CADERNO PESSOAL DE CHRIS NUGENT

Quiet Self Recovery

Reflexões sobre como lidei com meu trauma

Um caderno para preencher em particular, no seu ritmo. Tradução assistida por IA, sem revisão independente. VERSÃO PARA REVISÃO.

Minha compreensão da recuperação e as coisas que me ajudaram e continuam me ajudando. Reflexões originais e exercícios opcionais para maiores de 18 anos.

Chris Nugent | QSRecovery | novembro de 2026

Reflita — Escreva — Cuide-se

01 Este exemplar é meu

O CADERNO

Uma nota pessoal

CHRIS NUGENT | EXPERIÊNCIA PESSOAL

Sou Chris Nugent. Não sou terapeuta nem profissional clínico. Este caderno nasce da minha compreensão do trauma e da recuperação, e do que me ajudou e continua me ajudando.

Minha própria recuperação incluiu AA e ACOA. Honestidade, reuniões, rotina e conexão são importantes para mim. Também quis entender os padrões que eu carrego desde a infância até a vida adulta. Eu me preocupo em assumir a responsabilidade pelo que faço agora enquanto aprendo a falar comigo mesmo com mais bondade.

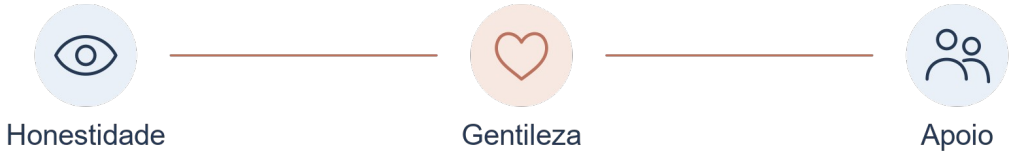
Reuni aqui reflexões e propostas originais. A obra de Gabor Maté e a tradição de recuperação dos filhos adultos influenciaram minha compreensão. Reconheço essas influências, mas este é um caderno independente de QSR. Não é uma publicação dessas organizações nem uma versão autorizada de seus programas.

As cartas, listas e exercícios fotográficos são convites para sua própria reflexão. Não são testes, ferramentas de diagnóstico ou tratamentos. Não posso dizer o que seu passado significa ou prometer um resultado específico.

Você decide o que responder e o que deixar de lado. Pode escrever à mão, digitar, desenhar ou simplesmente pensar. Não precisa compartilhar nada do que escrever aqui. Se uma página for difícil demais, pare e procure o apoio de que precisa.

Para mim, a recuperação inclui aprender o que preciso e ser honesto sobre como eu trato a mim mesmo e às outras pessoas. Você tem espaço para encontrar suas próprias palavras e seu próprio ritmo.

Influências reconhecidas nas referências 1 a 4. Todos os prompts de livro são originais. As fontes e links estão nas páginas 40 a 42.



O CADERNO

Como usar este caderno

SUAS ESCOLHAS, SEU RITMO

Não há prazo nem ordem obrigatória. Comece por uma página que pareça possível para você. A lista do que você ama pode ser um começo tranquilo. Deixe as cartas e a fotografia para quando se sentir à vontade, se optar por usá-las.

Use lápis ou caneta, ou digite na versão editável do Word. Continue em outra folha quando quiser.

Imprima em A4, em tamanho real (100%). As margens deixam espaço para encadernação. Você pode imprimir em um lado para ter mais espaço para escrever ou em ambos. Os títulos e símbolos são preservados em preto e branco.

Guarde seus escritos e fotografias em um lugar privado. Não precisa enviá-los pela internet, enviá-los para mim ou mostrá-los a ninguém. Você decide se quer compartilhar com alguém de confiança.

Encontre uma página

Preparação e minha compreensão.....4 a 6

Padrões e necessidades.....7 a 8

Escrita opcional com a outra mão.....9 a 10

Cartas ao meu eu infantil e adulto.....11 a 14

Foto da infância e mensagem de carinho.....15 a 17

Listas de medos e do que amo.....18 a 21

Diferenças e modelo QSR.....22 a 30

Autoconhecimento e escolhas cotidianas.....31 a 36

Dias difíceis e próximos passos.....37 a 39

Fontes e apoio.....40 a 42

Para que servem os exercícios.....43 a 49

Faça uma pausa quando precisar. Voltar mais tarde, escolher outra página ou decidir que um exercício não é para você são escolhas válidas.

01 ABRIR ESPAÇO

Data _____

Antes de começar

ABRA ESPAÇO PARA ESCOLHER

Escolha um lugar onde se sinta relativamente à vontade e possa parar livremente. Não precisa evocar lembranças detalhadas para usar este caderno.

Se você se sentir sobrecarregado, em pânico ou desconectado, deixe o caderno de lado. Olhe ao redor, diga onde está, observe algo cotidiano no ambiente e procure apoio se precisar. Pode manter os olhos abertos. Um exercício de respiração é opcional; deixe-o de lado se causar desconforto.



01 O que faria deste um tempo gerenciável para refletir

02 O que me dirá que preciso fazer uma pausa

03 Que coisa comum poderia me ajudar a voltar ao presente

04 Quem ou que apoio eu poderia entrar em contato se precisar de ajuda

Para suporte profissional e urgente, veja referências 6 a 8. As fontes e links estão nas páginas 40 a 42.

01 ABRIR ESPAÇO

Data _____

O que eu entendo sobre trauma

MINHA COMPREENSÃO | NÃO É UM DIAGNÓSTICO

Meu ponto de partida é estar curioso sobre como as experiências difíceis ainda podem afetar a maneira como me vejo, reajo ou me relaciono com as pessoas. Não uso este livro para decidir se alguém tem um distúrbio ou explicar todos os problemas durante a infância.

A escrita de Gabor Maté influenciou minha atenção à dor, ao estresse e à compaixão. A ACOA influenciou meu interesse em padrões aprendidos na vida familiar e no desenvolvimento de uma relação mais gentil comigo mesmo. Estas são influências no meu pensamento, em vez de um método clínico que estou qualificado para entregar.

As pessoas têm histórias diferentes. O trauma pode contribuir para dificuldades, mas o vício tem vários fatores contribuintes. Este livro não assume que todos em recuperação tenham a mesma causa ou história.

Não é necessário procurar acontecimentos esquecidos. Sentimentos, imagens e cartas imaginadas não são provas de que um acontecimento específico ocorreu. Você pode trabalhar com o que percebe na vida cotidiana de hoje.



01 O que eu gostaria de entender sobre a maneira como me trato hoje

02 O que eu gostaria que este livro para abrir espaço para

01 ABRIR ESPAÇO

Data _____

O que me ajuda

CHRIS NUGENT | RECUPERAÇÃO PESSOAL

Conversas honestas, reuniões de recuperação e rotinas comuns têm sido parte do que me ajuda. Eles me dão maneiras de perceber meu comportamento, pedir ajuda e praticar a vida de forma diferente. Quero que a bondade faça parte desse trabalho diário.

