

MILENA CANDIDA

DESAMOR
ATÉ QUANDO
VOCÊ VAI
ACEITAR TÃO
POUCO?

eBook

MILENA CANDIDA

Nesse eBook vamos
falar sobre

A ausência de afeto,
cuidado ou conexão
emocional

Vamos falar sobre

Desamor

O Mergulho Necessário na Cura das Feridas Emocionais

É com genuino entusiasmo e profundo respeito que apresento esta obra de Milena Cândida, uma psicanalista cuja voz se estabelece, de forma inequívoca, como um farol no complexo campo do sofrimento psíquico. Este eBook não é um texto: é um convite corajoso e um mapa detalhado para o território mais íntimo e muitas vezes temido de nossa existência: o das feridas emocionais.

A Urgência do Tema: Feridas Emocionais

Vivemos em uma sociedade que valoriza a performance e a superficialidade, onde a dor é frequentemente empurrada para debaixo do tapete. Contudo, a psicanálise nos ensina que o que não é elaborado, retorna na forma de sintomas, repetições destrutivas e uma sensação crônica de incompletude.

O tema das feridas emocionais é, portanto, de uma urgência vital, especialmente para as mulheres que buscam o autoconhecimento. As cicatrizes do abandono, da rejeição, da injustiça e da humilhação, muitas vezes enraizadas na infância ou em experiências de vida significativas, moldam inconscientemente a forma como nos relacionamentos com o mundo, com os outros e, crucialmente, conosco mesmas. Milena Cândida assume a tarefa de iluminar essa dinâmica, mostrando como é possível transformar a dor em potência de vida.

Milena Cândida Psicanalista

A AUTORA

“QUANDO EU ERA CRIANÇA TINHA UMA CERTEZA: QUE EU QUERIA OUVIR E AJUDAR AS PESSOAS A RESSIGNIFICAR OS SEUS TRAUMAS E ACOLHER SUAS FERIDAS EMOCIONAIS. DESDE AQUELA ÉPOCA MESMO SEM SABER COMO SE DARIA EXATAMENTE ESSA CERTEZA CRESCIA JUNTO COMIGO E EU JÁ SABIA QUE A PSICANÁLISE SERIA O CAMINHO PARA ENCONTRAR O MEU PROPÓSITO EM UM MUNDO CHEIO DE INCERTEZAS.”

MILENA CÂNDIDA NÃO É APENAS UMA PSICANALISTA E PROFESSORA BRASILEIRA. ELA TEM SE DEDICADA EM COMPREENDER E QUEBRAR O CÓDIGO DA DOR EMOCIONAL. ENQUANTO MUITOS FOCAM EM DIAGNOSTICAR, MILENA SE CONCENTRA EM ALGO MUITO MAIS PROFUNDO:

ACOLHER E ENTENDER, VERDADEIRAMENTE, O QUE A AUSÊNCIA OU O EXCESSO DE SENTIMENTOS PROVOCAM NA MENTE HUMANA. ELA INVERTE A LÓGICA DO SOFRIMENTO E TRANSFORMA EM UM CAMINHO PROMISSOR: AS FERIDAS EMOCIONAIS QUE VOCÊ CARREGA, MUITAS VEZES SEM SABER, SÃO, NA VERDADE, O GUIA ESSENCIAL PARA A SUA TRANSFORMAÇÃO MAIS AUTÊNTICA E PROFUNDA.



Milena Cândida Psicanalista

A profundidade da Pesquisae o Rigor Clínico

“O que eleva esta obra a um patamar de destaque é o seu rigor e a profundidade da pesquisa que a fundamenta.

Milena Cândida não se limita a descrever o fenômeno; ela o analisa através das lentes dos pilares da teoria psicanalítica, costurando conceitos densos com uma clareza acessível e humana. Percebe-se em cada capítulo a dedicação de uma profissional que não apenas estuda o material teórico, mas que também o vive e o experimenta na complexidade da clínica diária.

