

DESVALOR

O sentimento de não ter mérito ou valor

Milena Candida
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 dedicado 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 provoca 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

O PACTO DE HONESTIDADE E A FERIDA ORIGINAL

Este não é mais um livro sobre "se sentir bem".

Se você pegou este guia, é porque a sua paciência com a invisibilidade acabou. Você está cansado de ser a segunda escolha, o plano B, o recurso subestimado. Você sente, no fundo, que merece mais, mas o medo de não ser bom o suficiente o mantém sempre no mesmo lugar.

Deixe-me ser absolutamente claro: O seu sentimento de desvalor não é um defeito, é uma ferida emocional antiga que está sabotando a sua vida adulta. É a tentativa desesperada da sua mente de se proteger do julgamento, mantendo-o seguro na pequena caixa da irrelevância.

Você não tem medo de fracassar. Você tem medo de que, se vencer, o sucesso seja passageiro e você retorne ao seu lugar 'merecido': a invisibilidade.

Milena Candida Psicóloga

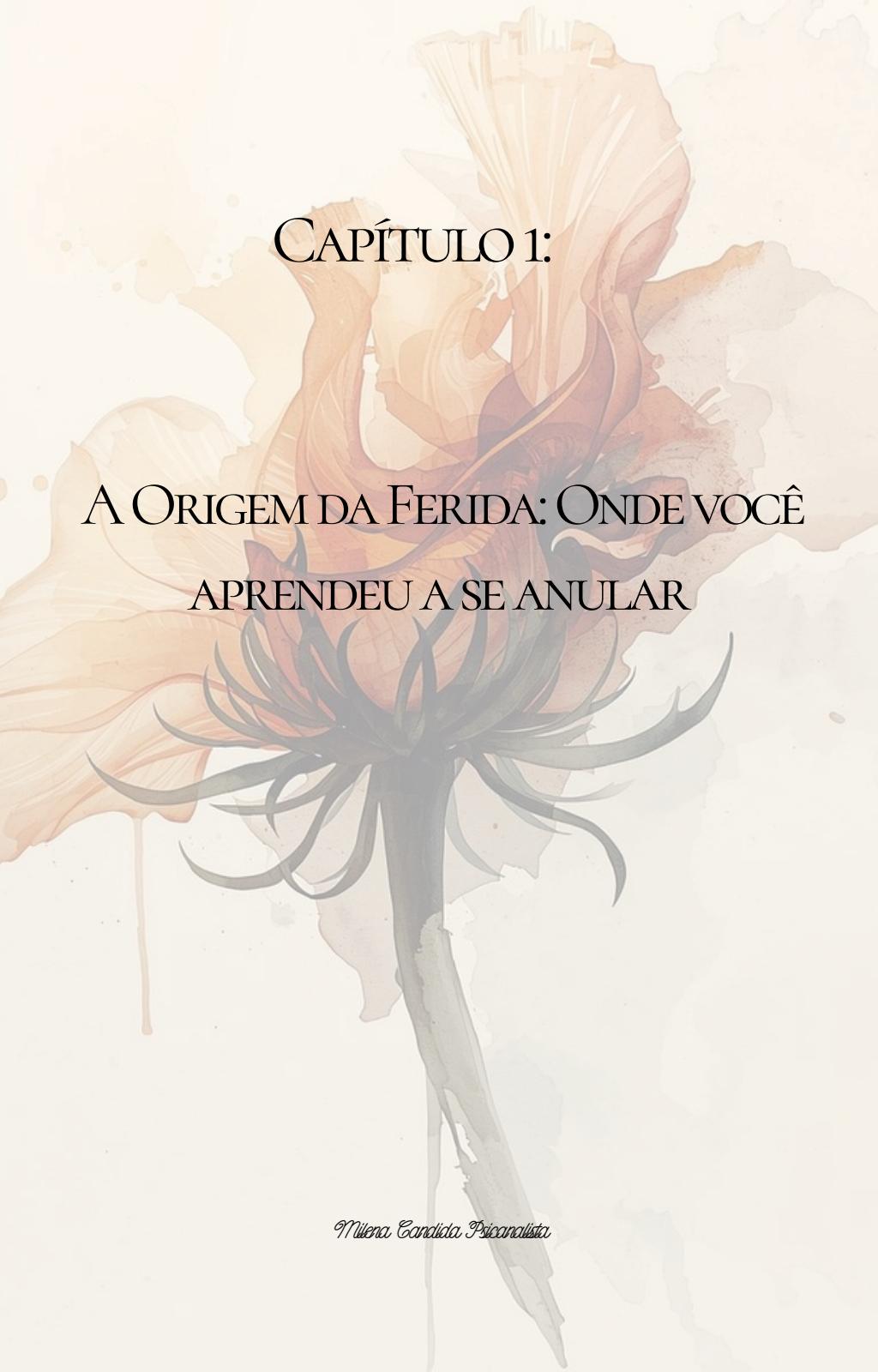
Esta obra é uma convocação. É o mergulho cirúrgico nas raízes dessa ferida — na origem de onde você aprendeu a se anular — para, então, armá-lo com as táticas exatas que a transformarão em poder inegociável.