Eu incluí espaços simples para você reconhecer o que já ajuda você. A sua lista pode parecer diferente da minha. Uma reunião pode atender uma pessoa; uma conversa confiável, apoio profissional ou tempo fora podem atender a outra.



01 O que já me ajuda a sentir mais estabelecida ou conectada

02 O que eu gostaria de fazer um pouco mais regularmente

03 Que apoio preciso para tornar isso realista

Uma coisa útil comum é suficiente. Você não precisa de uma resposta impressionante.

01 ABRIR ESPAÇO Data _____

O que aprendi a fazer

Você pode reconhecer um hábito como manter-se quieto, agradar as pessoas, fazer tudo sozinho ou observar mudanças em outra pessoa. Escolha um que se adapte à sua própria experiência ou nomeie um hábito diferente. Você não precisa descobrir exatamente onde começou.



O que me ajudou O que acontece hoje O que posso escolher

01 Um hábito que eu noto em mim mesmo

02 O que eu acho que pode ter me ajudado a gerenciar na época

03 Quando me ajuda hoje e quando fica no caminho

Você pode entender um hábito sem se culpar por tê-lo aprendido.

Os temas de padrão familiar são reconhecidos nas referências 3 e 4. Este exercício é original. As fontes e links estão nas páginas 40 a 42.

01 ABRIR ESPAÇO Data _____

O que eu preciso hoje

Fique com uma situação diária. O objetivo é perceber uma necessidade e uma escolha gerenciável, em vez de julgar toda a sua vida.



01 Uma situação comum onde eu acho as coisas difíceis

02 O que eu sinto ou noto nessa situação

03 O que eu preciso: descanso, clareza, espaço, ajuda ou tranquilidade

04 Uma maneira que eu poderia pedir ou dar-me esse apoio

Uma necessidade pode ser real mesmo quando eu não posso atender a tudo isso hoje.

02 ESCREVER DO SEU JEITO Data _____

Escrevendo com a outra mão

EXERCÍCIO OPCIONAL DE ESCRITA

Se se sentir confortável, tente algumas palavras com a mão que você normalmente usa menos. Deixe a escrita ser desconexa. Você pode usar sua mão habitual, digitar, falar em uma nota privada ou pular este experimento.

Eu incluí isso como uma maneira de tentar um ritmo diferente enquanto refleti. Não é um tratamento de trauma validado ou uma maneira de recuperar memórias. Uma mão diferente não diz quais pensamentos são verdadeiros.

Uma maneira gentil de tentar

Escolha uma proposta neutra, como: «Algo gentil que posso fazer hoje».

Escreva algumas palavras e pare sempre que quiser.

Observe se ele se sente confortável, frustrante ou simplesmente diferente.

Volte à sua maneira habitual de escrever se houver dor, tensão ou angústia.

Não há necessidade de imaginar uma criança respondendo. Se você escolher uma voz imaginada em uma carta, reconheça que é algo que está criando hoje, não um registro recuperado do passado.



01 A proposta que escolho

02 A maneira de escrever que me parece mais confortável

02 ESCREVER DO SEU JEITO Data _____

Minha outra página de escrita

OPCIONAL | TAMBÉM PODE USAR SUA MÃO HABITUAL

Escolha uma proposta tranquila. Pare depois de algumas palavras, se for suficiente.

Possíveis pontos de partida: algo que eu posso fazer hoje. Algo que eu gosto. O que facilitaria esta tarde?

01 Como isso se sentiu e o que eu prefiro da próxima vez

03 CARTAS E CARINHO Data _____

Carta ao meu eu mais jovem

UMA CARTA PARA SUA REFLEXÃO

Escreva para uma versão mais jovem de si mesmo, em qualquer idade que se sinta gerenciável. Você pode falar com cuidado sem descrever o que aconteceu. Você também pode escolher uma carta para si mesmo na semana passada.

Uma letra é algo que você cria no presente. Não é uma prova de como você se sentiu em uma idade específica. Se você imaginar uma resposta, mantenha essa distinção clara.

Pos possíveis pontos de partida

Querida, quero que saibas...

Você merece...

Eu amo o seu blog, é muito bom...

Eu também adoro a...

Uma coisa que posso fazer por mim agora é...

Não há necessidade de perdoar ninguém, reconectar-se com alguém ou explicar o comportamento de outra pessoa. A carta pode ser privada.



01 O que eu gostaria que esta carta oferecesse

Você pode escrever uma frase gentil e deixar o resto.

A bondade para com o eu mais jovem é uma influência ampla reconhecida na referência 4. Essas instruções de carta são originais. As fontes e links estão nas páginas 40 a 42.

03 CARTAS E CARINHO

Data _____

Minha carta para o meu eu mais jovem

ESCREVA O QUANTO QUISER

Queridos jovens,

É permitida uma página em branco. Você pode voltar sempre que quiser.

03 CARTAS E CARINHO Data _____

Carta a mim mesmo como adulto

GENTILEZA E HONESTIDADE JUNTAS

Escreva para a pessoa que você é hoje. Você pode reconhecer o esforço e a dor, ao mesmo tempo em que é honesto sobre um comportamento que deseja mudar. Você não precisa se atacar para assumir a responsabilidade.

Pos possíveis pontos de partida

Olá, que bom que você está seguindo, adorei o seu blog,...

O que você carrega é...

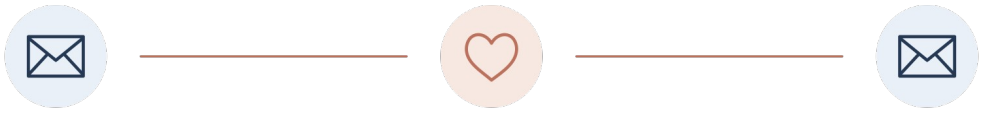
Algo que você está fazendo com cuidado é...

Algo que eu quero lidar de forma diferente é...

O apoio que preciso para isso é...

Um próximo passo realista é...

Se escrever sobre um erro, seja específico. Uma frase como «Falei com dureza e quero reparar o dano» indica algo sobre o qual você pode agir.



Meu eu de antes Cuidado no presente Meu eu de hoje

01 O que eu gostaria de reconhecer sobre mim hoje

Você pode assumir a responsabilidade por uma ação enquanto ainda se trata com respeito.

03 CARTAS E CARINHO

Data _____

Minha carta para mim hoje

SUAS PALAVRAS | SEU PRÓPRIO RITMO

Queridos,

Você pode terminar com uma promessa gerenciável, ou simplesmente com bondade.