A autora nos guia habilmente por caminhos conceituais, sem nunca perder de vista o leitor, oferecendo um porto seguro para quem se sente perdido nas turbulências da própria história. Este é um trabalho que demonstra que a verdadeira profundidade teórica ainda de mãos dadas com a empatia clínica mais refinada.

Um convite à Transformação

Para você leitora que busca o autoconhecimento não como um modismo, mas como um caminho de verdadeira libertação, este eBook é um presente.

A profundidade da Pesquisae o Rigor Clínico

A autora te encoraja a encarar o espelho da sua alma e a reconhecer as marcas que ali estão, não para se vitimizar, mas para finalmente tratá-las com o cuidado e a atenção que merecem. A leitura desta obra é, em si, um ato de amor-próprio e o primeiro passo em direção a um viver mais autêntico e menos repetitivo.

Ao virar esta página e mergulhar nas reflexões que se seguem, prepare-se. Você está prester a iniciar uma jornada poderosa de ressignificação.

Boa leiturare que a cura comece!

Capítulo 1

A Desmistificação da "Metade da Laranja"

Milena Candida Psicanalista

SE

você está aqui, provavelmente já escutou a frase: "Ah, mas vocês se completavam". Esta é a primeira mentira que precisamos incinerar.

O conceito de "metade da laranja" ou "alma gêmea" é o mito mais bonito e perigoso que a cultura romântica nos vendeu. Ele te ensina que você é um ser incompleto, que precisa de um encaixe externo para funcionar. O desamor se alimenta dessa ilusão. Você não estava procurando um amor. Você estava procurando uma muleta para sustentar a parte de você que você não gostava de carregar sozinha. E muletas não promovem crescimento.

O Mito da Completude: Por que a busca por "alma gêmea" sabota sua autoestima.

O problema de buscar sua "metade" é que, quando ela vai embora, você se sente reduzido a nada. Você não perdeu um(a) parceiro(a); você perdeu a sua suposta estrutura de sobrevivência.

Quando você entra em um relacionamento como metade, você inconscientemente transfere a responsabilidade da sua felicidade e estabilidade emocional para a outra pessoa. E é aí que mora a dependência.

A Verdade Inconveniente: Relacionamentos saudáveis não são feitos de metades que se unem. Eles são feitos de dois seres inteiros que optam por caminhar juntos, por escolha e não por necessidade.

Se o seu ex-parceiro(a) era o seu principal passatempo, seu melhor amigo ou amiga, sua terapia, seu plano B, seu conforto e seu desafio... sinto dizer: você não tinha um relacionamento, tinha uma fusão. E toda fusão, quando desfeita, deixa destroços.

A Verdade Inconveniente: A pessoa que você perdeu não é o problema; a versão de si mesmo que você perdeu por causa dela é.

É fácil culpar o outro pela dor. É mais fácil ainda idealizar o que se foi. Mas o foco aqui não é no quem, e sim no o quê.

Pense no processo de luto: você não está apenas de luto pela pessoa. Está de luto pelo futuro que planejou, pelos hábitos que criou e, principalmente, pela versão de si mesmo que você se permitiu ser ao lado dela.

Talvez você tenha parado de ir à academia, abandonou aquele hobby criativo, se distanciou de amigos ou deixou de lado objetivos de carreira porque eles não se encaixavam na vida do "nós".

Seu trabalho agora é fazer uma arqueologia de si mesmo. Onde você se perdeu? Onde você disse "sim" quando seu "eu" interior gritava "não"? O ponto de partida para o amor é a autonomia recuperada.

Você precisa parar de medir o tamanho da sua perda e começar a medir o tamanho do ganho de liberdade que você tem à sua frente.

Regra dos Três P's: O Protocolo de Resgate Imediato

Este é o seu guia prático para direcionar a energia que você gastaria em sofrimento para a sua reconstrução.

