

# **E-book de Escrita Terapêutica**

**Escreva com propósito. Cure  
com palavras. Reencontre-se.**

# APRESENTAÇÃO / BOAS-VINDAS

A escrita é mais do que expressão — é libertação.

Neste e-book, você encontrará orientações e exercícios de escrita terapêutica para se conectar com suas emoções, acalmar a mente e acolher sua própria história. Escreva com o coração. Este espaço é seu.

# O QUE É ESCRITA TERAPÊUTICA?

A escrita terapêutica é um recurso simples e poderoso para colocar emoções para fora, organizar pensamentos e lidar com dores internas.

Não é preciso “escrever bem”.

Basta ser verdadeira com você mesma.

## **Benefícios:**

- Alívio emocional
- Clareza mental
- Reconexão com si mesma
- Redução da ansiedade
- Aumento da autoestima

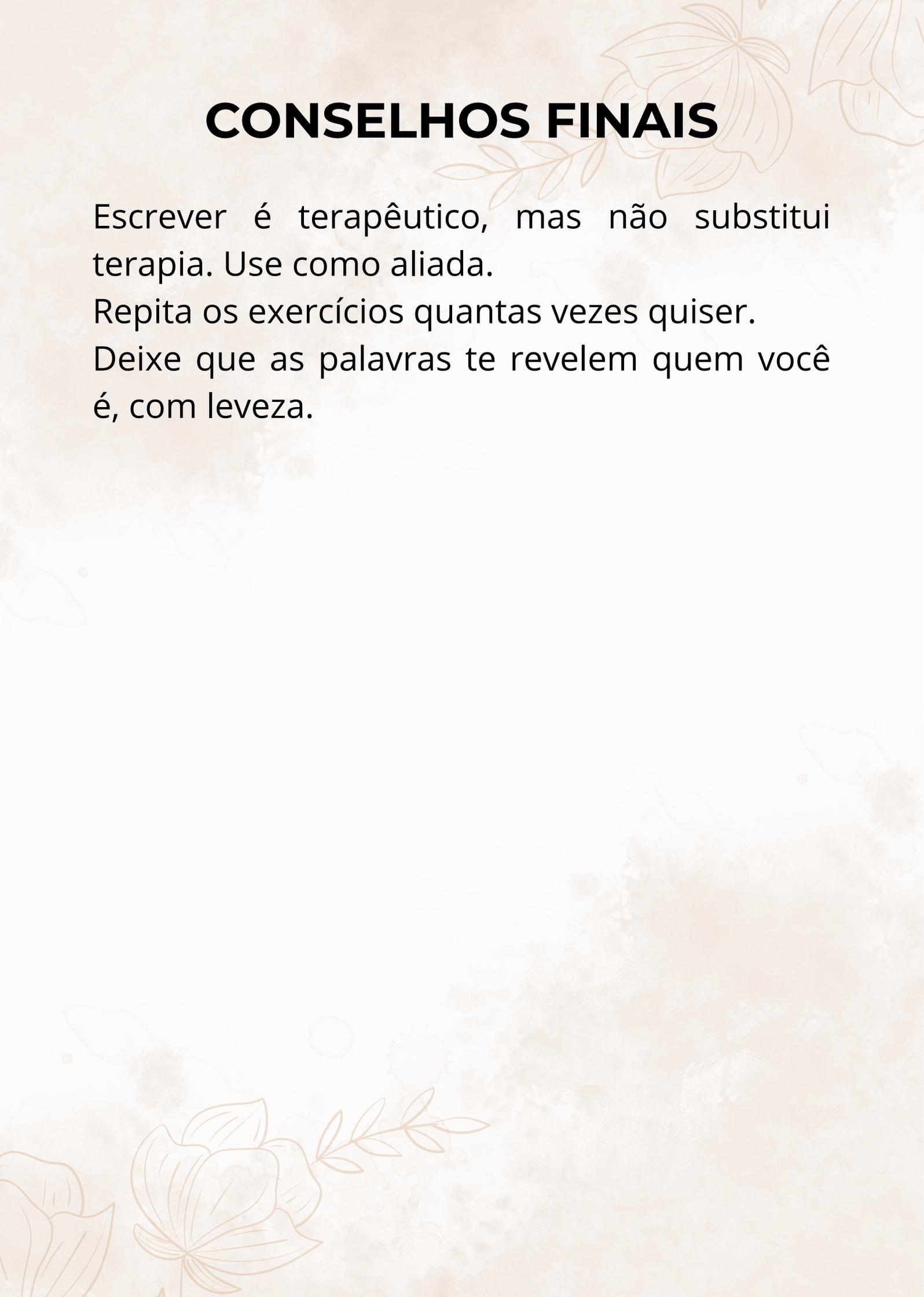
# COMO USAR ESTE E-BOOK

- Reserve 10 a 15 minutos por dia
- Escolha um local tranquilo
- Tenha papel ou caderno exclusivo (ou use o próprio PDF)
- Escreva sem julgamentos — você não precisa mostrar a ninguém
- Se quiser, queime ou rasgue após escrever como forma simbólica de libertação

# 7 PROPOSTAS DE ESCRITA TERAPÊUTICA (UMA PARA CADA DIA)

DIA	PROPOSTA	DICA
1	“Hoje estou sentindo...”	Comece com sinceridade, mesmo que não saiba explicar
2	“Se eu pudesse conversar com minha versão do passado...”	Fale com sua versão de 10, 15 anos atrás
3	“O que está pesando em mim?”	Escreva tudo que te prende ou cansa
4	“O que eu gostaria de deixar ir?”	Faça uma lista e se despeça
5	“Sou grata por...”	Liste 5 coisas, pessoas ou sensações
6	“Como posso me acolher melhor?”	Sugira a si mesma gestos de carinho
7	Carta para si mesma	Escreva com amor, como se fosse uma amiga

# CONSELHOS FINAIS



Escrever é terapêutico, mas não substitui terapia. Use como aliada.

Repita os exercícios quantas vezes quiser.

Deixe que as palavras te revelem quem você é, com leveza.

**Quer mais rituais de autocuidado  
emocional?**

**Acesse o blog Refúgio dos Sentidos  
e descubra conteúdos exclusivos  
para se cuidar de dentro para fora.**

Acesse nosso site para mais conteúdos:  
[www.refugiodossentidos.com.br](http://www.refugiodossentidos.com.br)

Ou acesse pelo QR Code:



“Siga-nos nas redes sociais e se refugie num mundo de bem-estar”



<https://www.instagram.com/refugiodossentidos/>



<https://www.facebook.com/refugiodossentidosoficial/>



<https://www.tiktok.com/@refugiodossentidos>



<https://br.pinterest.com/refugiodossentidosoficial/>