03 CARTAS E CARINHO

Data _____

Olhando para uma fotografia mais jovem

OPCIONAL | NÃO É PRECISO USAR FOTO

Escolha uma fotografia de infância apenas se olhar para ela parecer gerenciável. Você pode usar uma cópia, olhar brevemente e colocá-lo fora, ou deixar esta página em branco. Uma fotografia atual ou seu nome escrito é outra opção.

Observe o que você realmente pode ver. Uma fotografia não pode dizer tudo sobre o que estava acontecendo ou o que você sentiu. Não há necessidade de preencher lacunas.

Uma foto pode ir aqui se eu escolher

01 O que eu posso ver sem adivinhar

02 Uma coisa gentil que eu gostaria de dizer a esta pessoa mais jovem

Se isso parecer demais, guarde a fotografia e volte à página 4.

03 CARTAS E CARINHO Data _____

Oferecendo bondade a essa criança

UM PEDIDO DE DESCULPAS OPCIONAL OU UMA MENSAGEM DE CARINHO

Se fizer sentido pedir desculpas, pode ser pelas palavras duras ou pelas formas como você se descuidou na vida adulta. Você não é responsável pelos abusos ou pela negligência que sofreu na infância. Não deve desculpas pelo que outras pessoas fizeram com você.

Você pode preferir oferecer conforto ou reconhecimento. Não há necessidade de pedir desculpas, sentir uma emoção particular ou descrever um evento doloroso.

Possíveis palavras para se adaptar

Lamento que tenhas de enfrentar coisas que eram demasiado para uma criança.

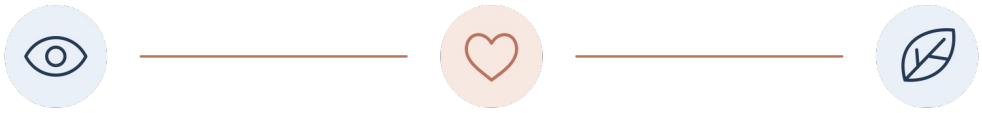
Você merece cuidado e proteção.

Se isso se encaixa: Eu sinto muito pelas coisas duras que eu disse para mim mesmo.

Eu gostaria de me tratar com mais paciência agora.

Hoje posso mostrar que o cuidado por...

Estas são palavras sugeridas nos dias de hoje, não um script que você tem que acreditar. Mude-os, deixe-os ou escreva os seus.



01 A mensagem que me parece mais honesta e gentil

A referência 4 reconhece uma ampla influência. As desculpas e os exercícios fotográficos são reflexões originais, não materiais da ACA. As fontes e links estão nas páginas 40 a 42.

03 CARTAS E CARINHO

Data _____

Mensagem para a criança na foto

OU A UMA VERSÃO MAIS JOVEM DE MIM

Você pode começar com o seu merecido cuidado, quero que você saiba ou suas próprias palavras. Você pode escrever sem usar uma fotografia.

Você pode oferecer cuidados sem um pedido de desculpas.

04 MEDOS E AMOR

Data _____

Minha lista de medos

OBSERVE COM GENTILEZA

Liste apenas os medos que você quer nomear hoje. Você pode mantê-los gerais. Você não precisa descobrir uma causa de infância ou colocá-los em ordem de importância.



01 Um medo que eu escolho nomear

02 Um medo que eu escolho nomear

03 Um medo que eu escolho nomear

04 Um medo que eu escolho nomear

05 Um medo que eu escolho nomear

06 Um medo que eu escolho nomear

O medo pode indicar uma preocupação real. Posso buscar ajuda tanto para minha segurança quanto para minhas emoções.

04 MEDOS E AMOR Data _____

Trabalhando suavemente com um medo

Escolha um medo que pareça possível de explorar. Se houver perigo atual, priorize a proteção prática e o apoio, em vez de tentar convencer-se de que o perigo não existe.



01 O medo que eu escolho olhar

02 O que eu sei que está acontecendo e o que eu estou assumindo

03 O que posso influenciar e o que está fora do meu controle

04 Que segurança, ajuda prática ou proteção eu preciso

05 Uma pequena ação apoiada que eu poderia tomar

Você não tem que enfrentar um medo sozinho ou provar que é corajoso.

04 MEDOS E AMOR

Data _____

Minha lista de amor

ABRA ESPAÇO PARA O QUE IMPORTA

O amor pode incluir pequenas coisas comuns. Se o amor parece uma palavra muito forte hoje, use coisas que eu gosto, coisas com as quais me importo ou coisas que trazem um pouco de facilidade.



Pessoas e animais — Alegrias cotidianas — O que valorizo — Cuidar de mim

01 Pessoas ou animais que eu me sinto cuidado e razoavelmente seguro com

02 lugares, música, atividades ou momentos do dia a dia que eu gosto

03 Qualidades ou valores que me interessam

04 Algo que eu aprecio em mim mesmo, mesmo um pouco

Isto é um convite. Não há necessidade de se sentir positivo sob demanda.

04 MEDOS E AMOR Data _____

abrindo espaço para o que eu amo

Escolha algo da sua lista de amor que esteja disponível e gerenciável. Pode ser uma curta caminhada, uma música, uma xícara de chá, uma tarefa criativa ou um momento comum de conexão.



01 Algo que eu quero abrir espaço para

02 Uma pequena maneira que eu poderia incluí-lo esta semana

03 O que poderia atrapalhar e o que ajudaria

04 Como eu saberei que me pareceu valer a pena

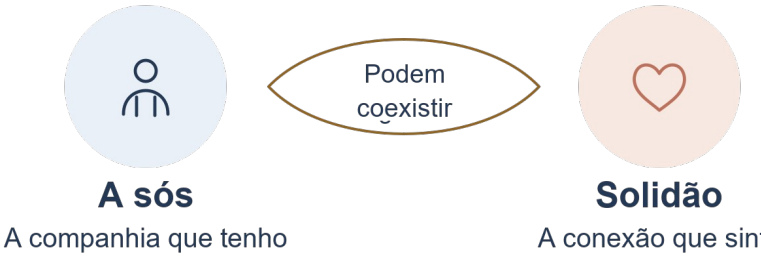
Você pode desfrutar de algo sem ter que ganhá-lo através de um dia perfeito.

05 RECONHECER AS DIFERENÇAS Data _____

Estar sozinho ou sentir-se solitário

COMPREENDER MINHAS CIRCUNSTÂNCIAS E MEUS SENTIMENTOS

Acho útil fazer duas perguntas diferentes: quem está ao meu redor e se me sinto conectado. Essas descrições podem se sobrepor.



Estar sozinho

Estar sozinho significa estar sem outras pessoas naquele momento. O tempo sozinho pode ser escolhido, necessário, repousante ou desconfortável. Não me diz se me sinto compreendido ou apoiado.