1. Parar de Procurar Pistas

A obsessão em entender "o porquê" do término é a âncora que te impede de seguir. "Se eu soubesse o motivo, eu poderia consertar." Pare. Não há um código secreto ou uma palavra mágica que trará a paz.

Ação Prática: A única pista que importa é: Não deu certo. O motivo detalhado é irrelevante para a sua cura. Aceite o fato e redirecione a energia mental gasta em análise para o planejamento do seu dia.

2. Parar de Procrastinar a Própria Vida

Sua vida não está em pausa. Você está adiando seus sonhos, hobbies e amigos à espera de um sinal do universo, ou pior, de um sinal da pessoa que se foi.

Ação Prática: O que você prometeu a si mesmo antes de conhecer essa pessoa? Um curso, uma viagem solo, aprender um idioma? Faça isso agora. Encontre um projeto que te absorva e te obrigue a usar 100% da sua capacidade intelectual.

3. Projetar o Próximo "Você"

O foco não é na perda, mas no ganho. Se não há mais um "nós", o que o "eu" pode construir que antes estava limitado?

Ação Prática: Crie um "Quadro de Visão Solo" (pode ser digital ou físico). Liste três metas para daqui a seis meses que dependam exclusivamente de você. (Exemplo: "Estar fluente em X", "Ter concluído o projeto Y no trabalho", "Correr 5km sem parar"). Isso te devolve o poder e o propósito.

Você acabou de desmontar a mentira da "metade da laranja" e recuperou a posse da sua inteireza. No entanto, o resgate exige mais do que apenas mentalidade; exige ação prática e cirúrgica.

No próximo capítulo, vamos falar sobre o ato mais crucial para a sua dignidade e cura: O Corte Limpo da Dignidade – e por que o contato zero não é punição, mas blindagem.

CAPÍTULO 2

O PREÇO DO RESPEITO



Milena Candida Psicanalista

Você fez o trabalho duro no Capítulo 1: aceitou que é um ser completo e identificou onde se perdeu. Agora, é hora de proteger essa redescoberta.

A dor é inevitável após o término, mas o sofrimento e a humilhação são, em grande parte, opcionais. Eles persistem quando permitimos que a dignidade seja drenada.

Você pensa que o maior desafio é sentir falta da pessoa. Não é. O maior desafio é resistir à tentação de destruir a sua própria dignidade em troca de migalhas de atenção.

A dignidade é o seu bem mais precioso. E ela é a primeira a ser roubada quando você aceita migalhas emocionais, envia mensagens na madrugada ou fica monitorando a vida do outro.

A mensagem aqui é simples e, talvez, dolorosa: Se você está na fase de "implorar por atenção", você já perdeu a batalha da autossuficiência.

O Protocolo Zero-Contato Inteligente: Não é sobre Bloqueio, é sobre Foco.

O "contato zero" é uma estratégia que se tornou clichê, mas é quase sempre mal interpretada. Não se trata de uma punição para o outro ou de uma tática de manipulação para fazê-lo voltar.

O Protocolo Zero-Contato Inteligente é uma blindagem para você. É o tempo necessário para que seu cérebro se desintoxique da química do apego e da validação externa.

O

protocolo Não é

Punição ao Ex: Fazê-lo sentir sua falta.
Guerra Fria: Guardar ressentimento e raiva.

Fingir Que Não Existe:Tentar apagar a pessoa.

Protocolo é

Proteção a Você: Dar a si mesmo o espaço para respirar.

Paz Interna:

Concentrar 100% da energia em sua vida.

Aceitar o Fato: Focar na sua total autonomia.

- Ação Prática Imediata: Bloqueie ou silencie todas as redes sociais e números de contato por, no mínimo, 60 dias. Não para ele(a) ver, mas para você não ter a tentação de olhar. O acesso é o que prolonga a agonia.

A Mendicância Emocional: Reconhecendo e Cortando o Ciclo

Você se torna um mendigo emocional no momento em que a necessidade de atenção do outro supera o seu respeito próprio.

