

DE VOLTA A SI



Você está
aqui

CADERNO DE BORDO

Uma experiência da Viagem de Volta a Si

Antes de procurar uma nova direção, é preciso reconhecer o seu ponto de partida.

Toda viagem começa de algum lugar. Esta começa exatamente onde você está.

Sobre mim



Olá! Seja muito bem-vinda ao Você Está Aqui 📍!

Eu sou Naiara Ramalho e vou acompanhar você ao longo das próximas páginas.

Criei este Caderno de Bordo como um convite para fazer uma pausa, sair um pouco do automático e olhar com mais presença para o momento que você está vivendo hoje.

Antes de procurar respostas, tomar decisões ou descobrir para onde ir, vamos começar por algo mais simples, e essencial: *reconhecer onde você está.*

Sou Naiara Ramalho, Psicoterapeuta Integral e há quase 15 anos acompanho pessoas em processos de autoconhecimento e mudança, ajudando-as a compreender o caminho que percorreram, reconhecer o que faz sentido para quem são hoje e fazer escolhas mais conscientes sobre como desejam seguir.

Meu trabalho parte de um olhar integral para a pessoa e para os diferentes momentos e dimensões da vida, considerando não apenas aquilo que vivemos, mas também a forma como nossa história, relações, escolhas e experiências participam de quem somos hoje.

Nesta experiência “Você está aqui”, meu convite é mais simples: fazer uma pausa e olhar para a sua vida como ela se apresenta hoje.

*Você não precisa resolver a sua vida agora.
Apenas permita-se enxergar, com mais clareza e presença,
o território em que você está.*

SE QUIZER COMPARTILHAR, ENTRE EM CONTATO COMIGO

@nai.ramalho · nai.ramalho@gmail.com

Desejo a você uma ótima viagem!

A chegada

Talvez você tenha chegado até aqui porque alguma coisa na sua vida está pedindo um pouco mais de atenção.

Não necessariamente porque tudo esteja errado.

Às vezes, a vida continua funcionando, mas algo em nós mudou.

Este caderno é um convite para fazer uma pausa e olhar, com um pouco mais de presença, para o momento que você está vivendo.

Você não precisa encontrar respostas perfeitas.

Não precisa decidir nada agora.

E, principalmente, não precisa resolver a sua vida nas próximas páginas.

Apenas esteja aqui.

UMA LEMBRANÇA

Não buscamos “onde eu imaginei que estaria”.

Nem “onde os outros esperam que eu esteja”.

Nem “onde eu acredito que deveria estar”.

A pergunta, agora, é mais simples: “Onde estou, de verdade, neste momento?”

*Toda viagem começa de algum lugar.
Esta começa exatamente onde você está.*

ESTE CADERNO PERTENCE A

DATA

O ritual

Antes de abrir o mapa, faça uma pequena pausa.

Encontre um lugar tranquilo. Se puder, coloque seus fones, deixe o celular de lado por alguns minutos e tenha este Caderno de Bordo por perto.

Pare.

Por alguns instantes, interrompa o movimento.
Respire. Diminua o ritmo. Permita-se chegar ao momento presente.

Repare.

No lugar onde você está. No seu corpo. No que está presente em você agora.
Observe sem precisar interpretar.

Receba.

Sem precisar compreender, resolver ou mudar nada imediatamente.
Apenas acolha o que estiver presente, sem julgamento.

E quando sentir que está um pouco mais presente consigo, siga.
Se quiser, faça esta pausa comigo.

UMA PAUSA DE VOLTA A SI

Áudio guiado de aproximadamente 15 minutos.



QR CODE

Ao ouvir o áudio, não procure respostas perfeitas. Observe. Perceba. Se algo chamar sua atenção, você pode registrar palavras, sensações ou imagens que surgirem.

PAUSE POR UM INSTANTE

O presente é o seu ponto de poder.

Abra o mapa

Você está aqui 

MAPA DA VIDA ATUAL · UM OLHAR 360° PARA A MINHA VIDA HOJE

Imagine, por alguns instantes, que a sua vida é um território.

Algumas regiões podem estar tranquilas. Outras, férteis. Algumas talvez estejam pedindo mudança. E pode haver lugares que você ainda nem saiba nomear.

Antes de pensar para onde ir, olhe para o todo.

Dê uma nota de 0 a 10 para seu grau de satisfação em cada área da sua vida hoje. A nota não serve para avaliar se você está vivendo “certo” ou “errado”. É apenas uma forma de tornar mais visível como você percebe sua vida neste momento.