Sentindo-se solitário

Solidão é a sensação dolorosa de que a conexão que eu quero está faltando ou insuficiente. Eu posso me sentir solitário enquanto estou sozinho, em uma sala ocupada ou dentro de um relacionamento. A qualidade da conexão é importante, assim como a empresa. [9]

Um exemplo comum: uma noite sozinha pode se sentir em paz um dia e solitária outra. Posso desfrutar de um pouco de silêncio e ainda quero uma conversa significativa.

01 Qual descrição se encaixa hoje, ou é uma mistura

Eu tenho permissão para querer tanto espaço privado quanto conexão.

A referência 9 apoia a distinção. Os exemplos e prompts são a minha própria formulação. As fontes e links estão nas páginas 40 a 42.

05 RECONHECER AS DIFERENÇAS Data _____

Que tipo de conexão eu preciso

MINHA REFLEXÃO | NÃO HÁ RESPOSTA CERTA

Escolha um momento comum. Ter companhia e sentir-me conectado são questões diferentes; Eu não preciso me julgar por nenhuma das respostas.



01 Que empresa está ao meu redor e como me sinto conectado

02 Se eu quero calma, companhia, uma conversa significativa ou uma mistura

03 O que me ajuda a sentir ouvido em vez de simplesmente cercado

04 Quem ou que suporte se sente adequado e disponível

05 Uma maneira gerenciável que eu poderia abrir espaço para essa necessidade

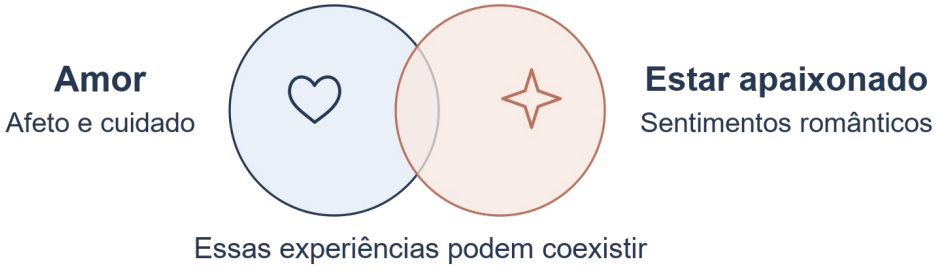
Se a primeira opção não estiver disponível, posso tentar outra. Conexão é algo que eu posso pedir; não é algo que eu tenho que ganhar.

05 RECONHECER AS DIFERENÇAS Data _____

Estar no amor e estar apaixonado

RECONHECER O QUE É COMUM E O QUE É DIFERENTE

Estas são palavras do dia-a-dia, e as pessoas as usam de maneira diferente. Eu uso as seguintes descrições para refletir, em vez de decidir o que qualquer outra pessoa deve sentir.



Amor

Aqui, amor significa carinho, cuidado e consideração por alguém. Pode ser romântico ou parte da amizade, vida familiar e outros relacionamentos de cuidado. Posso notar isso em ações comuns, respeito e preocupação com o bem-estar de alguém.

Estar no amor

Estar apaixonado significa sentir-se romanticamente atraído por alguém. Pode envolver saudade, excitação e um desejo de proximidade. Os sentimentos românticos variam entre as pessoas e podem mudar ao longo do tempo. [10, 11]

Os dois podem existir juntos. A companhia e os sentimentos românticos podem se sobrepor, e o amor romântico pode durar. A intensidade por si só não pode me dizer se um relacionamento é seguro ou certo para mim.

01 Que palavras se encaixam na minha experiência e como é o cuidado na prática

Posso notar respeito, consentimento e liberdade para dizer não, bem como a força de um sentimento.

Referências 10 e 11 fornecem leitura adicional. Essas descrições e prompts não são um teste de relacionamento. As fontes e links estão nas páginas 40 a 42.

05 RECONHECER AS DIFERENÇAS Data _____

O que o amor parece na minha vida

CUIDADO, SENTIMENTOS E RESPEITO

Escreva sobre um parceiro, amigo, membro da família ou relacionamento de carinho apenas se quiser. Você também pode refletir sobre o que espera em um relacionamento futuro.



01 O que eu sinto e quais palavras eu usaria para isso

02 Como eu mostro o cuidado através de ações comuns

03 Como o cuidado e respeito são mostrados em relação a mim

04 O que eu noto sobre consentimento, limites e minha liberdade de dizer não

05 O que eu preciso ou quero falar quando é seguro

Sentimentos intensos não exigem uma decisão imediata. Se alguém maltrata você ou coloca sua segurança em risco, procure apoio. Esta página não pede que você enfrente essa pessoa.

05 RECONHECER AS DIFERENÇAS Data _____

Culpa e vergonha

COMPORTAMENTO, RESPONSABILIDADE E COMO ME VEJO

Uma distinção inicial útil é se minha atenção está em uma ação particular ou em condenar todo o meu eu. É um guia para a reflexão, não uma regra que descreve cada experiência. [12, 13]



Culpa
Um sentimento sobre uma ação



Vergonha
Um julgamento doloroso sobre mim

Avalie a responsabilidade com cuidado

Culpa

A culpa costuma se referir a algo que fiz ou deixei de fazer e considero errado. Se essa crença corresponder aos fatos, pode levar a uma reparação ou mudança concreta. Sentir culpa não significa automaticamente que sou responsável. [12]

Vergonha

A vergonha pode envolver um julgamento doloroso de que sou inadequado ou inaceitável como pessoa. Um erro pode começar a parecer um veredicto sobre todo o meu valor. A culpa e a vergonha podem coexistir, e seus significados são debatidos. [12, 13]

Exemplo ilustrativo: Lamento ter perdido uma promessa e nomeio uma ação. Eu sou um juiz inútil, a pessoa inteira. Uma resposta mais gentil ainda pode ser honesta sobre a promessa perdida e o que posso fazer em seguida.

01 Eu estou nomeando uma ação, julgando a mim mesmo ou experimentando ambos

O dano que você sofreu na infância não foi sua responsabilidade. Você não deve desculpas pelo abuso ou pela negligência de outra pessoa.

12 e 13 apoiam a discussão. O exemplo e o exercício são originais. As fontes e links estão nas páginas 40 a 42.

05 RECONHECER AS DIFERENÇAS Data _____

Responsabilidade com a Bondade

HONESTIDADE SEM ME ATACAR COMO PESSOA

Escolha algo possível de explorar. Posso verificar os fatos antes de aceitar a culpa. Se causei dano, a gentileza pode incluir assumir responsabilidade e buscar uma reparação segura e adequada.