- Você está rolando o feed dele(a) 20 vezes ao dia?
- Você está criando situações para "esbarrar" na pessoa?
- Você está ligando para amigos em comum apenas para ouvir o nome dele(a)?

Se a resposta for sim, você está ativamente sabotando sua recuperação. Você está trocando sua dignidade por doses mínimas e controladas da presença dele(a), o que te mantém viciado.

A cura começa quando você passa a se dar o que estava implorando ao outro. Precisa de atenção? Dê atenção ao seu trabalho, aos seus hobbies. Precisa de validação? Valide suas conquistas, por menores que sejam.

- Limpando as Evidências, Não a Memória.

Muitas pessoas confundem superação com amnésia. Você não precisa fingir que a relação nunca existiu. Você precisa apenas organizar o seu espaço mental.

- Limpando o Espaço Físico: Guarde as fotos, doe as lembrancinhas. Você não está negando a história, está removendo os gatilhos visuais diários. Se tudo estiver guardado em uma caixa, você só terá que lidar com as lembranças quando quiser – não quando elas pularem na sua frente.
- Limpando o Espaço Digital: Arquive as conversas e emails antigos. Elas não são um tesouro; são um spoiler do seu sofrimento.

A memória é necessária para não repetir o erro. A evidência física e digital só serve para sabotar o seu presente.

O Teste do Espelho

Este é o teste final da sua dignidade neste momento. Feche os olhos e imagine: A pessoa te procura agora, com uma mensagem ambígua e fria. Algo como: "Oi, como você está?"

Se a resposta em seu coração for: "Eu aceito qualquer coisa que ele(a) me der, só para ter um fio de contato," você falhou no Teste do Espelho.

- Ação Prática: Se a pessoa te procura, sua resposta deve ser baseada em seus novos padrões inegociáveis. Se ela não está te procurando para um compromisso claro e digno, a resposta é o silêncio. Aprenda a valorizar o silêncio mais do que qualquer atenção vazia.

O seu maior compromisso é com a imagem que você vê no espelho: alguém que escolheu a paz e a dignidade acima de qualquer dependência emocional.

Você agora blindou seu universo. O "Corte Limpo" está feito. No entanto, o seu corpo ainda está viciado no outro. O que você sente não é apenas tristeza; é uma descarga hormonal e química.

No próximo capítulo, vamos entender a fundo A Química da Dor para que você possa combater o sofrimento com estratégia, e não apenas com força de vontade.

CAPÍTULO 3

ENTENDENDO A QUÍMICA DA DOR



Milena Cândida Psicanalista

V

Você fez o que era preciso: estabeleceu a dignidade e iniciou o Protocolo Zero-Contato. Agora, a dor atinge o auge. O sentimento não é apenas tristeza, mas uma abstinência física e mental que parece impossível de controlar.

Isso não é fraqueza sua; é a sua neuroquímica em colapso.

Aquele desejo desesperado de ligar, de vasculhar as redes ou de inventar um motivo para ver a pessoa? Isso não é amor. É o seu cérebro de abstinência implorando por uma dose de dopamina.

Seu trabalho agora é conduzir um desmame estratégico.

A Ciência do Desmame: Por que o Fim é Quimicamente Comparável à Abstinência.

O amor romântico e o vício em drogas ativam os mesmos circuitos cerebrais de recompensa. Quando você se apaixona e convive com alguém, seu cérebro cria um coquetel hormonal do qual se torna dependente.

1. Dopamina: O hormônio do prazer e da motivação. Era liberado quando você interagia, recebia um like ou um elogio da pessoa.

2. Ocitocina: O "hormônio do abraço", ligado ao apego e à confiança.

3. Cortisol: O hormônio do estresse, que ficava em níveis altos quando havia incerteza na relação, mantendo você em estado de alerta e fixação.