ÁREA	SATISFAÇÃO (0 A 10)	O QUE ESSA NOTA REPRESENTA PARA MIM?	O QUE PEDE ATENÇÃO HOJE?
01 Relacionamento afetivo			
02 Trabalho e realização profissional			
03 Dinheiro e vida financeira			
04 Saúde e bem-estar			
05 Desenvolvimento pessoal			
06 Sentido e espiritualidade			
07 Família*			
08 Amizades, lazer, vida social			

*relações e responsabilidades familiares em geral, maternidade/paternidade.

Quando olho para o conjunto da minha vida, o que mais chama minha atenção?

O que sinto ao perceber isso?

Você pode registrar sentimentos, pensamentos, sensações físicas ou qualquer outra coisa que tenha surgido enquanto olhava para o seu mapa.

VOCÊ ESTÁ AQUI

O que importa × o que recebe espaço

Agora, volte às mesmas áreas. Desta vez, olhe para elas a partir de outras duas perspectivas.

Na primeira coluna, dê uma nota de 0 a 10 para o quanto essa área é importante para você neste momento da sua vida.

Na segunda, dê uma nota de 0 a 10 para o espaço que ela efetivamente recebe hoje, considerando não apenas seu tempo, mas também sua atenção, energia e presença.

ÁREA	QUANTO IMPORTA PARA MIM (0 A 10)	QUANTO ESPAÇO RECEBE HOJE (0 A 10)
01 Relacionamento afetivo	☐	☐
02 Trabalho e realização profissional	☐	☐
03 Dinheiro e vida financeira	☐	☐
04 Saúde e bem-estar	☐	☐
05 Desenvolvimento pessoal	☐	☐
06 Sentido e espiritualidade	☐	☐
07 Família*	☐	☐
08 Amizades, lazer, vida social	☐	☐

Onde as duas notas parecem caminhar juntas?

Onde percebo uma distância entre aquilo que importa para mim e o espaço que isso recebe na minha vida?

O que essa distância pode estar me mostrando sobre o momento que estou vivendo?

Nem toda distância pede uma mudança imediata. Algumas pedem apenas para serem reconhecidas. Antes de decidir o que fazer com aquilo que vemos, primeiro podemos compreender o que isso está nos mostrando.

Repare no que se destaca

Agora que você olhou para o território inteiro, não tente cuidar de tudo ao mesmo tempo.

Apenas observe o que surgiu. *E repare no que se destaca.*

O que está bem na minha vida e eu quero preservar?

O que já não faz tanto sentido como antes?

O que está pedindo mais da minha atenção neste momento?

E talvez exista algo que você já saiba...

O que venho percebendo há algum tempo, mas continuo adiando olhar?

Nem tudo o que percebemos precisa ser resolvido imediatamente. Algumas coisas precisam, primeiro, ser vistas.

Marque no mapa

Você não precisa olhar para tudo ao mesmo tempo.

Depois de tudo o que percebeu até aqui, escolha um ponto do seu mapa que merece ser olhado mais de perto neste momento.

Se pudesse escolher apenas uma área da vida para olhar com mais cuidado agora, qual seria?

Por que esta área importa para mim neste momento?

O que está acontecendo nessa área da minha vida hoje?

O que eu não quero mais continuar vivendo da mesma maneira?

E o que existe aqui que eu desejo preservar, mesmo que outras coisas mudem?

Nem todo o mapa pede mudança. Mas alguma parte dele pode estar pedindo o seu olhar. Quando olhamos com presença, começamos a reconhecer o que talvez precise mudar e o que desejamos preservar.

Quando o mapa já não representa o território

Às vezes, não é a vida inteira que deixou de fazer sentido.

Talvez algumas das escolhas que nos trouxeram até aqui tenham sido feitas em outro momento da nossa vida, quando nossos desejos, necessidades, valores e prioridades também eram outros.

Somos seres em constante movimento.

Ao longo da vida, mudamos. E aquilo que desejamos, valorizamos, necessitamos ou priorizamos pode se transformar conosco. Já não queremos necessariamente as mesmas coisas, não tememos o que temíamos, nem sonhamos exatamente os mesmos sonhos.

E, enquanto mudamos por dentro, partes da nossa vida podem continuar organizadas a partir de referências que já não nos representam da mesma maneira.

É então que pode surgir aquela sensação de estarmos perdidas: sem saber exatamente o que fazer, que passo dar ou para onde ir.

Mas estar perdida não significa, necessariamente, que não exista um caminho.