01 A ação que eu me arrependo ou o julgamento que estou ouvindo

02 O que eu realmente sei e o que ainda preciso verificar

03 Responsabilidade que é minha e o que estava fora do meu controle

04 Se for apropriado reparar o dano, o que seria adequado e seguro

05 Uma frase gentil e precisa que eu poderia dizer a mim mesmo

Pedir desculpas não exige um encontro inseguro nem garante perdão. Posso buscar apoio ao decidir como responder.

05 RECONHECER AS DIFERENÇAS Data _____

O modelo de reflexão QSR

MODELO ORIGINAL DE REFLEXÃO PESSOAL

Criei este modelo QSR para o caderno: Question gently (pergunte com gentileza), Separate with care (distinga com cuidado), Respond kindly (responda com gentileza). É uma forma de organizar uma reflexão a partir da minha compreensão. Não é terapia validada, avaliação ou tratamento profissional.



Pergunte com gentileza
O que está acontecendo

Distinga com cuidado
Fatos, emoções e responsabilidade

Responda com gentileza
Um próximo passo com apoio

Q Pergunte com gentileza

O que está acontecendo e o que estou sentindo? Descreva um momento comum sem forçar uma explicação de infância. Pausa primeiro, se você precisar.

S Distinga com cuidado

Quais são os fatos, o que é um sentimento e o que estou assumindo? Verifique as distinções que ajudam: empresa e conexão; sentimentos carinhosos e românticos; uma ação específica e um julgamento de todo o meu eu. Mais de uma descrição pode caber.

R Responda com gentileza

O que preciso e qual é um próximo passo seguro? Pode ser descansar, buscar conexão, estabelecer um limite, pedir apoio ou reparar um dano específico quando a responsabilidade for minha.

01 Qual parte deste modelo me ajudaria a desacelerar hoje

Não preciso de uma resposta perfeita. Posso parar, voltar mais tarde ou pedir ajuda.

05 RECONHECER AS DIFERENÇAS Data _____

O modelo na vida cotidiana

EXEMPLOS ILUSTRATIVOS | NÃO SÃO DESCRIÇÕES DE VOCÊ

Esses exemplos mostram como o mesmo modelo pode ser usado para diferentes perguntas. Eles não decidem o que sua própria experiência significa.

Situação	Q Pergunte	S Distinga	R Responda
Sozinha ou solitária	Eu estou sozinho e gostaria que alguém ouvisse.	Minha empresa é limitada, eu quero mais conexão.	Peça uma conversa curta a uma pessoa de confiança ou tente outro suporte disponível.
Estar apaixonado ou amar	Eu me sinto uma atração romântica e quero conhecer essa pessoa.	A atração e o cuidado contínuo podem se sobrepor. A intensidade por si só não estabelece compatibilidade.	Tome tempo, observe o respeito e fale sobre expectativas quando estiver seguro.
Culpa ou vergonha	Eu quebrei uma promessa e estou me chamando de inútil.	A promessa perdida precisa de atenção; não define todo o meu valor.	Considere uma reparação segura específica e uma mudança realista.

01 Um exemplo que eu colocaria em minhas próprias palavras

Um próximo passo ainda pode incluir responsabilidade. Os exemplos são possibilidades, não instruções para entrar em contato com alguém.

05 RECONHECER AS DIFERENÇAS Data _____

Página de reflexão do meu QSR

Q: PERGUNTE | S: DISTINGA | R: RESPONDA COM GENTILEZA

Escolha um momento diário. Mantenha isso privado, escreva o pouco que quiser e deixe qualquer pergunta que não se encaixe.



Pergunte com gentileza
O que está acontecendo

Distinga com cuidado
Fatos, emoções e responsabilidade

Responda com gentileza
Um próximo passo com apoio

01 Q O que está acontecendo e o que estou sentindo?

02 S Quais são os fatos, sentimentos e suposições, e o que cabe a mim?

03 R O que preciso e qual seria um próximo passo seguro e gentil?

04 Quem ou que apoio poderia me ajudar com esse passo

Se não conseguir encontrar uma resposta clara, posso fazer uma pausa e pedir ajuda.

Experiência pessoal de Chris Nugent. Não é aconselhamento profissional.

06 GENTILEZA COTIDIANA Data _____

A maneira como falo comigo mesmo

Escolha uma frase autocrítica que você perceba. Tente uma resposta que seja gentil e crível. Você não precisa substituí-lo por elogios que pareçam falsos.

Exemplo: «Sempre estrago tudo» pode se tornar «Lamento como conduzi aquela conversa. Posso respirar, pedir ajuda e decidir como reparar o dano de forma adequada». Não é um diagnóstico nem uma descrição de você.



01 Uma frase dura eu noto dizendo para mim mesmo

02 O que eu poderia dizer a alguém com quem me importava nesta situação

03 Uma frase mais gentil e honesta que eu posso tentar por mim mesmo

A bondade pode incluir um limite, descanso, honestidade ou pedir ajuda.

06 GENTILEZA COTIDIANA Data _____

Auto-descoberta com compaixão

REFLEXÃO ORIGINAL | SUA PRÓPRIA COMPREENSÃO

Seja curioso sobre uma parte de sua vida hoje. Não há resposta correta oculta. Fique com o que você pode notar e deixe qualquer pergunta que pareça intrusiva.



O que percebo O que preciso Um passo gentil

01 O que eu estou encontrando difícil no momento

02 O que eu poderia estar tentando proteger ou cuidar

03 O que eu preciso que ainda não tenha dado espaço para

04 O que é um próximo passo respeitoso para mim e outras pessoas

A ampla ênfase de Maté na compaixão é reconhecida na referência 1. Esta página não é um treinamento de Compassionate Inquiry ou um protocolo de terapia. As fontes e links estão nas páginas 40 a 42.

06 GENTILEZA COTIDIANA Data _____

Entendendo um momento difícil

Escolha um momento diário recente que se sinta gerenciável. Você pode escrever sobre isso sem analisar toda a sua história.



O que percebo O que preciso Um passo gentil

01 O que aconteceu em fatos simples

02 O que eu senti ou notei em mim

03 O que eu pensei que significava

04 O que eu fiz e o efeito que teve

05 O que eu quero praticar de forma diferente com apoio

Entender uma reação pode me ajudar a escolher o que faço em seguida. Não decide o que outra pessoa pretendia.

06 GENTILEZA COTIDIANA Data _____

Limites que mostram cuidados

Um limite pode proteger tempo, privacidade, energia ou segurança. Escolha um que seja realista em suas circunstâncias. Se alguém maltrata você ou coloca sua segurança em risco, procure apoio adequado. Esta página não pede que você enfrente essa pessoa.



01 Algo que eu preciso para proteger ou abrir espaço para

02 Uma frase clara que eu poderia usar quando é seguro fazê-lo

03 Que ação está sob meu controle se o limite não for respeitado

Um limite pode ser silencioso e comum. Posso escolher o quanto explico.