Quando o relacionamento termina, há um corte abrupto no fornecimento de Dopamina e Ocitocina. Seu corpo entra em um estado de vício não atendido, gerando:

- Ansiedade extrema.
- Foco obsessivo no objeto perdido (o ex-parceiro).
- Irritabilidade e depressão.

Se você entender que a sua crise é em grande parte química, você deixa de se culpar e passa a tratá-la como um processo biológico a ser gerenciado.

O Cicloda Idealização: Como sua Mente Apaga os Defeitos

Seu cérebro, na tentativa desesperada de restaurar o nível de Dopamina, dispara um mecanismo de autodefesa chamado idealização.

1. Ele ignora as brigas, o desrespeito e o sofrimento.
2. Ele amplifica os momentos felizes, transformando a pessoa em um ser perfeito, irreal.
3. Você se convence de que perdeu "a única pessoa que te faria feliz".

Este ciclo é a sua maior sabotagem. É ele que te faz quebrar o Zero-Contato, achando que está lutando pelo amor, quando na verdade está apenas correndo atrás de uma memória falsificada.

- Ação Prática (O Diário de Realidade): Mantenha uma lista em seu celular ou caderno chamada "Motivos Para Não Voltar".

Toda vez que sentir a crise de idealização, você deve ler e, se possível, adicionar um novo item. Liste o que te magoava, o que faltava na relação, os comportamentos tóxicos e as falhas da pessoa. Não romantize o passado; mantenha o registro fiel da realidade.

Não é Amor, é Dependência: Ferramentas para Diferenciar.

É fundamental parar de usar a palavra "amor" para justificar seu comportamento de dependente. O amor nutre; a dependência drena e adoece.

Amor (Real) Dependência (Vício)

Paz e Segurança na maior parte do tempo.

Montanha-russa de emoções: picos de prazer seguidos por quedas de ansiedade.

Autonomia e espaço para o crescimento individual. Fusão e medo de que a pessoa se afaste ou seja independente.

Reciprocidade e esforço mútuo.

Esforço unilateral e mendicância por atenção.

Valoriza quem você é.

Exige que você seja uma versão adaptada para caber no relacionamento.

- Ação Estratégica (Trocando a Fonte de Dopamina):

Você precisa enganar o seu cérebro e provar que ele pode obter Dopamina de outras fontes, sem o ex.

Dopamina Produtiva: Comece a praticar exercício físico (libera endorfina e dopamina). Conclua pequenas tarefas no trabalho ou em casa (o senso de realização libera dopamina).

Ocitocina Saudável: Invista tempo de qualidade com amigos e familiares (reconexão social). Mime seu animal de estimação.

A abstinência vai durar, mas as crises diminuirão de intensidade e frequência à medida que você for reeducando seu cérebro. Você está em um processo de reset mental.

Você agora tem o mapa da sua dor e sabe que a crise é uma reação química, não um defeito de caráter. O próximo passo é preencher o vazio deixado pela fusão.

No Capítulo 4, vamos construir sua nova fundação: Os Pilares da Reconstrução, para que sua vida seja inabalável, independentemente de quem esteja ao seu lado.

CAPÍTULO 4

OS PILARES DA RECONSTRUÇÃO



Milena Candida Psicanalista

Ador da separação costuma ser amplificada por um medo irracional: o de que você não será capaz de funcionar sozinho.

Esse medo é uma herança do mito da "metade da laranja" e da dependência que cultivamos.

Se a sua vida estava apoiada inteiramente no relacionamento, é natural que, com o fim, tudo pareça desmoronar. É hora de criar uma fundação inabalável.

Você não está construindo uma nova vida para atrair um novo parceiro. Você está construindo uma vida tão completa e satisfatória que a entrada de um novo parceiro será um acréscimo de valor, e não uma necessidade de sobrevivência.

Sua recuperação será sustentada por três pilares práticos e concretos, que exigem dedicação imediata e tangível.

O Pilar Financeiro: Sua Estabilidade Não Depende de Ninguém.

