

STEFANIE STAHL

Acolhendo sua criança interior

CADERNO DE ATIVIDADES

**Exercícios e reflexões para compreender
seus sentimentos e se fortalecer**

AUTORA COM
2 MILHÕES DE
EXEMPLARES
VENDIDOS



SEXTANTE

*A maior parte das sombras desta vida é causada
pelo fato de bloquearmos nosso próprio sol.*
– RALPH WALDO EMERSON

CONSTRUINDO UM EU MAIS FORTE EM TRÊS PASSOS

Prezada leitora e prezado leitor,

Com este livro, vou guiar você pela mão para que entenda e resolva seus problemas de uma forma muito simples e lúdica. A ideia não foi minha, mas de uma pessoa que participou de um seminário meu, Alexandra. Durante um intervalo, ela me perguntou se eu não pensava em lançar um caderno de atividades para *Acolhendo sua criança interior*, pois seria de grande ajuda em seu trabalho como psicoterapeuta. Fiquei bastante entusiasmada com a ideia e minha editora também concordou prontamente. Assim, logo comecei a me dedicar ao trabalho.

Este caderno de atividades pode ser trabalhado e lido de forma independente da obra original. Os fundamentos teóricos foram simplificados e ilustrados com as questões dos personagens Miguel e Selma. Eles acompanharão você por todo o livro, exemplificando quase todos os exercícios.

Cada trecho teórico traz pelo menos um exercício para que você possa avançar passo a passo de forma concreta. As atividades propostas são simples e fáceis, ou seja, não tomam muito tempo nem exigem uma motivação excepcional. Em comparação com *Acolhendo sua criança interior*, os exercícios consistem em passos menores. Além disso, há muitos conteúdos novos, algo que procurei desenvolver de modo que este livro tivesse valor agregado em relação à obra original.

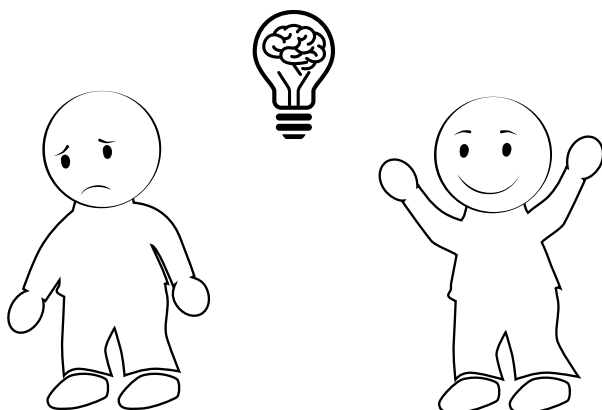
A estrutura básica deste caderno de atividades é a mesma do primeiro livro: os pilares também são as chamadas criança-sombra e criança-sol.

Aqui, porém, há também o tema “autonomia *versus* dependência” como fio condutor. Encontrar o equilíbrio entre nossa aspiração por autonomia e nossa necessidade de conexão (dependência) é um conflito humano central. Juntamente com o sentimento de autoestima, esse equilíbrio é de importância ímpar para a configuração da nossa vida e dos nossos relacionamentos. A meu ver, essa estrutura ampliada tornará a compreensão e a solução de seus problemas ainda mais fáceis e mais lúdicas.

Em relação à estrutura básica: no primeiro passo ajudarei você a conhecer sua *criança-sombra*. Ela representa as experiências negativas da infância que podem nos trazer frustração e irritação constantes na nossa vida atual. Tais programações profundas e em geral inconscientes são a causa de (quase) todos os nossos problemas. O que a criança-sombra representa exatamente e como você pode descobrir a sua são o tema do primeiro passo deste livro, que explico com base em exemplos simples e exercícios práticos.

No segundo passo vamos explorar nosso *ego adulto*, também conhecido como “adulto interior”. Ele representa nosso raciocínio lógico e nossa mente lúcida, sendo nosso braço direito para a reflexão e a solução dos problemas. Mostrarei aqui como fortalecer seu ego adulto para que ele atue como suporte no acolhimento de sua criança-sombra e, quando necessário, a controle.

No terceiro passo descobriremos sua *criança-sol*, que representa todas as partes saudáveis, fortes e felizes de sua personalidade. A criança-sol é também uma visão clara de sua meta emocional e do caminho que levará você até lá.



PRIMEIRO PASSO

DESCUBRA SUA CRIANÇA-SOMBRA

Qual é o seu problema?

Você decidiu ler este livro porque gostaria de resolver algumas questões pessoais. Escreva aqui exatamente qual é seu problema (ou problemas). Tente ser o mais específico possível e usar frases completas. Por exemplo, não escreva “Relacionamentos”, mas “Me relaciono com pessoas que não se comprometem de verdade e depois passo muito tempo tentando convencê-las a me assumir”.