06 GENTILEZA COTIDIANA Data _____

Conexão e pedir ajuda

Reuniões e conversas honestas são importantes na minha própria recuperação. Para você, o apoio pode incluir uma pessoa de confiança, grupo de colegas, GP ou profissional qualificado. Escolha o que parece apropriado e acessível.



01 Alguém ou um serviço que eu poderia abordar

02 O que eu gostaria de ajudar com

03 Uma maneira de pedir essa ajuda

04 Outra opção se a primeira pessoa ou serviço não estiver disponível

Você não precisa compartilhar todos os detalhes para pedir apoio. Esta escrita pode permanecer privada.

06 GENTILEZA COTIDIANA Data _____

Um dia de cuidados

A rotina comum faz parte do que me ajuda. Use este espaço para planejar um dia que se adapte à sua saúde, energia e circunstâncias. Pode ser ajustado a qualquer momento.



01 Uma coisa que poderia me ajudar a começar o dia

02 Comida, descanso, movimento ou outra necessidade básica Eu quero atender a

03 Um momento de conexão ou algo da minha lista de amor

04 Uma maneira gentil de terminar o dia e perceber o que eu preciso a seguir

Um plano incompleto é informação sobre o que eu preciso. Posso fazer o próximo plano menor.

07 CUIDAR DE MIM

Data _____

Um plano para um dia difícil

CUIDADO E APOIO EM PRIMEIRO LUGAR

Coloque o livro de lado se estiver dificultando o dia. Volte a uma atividade comum, um lugar mais seguro ou alguém em quem você confia. Você não precisa terminar um exercício antes de pedir ajuda.

01 Sinais de que preciso parar e obter apoio

02 A pessoa ou serviço que vou tentar e uma alternativa

03 Uma coisa prática imediata que poderia tornar a próxima hora mais fácil

Quando é necessária ajuda urgente

Se sua segurança ou a de outra pessoa estiver em risco, ligue para o serviço de emergência do seu país ou vá a um pronto-socorro. No Reino Unido, ligue 999; na Inglaterra, para ajuda urgente de saúde mental, ligue 111 e escolha a opção de saúde mental. [7]

No Reino Unido e na Irlanda, Samaritans oferece escuta gratuita pelo 116 123, dia e noite. Não é um serviço de emergência. Em outros países, utilize os serviços locais. [8]

Um livro autoguiado não pode fornecer cuidados urgentes ou substituir um plano de cuidados pessoais.

07 CUIDAR DE MIM

Data _____

Percebendo o que está mudando

Não há pontuação para completar este livro. Observe o que está se tornando mais claro, o que parece útil e o que você gostaria de deixar sozinho por enquanto.



O que percebo | O que é útil | O que preciso agora

01 Algo que eu entendo um pouco melhor sobre mim

02 Um pequeno momento quando me tratei com cuidado

03 Um comportamento ou limite que eu quero continuar praticando

04 Em que preciso de mais apoio

Uma observação honesta conta, mesmo quando a semana tem sido difícil.

07 CUIDAR DE MIM Data _____

Uma carta para as próximas semanas

UMA MENSAGEM REALISTA PARA MIM

Escreva uma mensagem que você possa ler em um dia comum ou difícil. Você pode nomear algo que lhe interessa, uma fonte de apoio e uma promessa realista de cuidado. Deixe espaço para necessidades em mudança.

Você pode voltar e mudar essas palavras à medida que a vida muda.

FONTES E APOIO

Fontes e influências

RECONHECIMENTO E LEITURAS COMPLEMENTARES

Este é um livro independente de Chris Nugent. Baseia-se em ideias amplas e na minha própria compreensão de recuperação. As cartas, listas, prompts de fotografia e experiência de escrita manual são exercícios originais; eles não são reproduzidos a partir das fontes abaixo.

Referências identificam uma influência ou fornecem mais informações. Não implicam que um autor ou organização tenha revisto, aprovado ou endossado este livro. Não se reivindica eficácia clínica para estes exercícios.

Gabor Mate sobre dependência e compaixão

Seu site oficial descreve sua perspectiva sobre dor emocional, estresse e compaixão. Reconheço isso como uma influência na minha curiosidade sobre o enfrentamento e a recuperação.

https://drgabormate.com/about/

2 Gabor Maté com Daniel Maté

O Mito do Normal: Trauma, Doença e Cura em uma Cultura Tóxica. A página oficial do livro dá uma introdução e links de publicação. Esta é uma leitura adicional, não uma fonte de exercícios copiados.

https://drgabormate.com/book/the-myth-of-normal/

3 Adulto Filhos de Alcoólicos e Famílias Disfuncionais

O Welcome Path apresenta a bolsa de estudos da ACA e seu foco na recuperação familiar. ACOA é um nome frequentemente usado para esta tradição de recuperação de crianças adultas.

https://adultchildren.org/welcome-path/

4CA em cuidar do eu mais jovem

Tornar-se seu próprio pai amoroso é material introdutório oficial da ACA. A sua ampla ênfase na gentileza e autocuidado é reconhecida. Textos ACA, Passos e planilhas publicadas não são reproduzidos aqui.

https://adultchildren.org/newcomer-becoming-your-own-loving-parent/

FONTES E APOIO

Notas de apoio e publicação

INFORMAÇÕES ADICIONAIS | EDIÇÃO EM PORTUGUÊS

5 Institutos Nacionais de Saúde

Distúrbios do Uso de Substâncias explica que o risco de dependência tem vários fatores contribuintes. O trauma pode ser um fator, não é uma explicação universal.

https://health.nih.gov/health-topics-a-z/substance-use-disorder

6 Informações sobre o SNS sobre PTSD

Para sintomas que estão incomodando você, fale com um médico ou profissional de saúde mental apropriado. Este livro não avalia ou trata PTSD.

https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/ptsd-post-traumatic-stress-disorder/

7 NHS ajuda urgente de saúde mental

Inglaterra: ligue 111 e escolha a opção de saúde mental para ajuda urgente. No Reino Unido, se houver risco à vida, ligue 999 ou vá ao pronto-socorro. Fora do Reino Unido, use os serviços de seu país.

https://www.nhs.uk/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/

8 Samaritans

Reino Unido e Irlanda: escuta gratuita no 116 123, dia e noite. Consulte a página oficial para informações atualizadas.

https://www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/

Páginas de referência marcadas 10 outubro 2026. A lista de fontes suporta atribuição e leitura adicional; não é evidência de que este livro seja uma intervenção testada.

Publicação independente QSR. Chris Nugent não é um terapeuta ou profissional clínico. Texto original e design de livro preparado para Chris Nugent. O material de origem permanece propriedade dos seus respectivos proprietários. O material referenciado está ligado em vez de reproduzido.

Site do projeto: https://quietstrengthrecovery.co.uk/
Mantenha as páginas preenchidas e fotografias em particular, a menos que escolha compartilhá-las.