O dinheiro é mais do que números; é segurança, autonomia e dignidade. A dependência financeira (ou mesmo a falta de clareza sobre suas finanças) é uma das maiores âncoras que prendem as pessoas a relacionamentos infelizes.

- Ação Prática (O Orçamento da Autonomia)
 1. Conheça Seus Números: Separe suas finanças e saiba exatamente quanto você ganha, quanto gasta e quanto precisa para viver sozinho.

2. Crie a "Conta da Dignidade": Abra uma conta poupança ou investimento e comece a depositar uma quantia fixa todo mês. O objetivo não é apenas ter uma reserva, mas provar a si mesmo que sua estabilidade é gerada por sua própria capacidade.
3. Investimento em Habilidade: Se você está insatisfeito com sua renda, este é o momento de investir em um curso, uma certificação ou coaching para aumentar seu valor no mercado. Sua estabilidade deve ser interna.

A segurança de saber que você pode bancar a sua própria vida e realizar seus próprios sonhos é o maior afrodisíaco da autoconfiança. Não peça permissão para prosperar.

O Pilar Social: A Força da Sua Rede de Apoio.

Na fusão de um relacionamento, é comum negligenciar ou afastar amigos e familiares. O resultado é que, no fim, você fica sozinho e com uma rede de apoio esgotada ou inexistente.

O Pilar Social não é sobre "sair para beber e esquecer"; é sobre reconexão profunda e cura compartilhada.

- Ação Prática (O Clube dos Solteiros Inteligentes):

1. Reactive Contatos Estratégicos: Ligue ou mande mensagem para três amigos que você afastou.

Não para falar do seu ex, mas para perguntar genuinamente sobre a vida deles e planejar algo que não envolva lamentações.

2. Higiene do Sono: O sono é o momento em que o cérebro processa traumas. Crie uma rotina do sono rigorosa (mesmo horário para dormir e acordar). Durma bem, e você diminui drasticamente a ansiedade.

3. O Poder dos 5 Minutos: Separe 5 minutos por dia para meditação ou respiração consciente. É a sua forma de treinar a mente para focar no presente e não na nostalgia ou na ansiedade.

Quando estes pilares estiverem firmes, a pessoa que se foi parecerá apenas um detalhe na paisagem da sua vida, e não o mapa inteiro.

Você agora está estável e reconstruída em sua base. Mas a verdadeira liberdade exige que você olhe para o futuro e estabeleça novas regras.

No Capítulo 5, vamos escrever O Novo Manual de Relacionamentos (Com Você), definindo o que é inegociável em sua vida daqui para frente, para garantir que você nunca mais volte a ser a "metade da laranja".

CAPÍTULO 5

O NOVO MANUAL DE RELACIONAMENTOS (COM VOCÊ)



Milena Cândida Psicanalista

Areconstrução física, financeira e social já está em andamento. Você é, agora, um ser inteiro e autossuficiente.

Mas essa inteireza precisa de um sistema de defesa para evitar que os erros do passado se repitam, especialmente quando a tentação de se envolver com alguém surgir novamente.

Este capítulo é sobre a criação dos seus Padrões Inegociáveis. Eles não são uma lista de exigências para o próximo parceiro; são uma lista de compromissos que você faz consigo mesmo.

Seus novos inegociáveis não são para proteger o que você perdeu. Eles são para proteger o que você construiu: a sua paz, a sua autonomia e a sua dignidade.

1. O Inegociável da ConexãoPessoal: "Eu Não Me Anulo"

O maior erro de quem vive em fusão é adotar os interesses, amigos e rotina do parceiro, abandonando os próprios. Você volta a ser a "metade da laranja" que apenas reflete o outro.

- **O Novo Padrão:** Em qualquer novo envolvimento, a sua vida e seus hobbies devem continuar existindo de forma independente.

- Ação Prática: Se envolva com um novo projeto (curso, esporte, trabalho voluntário) que seja somente seu e mantenha a dedicação a ele, mesmo que o relacionamento esquente.

