

GUIA PARA SER MENOS DESTRUTIVA:

➔ @daniwicher_



APRESENTAÇÃO: _____



Eu sou a Dani Wicher, tenho 44 anos, sou terapeuta de mulheres e adolescentes e meu objetivo tem sido ajudá-los a superar seus traumas emocionais e terem uma vida mais feliz.

Como terapeuta, noto que muitas mulheres se autodestroem sem perceber o caminho que estão seguindo. Foi por isso que desenvolvi esse guia para te ajudar na prática a ser menos destrutiva, um processo que requer autoconhecimento, mudança de hábitos e, muitas vezes, apoio profissional.

Aqui estão alguns passos que você pode seguir para sair desse estado de autodestruição:

1. RECONHEÇA O SEU COMPORTAMENTO

O primeiro passo é admitir para si mesma que você está se comportando de forma autodestrutiva.

Observe os padrões de comportamento que prejudicam sua saúde física, mental ou emocional.

Sem essa consciência, é impossível direcionar esforços para modificar o comportamento.

2. IDENTIFIQUE OS GATILHOS

Tente identificar as situações, emoções ou pensamentos que desencadeiam esses comportamentos.

Pode ser útil manter um diário para anotar momentos em que você se sentir pressionada a agir de forma autodestrutiva, porque quando você não compreende os seus sentimentos, nomeá-los já é um grande passo.

3. BUSQUE ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS

Substitua os comportamentos autodestrutivos por atividades que promovam o seu bem-estar.

Exercícios físicos, meditação, hobbies e socialização com pessoas que te incentivam são boas alternativas.

Isso te ajudará a criar novos hábitos e rotinas que proporcionam o bem-estar.

4. ESTABELEÇA METAS REALISTAS

Defina metas pequenas e alcançáveis para mudar seus hábitos.

Pequenas vitórias podem te dar a motivação necessária para continuar no caminho certo.

5. PRATIQUE O AUTOUIDADO

Cuidar de si mesma com carinho e respeito ajudará você a reconhecer seu próprio valor.

Isso inclui ter uma alimentação balanceada, dormir bem, exercitar-se, arrumar-se diariamente e dedicar tempo para atividades que você gosta.

6. BUSQUE APOIO

Não hesite em procurar ajuda de amigos, familiares ou profissionais.

A terapia pode ser extremamente benéfica para entender as raízes do comportamento autodestrutivo e desenvolver estratégias para mudá-lo.

7. PERDOE-SE

Entenda que a mudança é um processo e que recaídas podem ocorrer.

Em vez de se culpar, use essas experiências como oportunidades de aprendizado.

8. SEJA EMPÁTICA CONSIGO MESMA

Trate-se com a mesma compaixão e compreensão que você ofereceria a um amigo querido.

Seja paciente consigo mesma e reconheça seus esforços e progressos.

Você não precisa viver realizando ações autodestrutivas diariamente, porque isso te causará diversos traumas emocionais.

*SE VOCÊ PRECISAR
DE AJUDA, CONTE
COMIGO! PARA
CONVERSARMOS,
BASTA CLICAR AQUI:*



Dani 
Wicher