FONTES E APOIO

Fontes para o modelo de reflexão

RECONHECIMENTO E LEITURAS COMPLEMENTARES

Estas fontes embasam as distinções das páginas 22 a 27. O modelo de reflexão QSR, os exemplos e as propostas de escrita são originais deste caderno e não foram avaliados nem endossados por esses autores ou organizações.

9 Cirurgião-geral dos EUA

Nossa epidemia de solidão e isolamento, 2023. O conselho distingue a experiência da solidão das circunstâncias do isolamento social.

https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf

Robert J Sternberg

Sua página oficial de amor discute diferentes aspectos do amor e sua sobreposição. Este livro não reproduz seu modelo, ilustrações ou escalas.

https://www.robertjsternberg.com/love

11 Adam Bode e Geoff Kushnick

Proximate and Ultimate Perspectives on Romantic Love, 2021. Revisão de pesquisas sobre o amor romântico e o amor de companheirismo, seus pontos em comum e suas mudanças ao longo do tempo.

https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.573123

12 Associação Americana de Psicologia

Falando de entrevista de psicologia com June Tangney sobre culpa e vergonha. Leitura adicional sobre a distinção de um comportamento de um julgamento do eu.

https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/guilt-shame

Maria Miceli e Cristiano Castelfrancchi

Reconsiderando as diferenças entre vergonha e culpa, 2018. Este artigo explica que as distinções são debatidas e as experiências podem coexistir.

https://doi.org/10.5964/ejop.v14i3.1564

Referências verificadas em 10 de outubro de 2026. Este é o meu entendimento pessoal, não aconselhamento profissional. Uma referência não demonstra que os exercícios ou modelo são clinicamente eficazes.

08 COMPREENDER OS EXERCÍCIOS

O que essas tarefas devem ajudar com

Eu incluí essas tarefas para dar-lhe espaço para entender a si mesmo, reconhecer o que você precisa e pensar sobre como você quer responder. Esta seção explica o que cada tarefa se destina a oferecer. Os números da página levam você de volta ao exercício.

Estes são objetivos para a sua própria reflexão, não os resultados prometidos. Você pode terminar com uma frase útil, deixar uma página em branco ou decidir que uma tarefa não é certa para você. Você não precisa se sentir melhor imediatamente para que sua reflexão importe.

Antes de começar

Página 4

O objetivo é deixar seus próprios limites claros antes de começar. Você decide o que faria deste um tempo gerenciável, o que lhe diz para fazer uma pausa e a quem você poderia recorrer. Um resultado útil é ter uma maneira de parar e retornar a uma atividade comum sem sentir que você deve terminar a página.

O que eu entendo sobre trauma

Página 5

Esta página dá-lhe espaço para dizer o que você quer entender sobre si mesmo hoje. Ele é destinado a ajudá-lo a escolher uma razão pessoal para usar o livro, como entender uma reação ou a maneira como você fala consigo mesmo. Você não precisa de um diagnóstico ou uma explicação para cada parte do seu passado.

O que me ajuda

Página 6

O objetivo é reconhecer o apoio que já importa para você e torná-lo mais fácil de usar. Isso pode significar perceber que uma conversa, uma reunião ou uma rotina comum ajuda você a se sentir conectado. O resultado prático é uma coisa que você gostaria de continuar fazendo, com o apoio necessário para torná-lo realista.

08 COMPREENDER OS EXERCÍCIOS

Padrões necessidades e escrita

O que aprendi a fazer

Página 7

O objetivo é entender um hábito antes de julgar a si mesmo por isso. Um hábito como ficar quieto pode ter ajudado você a gerenciar uma situação difícil. Olhando para quando ajuda e quando fica no caminho dá-lhe uma escolha mais clara sobre o que manter ou praticar de forma diferente agora. Não é preciso provar onde começou.

O que eu preciso hoje

Página 8

Esta tarefa destina-se a transformar um sentimento difícil em uma questão mais específica sobre o que você precisa. Em vez de parar em que estou lutando, você pode reconhecer que precisa de descanso, informações mais claras ou alguém para ouvir. O resultado útil é nomear uma necessidade e uma maneira realista de pedir ou abrir espaço para isso.

Escrevendo com a outra mão

Páginas 9 a 10

Este experimento opcional está lá para permitir que você tente um ritmo diferente e observe como a escrita se sente. Palavras desajeitadas são permitidas. O resultado pode ser simplesmente aprender qual maneira de se expressar você prefere. Não revela verdades ocultas ou recupera memórias. Sua mão habitual, digitando ou saindo do exercício são escolhas igualmente válidas.

Entender um padrão não requer mudar tudo de uma vez. Uma pequena escolha pode ser fazer uma pergunta em vez de concordar automaticamente, ou perceber que você precisa de um tempo. Escolha algo que se adapte às suas circunstâncias.

08 COMPREENDER OS EXERCÍCIOS

Cartas e meu eu da infância

Carta ao meu eu mais jovem

Páginas 11 a 12

O objetivo é oferecer uma versão mais jovem de si mesmo palavras de cuidado e reconhecimento. Você pode nomear algo que a criança merece, como proteção, paciência ou ser ouvido. Uma frase honesta e gentil pode ser suficiente. A carta é escrita a partir de hoje; não estabelece o que aconteceu ou requer perdão ou contato com ninguém.

Carta a mim mesmo como adulto

Páginas 13 a 14

Esta carta destina-se a manter a bondade e responsabilidade juntos. Você pode reconhecer o esforço e a dor ao nomear um comportamento que deseja mudar. Um resultado útil é ser capaz de dizer o que você precisa e fazer uma promessa gerenciável para si mesmo, sem transformar um erro em um julgamento de todo o seu valor.

Olhando para uma fotografia mais jovem

Página 15

A fotografia é uma forma opcional de tornar a mensagem de cuidado mais pessoal. Olhar para a pessoa mais jovem na imagem dá-lhe um lugar para dirigir uma frase gentil. Fique com o que você pode realmente ver; a fotografia não pode preencher lacunas em sua história. Um nome escrito ou uma fotografia atual pode servir como alternativa.

Oferecendo bondade a essa criança

Páginas 16 a 17

O objetivo é expressar carinho em palavras e pensar em como demonstrá-lo hoje. Um pedido de desculpas, se você escolher fazê-lo, pode se referir à forma dura como se tratou na vida adulta. Você não é responsável pelo abuso ou negligência sofridos na infância. Consolo ou reconhecimento são suficientes; não é obrigatório pedir desculpas.