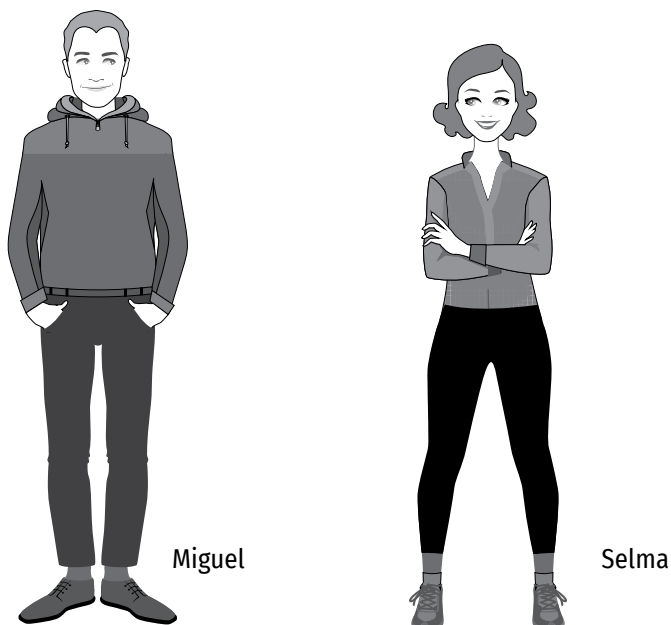
Todos os nossos problemas derivam em alguma medida de nossa postura interna, que determina em grande parte como encaramos o mundo “lá fora”. Isso também se aplica a casos de fatalidades como doenças graves, morte, guerra, exílio. Mesmo que essas situações sejam inegáveis crises, a avaliação subjetiva que fazemos dessas crises é o que costuma

definir se vamos sucumbir ou crescer diante delas. É por isso que as pessoas lidam com tais crises de formas tão distintas entre si.

Espero, entretanto, que seus problemas não sejam tão graves quanto as fatalidades mencionadas há pouco. É por isso que quero lhe mostrar, à luz de um exemplo simples do dia a dia do casal Miguel e Selma, a grande influência da postura interna sobre nossos pensamentos, sentimentos, comportamentos e nossa percepção.

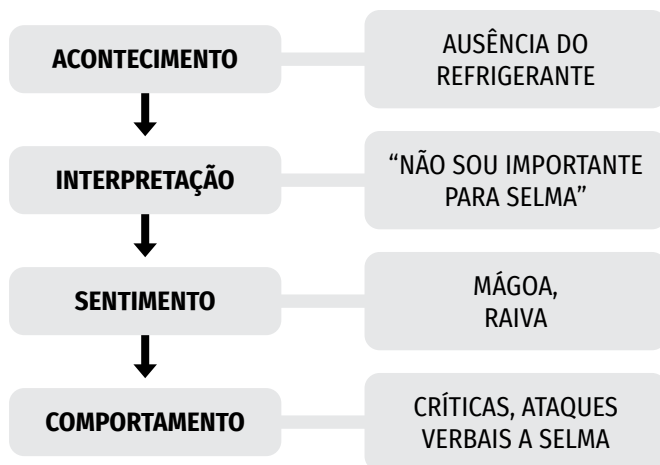
Talvez você já conheça Miguel e Selma de *Acolhendo sua criança interior*. Neste livro, eu os usarei ainda mais, pois exemplos tornam os padrões e as soluções mais nítidos.

Miguel se irrita rapidamente quando sua esposa esquece algo que é importante para ele. Recentemente ela esqueceu de comprar o refrigerante preferido dele quando foi ao mercado e Miguel perdeu a cabeça. Eles tiveram uma briga feia – mais uma de tantas.



Você concorda que a reação de Miguel foi desproporcional? Outra pessoa com certeza teria reagido de forma diferente. Não foi, portanto, o acontecimento em si (o fato de Selma não ter comprado seu refrigerante)

que deixou Miguel tão bravo, mas sua *interpretação* do acontecimento. A interpretação dele foi a seguinte: “Não sou importante para Selma. Ela não leva a sério meus desejos.” Foi *por isso* que ele ficou com tanta raiva. E, assim como Miguel, todos nós reagimos não aos fatos objetivos das situações, e sim às interpretações subjetivas que fazemos dos fatos.



Em quais situações você tem uma reação emocional exagerada (e experimenta emoções como medo intenso, tristeza, raiva, mágoa ou vergonha) que é desproporcional ao acontecimento em si?

Escreva aqui tais situações.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