Regra de Ouro: Você deve manter uma agenda social que não inclua o parceiro, no mínimo, uma vez por semana. Isso mantém a musculatura da sua autonomia ativa.

2.O Inegociável da Comunicação: "Eu Não Sou Leitor de Mentes"

Em relacionamentos tóxicos ou dependentes, as pessoas param de comunicar o que sentem, usando o silêncio, a raiva passiva ou o sarcasmo. Você fica em um estado constante de adivinhação, o que gera ansiedade.

- O Novo Padrão: Comunicação clara, direta e respeitosa sobre necessidades, limites e desconfortos. Não aceite parceiros(as) que usam joguinhos ou o "tratamento de silêncio" como forma de manipulação.
- Ação Prática: Pratique o "Eu Sinto Quando Você..."
Exemplo Antigo (Viciado): "Você nunca me dá atenção!" (Acusação)

Exemplo Novo (Digno): "Eu sinto desrespeito quando você demora mais de 10 horas para responder a uma mensagem importante, e preciso que você me avise quando estiver ocupado." (Foco no sentimento, na ação e na necessidade.)

3. Inegociável do Tempo: "Eu Sou a Minha Prioridade"
A tristeza revela o quanto você negligenciou seu autocuidado. O "eute amo" mais importante é aquele que você diz a si mesmo por meio de suas ações diárias.

- **O Novo Padrão:** O autocuidado não é luxo; é um compromisso inadiável. Se não couber na rotina, o que está na rotina está errado.
- **Ação Prática:** Mantenha os pilares do Capítulo 4 como compromissos sagrados. O exercício físico, a gestão financeira e o sono nunca devem ser sacrificados por uma nova pessoa.

Teste do Sacrifício: Se o novo envolvimento te pede para abrir mão de um desses pilares essenciais logo no início, é um sinal vermelho de que ele compete com a sua inteireza.

4. O Inegociável do Valor: "Eu Não Aceito Menos do que MEREÇO"

O medo da solidão é o que te faz abaixar seus padrões. Você aceita o status de "quase namorado", o contato esporádico ou a falta de compromisso, apenas para não perder a pessoa.

- **O Novo Padrão:** O seu valor é imutável, independentemente do status do relacionamento. Você merece clareza, respeito e reciprocidade em tempo integral.

- Ação Prática: Mantenha os pilares do Capítulo 4 como compromissos sagrados. O exercício físico, a gestão financeira e o sono nunca devem ser sacrificados por uma nova pessoa.

Teste do Sacrifício: Se o novo envolvimento te pede para abrir mão de um desses pilares.

- Ação Prática (O Limite de Três): Se a pessoa demonstra um comportamento que te desrespeita ou fere um dos seus inegociáveis, você tem três chances para comunicar o limite de forma clara. No quarto deslize, você se retira.

Você não negocia seus inegociáveis. Você os cumpre. A melhor defesa é a saída digna.

Você passou pela fase de negação, pela dor química da abstinência e pela reconstrução. Você está em 100%. Você se tornou o seu próprio centro. O luto não acabou com você; ele te lapidou. O vazio que você sentia era, na verdade, um espaço esperando para ser preenchido por você.

Lembre-se disto: O maior ato de amor próprio não é seguir em frente; é não voltar atrás para um lugar que não cabe mais a sua versão inteira.

Você não precisa de outra metade. Você precisa de 100% de você.

ESTE E-BOOK FOI FEITO COM TODO O MEU
CARINHO DE DEDICAÇÃO PARA VOCÊ.

ESPERO QUE FAÇA DIFERENÇA EM SEUS
CUIDADOS PESSOAS DIARIOS.

 @MILENACANDIDAPSICANALISTA

 MILENACANDIDAPSICANALISTA@GMAIL.COM

 (11) 9 4743 - 3797

Milena Candida Psicanalista