08 COMPREENDER OS EXERCÍCIOS

Medos e o que importa para mim

Minha lista de medos

Página 18

O objetivo é dar um nome às preocupações que você escolhe olhar. Uma lista pode tornar mais claro qual preocupação você quer ajuda, em vez de deixar tudo como uma grande preocupação. Não é um desafio listar todos os medos ou enfrentá-los. Dar nome a uma preocupação e reconhecer que ela importa é suficiente.

Trabalhando suavemente com um medo

Página 19

O objetivo é distinguir o que você sabe daquilo que supõe e perceber o que está sob seu controle. Isso torna a próxima pergunta mais prática: de que tranquilidade, ajuda ou proteção preciso? O resultado é um próximo passo com apoio. Se houver perigo real, proteção e apoio vêm primeiro.

Minha lista de amor

Página 20

Esta tarefa abre espaço para partes da vida que você se preocupa ao lado das coisas difíceis. Pessoas, animais, música, lugares ou uma qualidade que você valoriza podem pertencer a este lugar. O resultado útil é um lembrete pessoal do que importa para você. Você pode escrever coisas que eu gosto, não há necessidade de se sentir positivo.

abrindo espaço para o que eu amo

Página 21

O objetivo é tirar um item da sua lista de amor e dar-lhe um pouco de espaço na vida cotidiana. Você pode fazer tempo para uma música, uma curta caminhada ou uma conversa comum. O resultado é um plano realista que você pode tentar ajustar, então algo que você valoriza tem um lugar além da lista escrita.

08 COMPREENDER OS EXERCÍCIOS

Entendendo as diferenças

Estar sozinho ou sentir-se solitário

Páginas 22 a 23

Estas páginas destinam-se a ajudá-lo a descrever a conexão que você realmente precisa. Ser por si mesmo e sentir-se sem ouvir são questões diferentes, e ambos podem importar. Você pode querer calma, companhia ou uma conversa significativa. O resultado prático é escolher um tipo de conexão que se encaixe hoje, em vez de assumir que qualquer empresa o fará.

Estar no amor e estar apaixonado

Páginas 24 a 25

O objetivo é olhar para os sentimentos ao lado de como as pessoas tratam umas às outras. A atração romântica, o carinho e os cuidados diários podem se sobrepor. Estas páginas dão-lhe espaço para notar respeito, consentimento e sua liberdade de dizer não. Um resultado útil é palavras mais claras para o que você sente e o que precisa, sem pressão para tomar uma decisão imediata.

Culpa e vergonha

Páginas 26 a 27

O objetivo é verificar se estou nomeando uma ação, aceitando uma culpa que não me cabe ou condenando toda a minha pessoa. Se a responsabilidade for minha, posso considerar uma reparação concreta e segura. O resultado é uma descrição mais precisa do ocorrido e uma resposta possível, sem deixar de me tratar com respeito.

O modelo de reflexão QSR

Páginas 28 a 30

Pergunta gentilmente significa perceber o momento e seus sentimentos. Separado com cuidado significa verificar fatos, sentimentos e suposições. Responder gentilmente significa escolher um próximo passo seguro. O modelo destina-se a organizar sua reflexão para que ela leve a uma escolha, em vez de outra rodada de julgamento. É o meu modelo pessoal, não uma terapia testada.

08 COMPREENDER OS EXERCÍCIOS

Bondade nas ações diárias

A maneira como falo comigo mesmo

Página 31

O objetivo é perceber uma frase dura e experimentar palavras mais gentis que continuem sendo críveis. Você pode ser honesto sobre um erro sem se considerar inútil. O resultado útil é uma frase que possa usar de verdade da próxima vez, como «Lamento o que disse e posso pensar em como reparar o dano adequadamente».

Auto-descoberta com compaixão

Página 32

Esta tarefa convida a curiosidade sobre o que é difícil e o que você pode estar tentando proteger ou cuidar. É para dar espaço a uma necessidade que você ainda não nomeou. O resultado pode ser uma pergunta mais clara para discutir com alguém em quem você confia, ou um próximo passo respeitoso. Não há resposta oculta que você deva descobrir.

Entendendo um momento difícil

Página 33

O objetivo é olhar para a ligação entre um evento, sua interpretação e o que você fez em seguida. Separar essas partes dá-lhe algo específico para refletir. O resultado útil é perceber uma resposta que você gostaria de praticar de forma diferente, com apoio quando necessário. Não diz o que outra pessoa estava pensando ou pretendendo.

Limites que mostram cuidados

Página 34

O objetivo é esclarecer um limite e pensar no que está sob seu controle. Identifique o que precisa ser protegido, encontre uma frase que possa usar e considere sua próxima ação. O resultado é um limite realista, não um plano para mudar outra pessoa. Se usar esse limite colocar sua segurança em risco, procure apoio adequado.

08 COMPREENDER OS EXERCÍCIOS

Apoio e avanço

Conexão e pedir ajuda

Página 35

O objetivo é tornar mais concreto o pedido de apoio. Você identifica uma pessoa ou serviço, o que você precisa e uma maneira curta de perguntar. Um resultado útil é saber a quem você poderia se aproximar e ter outra opção se eles não estiverem disponíveis. Você não precisa compartilhar toda a sua história para pedir ajuda.

Um dia de cuidados

Página 36

Esta tarefa dá necessidades comuns um lugar em um dia que se encaixa suas circunstâncias. O objetivo é escolher cuidados administráveis, como alimentos, descanso ou conexão. O resultado é um plano que você pode ajustar. Se for demais, torná-lo menor é uma resposta útil, em vez de outra razão para criticar a si mesmo.

Um plano para um dia difícil

Página 37

O objetivo é decidir com antecedência o que lhe diz para fazer uma pausa, quem você pode entrar em contato e o que pode ajudar na próxima hora. O resultado prático é ter essas escolhas anotadas quando o pensamento parece mais difícil. Use seu plano de cuidados existente onde você tem um, e obter ajuda urgente quando necessário.

Percebendo o que está mudando

Página 38

O objetivo é reconhecer o que é útil e onde você ainda precisa de apoio. Uma mudança pode estar pedindo ajuda mais cedo ou falando consigo mesmo com mais cuidado. O resultado é uma observação honesta a ser levada adiante. Completar mais páginas não é uma pontuação, e uma semana difícil não cancela seu esforço.

Uma carta para as próximas semanas

Página 39

Esta carta é destinada a deixar um lembrete em suas próprias palavras sobre o que importa, qual suporte está disponível e o que você gostaria de continuar praticando. O resultado é uma mensagem que você pode voltar e mudar à medida que a vida muda. Mantenha qualquer promessa pequena o suficiente para ser realista em um dia comum.

Para mim, o ponto é entender-me um pouco mais claramente e colocar esse entendimento em como eu vivo. Seu próximo passo útil pode ser uma frase mais gentil, um limite mais claro ou pedir apoio. Escolha o que se encaixa em você. Fontes e suporte permanecem nas páginas 40 a 42.