Talvez signifique que algumas das referências que nos orientaram até aqui já não representam completamente o território que estamos vivendo hoje.

Quando chegamos a uma cidade desconhecida e perdemos nossas referências, paramos. Olhamos ao redor. Consultamos um mapa, buscamos orientação, pedimos ajuda.

Não precisamos conhecer imediatamente todo o caminho.

Precisamos, primeiro, reconhecer onde estamos.

Talvez possamos fazer o mesmo conosco.

Por isso, antes de perguntar “para onde eu vou?”, existe uma pergunta que talvez mereça vir antes:

Quem sou eu neste momento da minha vida?

A bússola orienta. Você escolhe o caminho.

O que mudou em mim nos últimos anos que talvez esta parte da minha vida ainda não tenha acompanhado?

Pense em desejos, necessidades, prioridades, valores, limites, interesses ou maneiras de enxergar a vida que talvez tenham se transformado.

O que em mim permanece importante, mesmo depois de tantas mudanças?

O que já não me representa da mesma maneira?

O que existe em mim hoje que está pedindo mais espaço para existir na minha vida?

Talvez você não precise voltar a ser quem era. Talvez precise, primeiro, reconhecer quem é hoje.

Você está aqui

A volta para casa

Talvez pouco ao seu redor tenha mudado desde que você abriu este caderno.

E tudo bem.

Às vezes, o que muda primeiro é o nosso olhar. Conseguimos enxergar com mais clareza algo que já estava presente, mas que talvez ainda não tivéssemos conseguido reconhecer ou colocar em palavras.

Volte, por alguns instantes, ao seu ponto de partida. Olhe novamente para o território que você percorreu nestas páginas.

O lugar pode até ser o mesmo. Mas o olhar, não.

O que consigo enxergar com mais clareza sobre o momento que estou vivendo?

O que percebi sobre mim que ainda não havia colocado em palavras?

O que desejo não perder de vista depois desta experiência?

Pare. Repare. Receba.

Antes de fechar este caderno, pare por um instante.

Repare no que ficou mais claro.

*Receba o que apareceu, sem precisar compreender tudo,
tomar uma decisão ou ter todas as respostas.*

A próxima viagem

Toda viagem continua de algum lugar

Talvez estas páginas tenham confirmado algo que você já sabia.

Talvez tenham ajudado a colocar em palavras algo que você apenas sentia.

Ou talvez tenham permitido enxergar, com um pouco mais de clareza, o momento que você está vivendo hoje.

Você não precisa ter todas as respostas.

Reconhecer onde estamos é apenas o começo da viagem.

Às vezes, para compreender como desejamos seguir, precisamos também olhar para o caminho que nos trouxe até aqui, aquilo que carregamos conosco, o que nos orienta por dentro e os horizontes que hoje fazem sentido para nós.

É esse o percurso que fazemos na Viagem de Volta a Si.

VIAGEM DE VOLTA A SI

Uma experiência individual de **4 meses** conduzida pela metodologia **Jornada 360°**, para reconhecer onde você está, compreender o caminho que a trouxe até aqui, olhar para o que carrega consigo, escutar o que a orienta e escolher, com mais consciência, como deseja seguir.

Existe um percurso que orienta. Mas a viagem é sua.

Se sentir que este é o seu momento de continuar, podemos conversar.

A conversa de partida

A Conversa de Partida é um encontro individual para eu conhecer o momento que você está vivendo, ouvir o que a trouxe até aqui e compreender o que você busca neste momento da sua vida.

É também um espaço para você conhecer melhor a Viagem de Volta a Si e para entendermos, juntas, se essa experiência faz sentido para você agora.

Você não precisa chegar com respostas prontas, nem saber exatamente para onde deseja ir.

Afinal, é justamente por isso que começamos pelo Ponto de Partida.

A conversa começa exatamente onde você está.

Será um prazer conhecer você e um pouco da sua história!

AGENDE SUA CONVERSA DE PARTIDA

Agendar conversa pelo WhatsApp:
+39 351 461 5162

ABRIR WHATSAPP

ASSISTIR AO VÍDEO

Este Caderno de Bordo é um material de reflexão e autoconhecimento e acompanha a experiência Você Está Aqui. Ele não substitui psicoterapia, avaliação ou outros cuidados profissionais de saúde quando necessários.



*Talvez voltar para si
seja o começo de tudo.*

NAIARA RAMALHO
PSICOTERAPEUTA INTEGRAL

@nai.ramalhoo · nai.ramalhoo@gmail.com
WhatsApp +39 351 461 5162 · Video no YouTube