadora. □





Escrever é como abrir uma janela  
para dentro de si mesmo—às  
vezes, a vista surpreende.



Lembra que você pode visitar meu site para encontrar mais  
informação de valor para você!!

**<https://estefanyrodrigueze.wixsite.com/psic-loga-estefany-r>**

Se gostou e funcionou para você adoraria saber a sua opinião!

@psiestefanyrodriguez