Apreciar esta obra não é apenas ler; é um ato de coragem. É o início do seu processo de desativação do piloto automático que o faz aceitar menos do que você vale. Se você está aqui, é porque você já está pronto para a verdade.

Eu já estive nesse ciclo. E vou guiá-lo para fora dele.

Nas próximas páginas, daremos o primeiro passo crucial: identificar onde, na sua história, você aprendeu a se anular. Está pronto para confrontar a ferida e se tornar, de fato, Inestimável?

Milena Candida Psicóloga



CAPÍTULO 1:

A ORIGEM DA FERIDA: ONDE VOCÊ APRENDEU A SE ANULAR

Milena Candida Psicanalista

Você acha que o seu sentimento de desvalor é um defeito de caráter. Na verdade, ele é uma regra de sobrevivência infantil que você ainda usa como adulto.

O medo de não ser bom o suficiente não é sobre o futuro; é a tentativa desesperada de obter a aprovação que faltou no passado.

- O Mito da Aprovação Condicional: Como a criança interna aprendeu que o amor e o reconhecimento vêm depois de um esforço sobre-humano, não pela sua simples existência.
- O Perigo da Perfeição: Por que a busca incessante por ser 10/10 é, na verdade, uma tática para evitar a rejeição.
- Identifique uma situação na sua infância onde você se sentiu insuficiente e reescreva o que você gostaria de ter ouvido. Comece a ser a sua própria voz de validação.

Entender a ferida é o primeiro passo. No próximo capítulo, vamos ver como essa ferida virou o seu vício mais perigoso.

Milena Cândida Psicanalista



CAPÍTULO 2

O VÍCIO EM AUTODEPRECIAÇÃO: PORQUE SEU SOFRIMENTO É CONFORTÁVEL

Milena Condida Psicanalista

Seu cérebro não só permite que você se sinta desvalorizado; ele te recompensa por isso.

Sentir-se pequeno é o refúgio. É o seu Mecanismo de Defesa Mestre. Se você se autodeprecia primeiro, você controla a dor e anula o poder da crítica externa.

- A Biologia da Invisibilidade: A descarga de cortisol (estresse) que vem com o risco de se destacar, e como o cérebro prefere a "segurança" da baixa autoestima.
- O Benefício Oculto do Desvalor: A "vitimização passiva" (a atenção indireta que você recebe por estar sofrendo ou por ser o "coitado" que trabalha demais).
- Ação: Liste três vezes nesta semana que você recusou um elogio. Comece a praticar a frase: "Obrigado, eu sei que fiz um bom trabalho." Simplesmente receba o mérito.

Já vimos a origem e o vício. Mas a cura só vem quando você entende como essa ferida está destruindo seus relacionamentos e sua carreira — a forma mais util de autodestruição.

CAPÍTULO 3

O CUSTO SOCIAL DA
FERIDA: COMO VOCÊ
ENSINA O MUNDO A
TE DESVALORIZAR

Márcia Condá Psicóloga

As pessoas não leem a sua mente. Elas leem os seus limites. E você está dizendo a elas, silenciosamente, que você é negociável.

Você não está sendo gentil ao dizer sim quando quer dizer não. Você está sendo desonesto consigo mesmo, e o mundo capta essa desonestidade como uma falha de caráter.

- A Síndrome do Efeito Rebote: Você diz sim para não ferir o outro, mas a sua frustração reprimida volta como passivo-agressividade ou explosão.
- O Treinamento Involuntário: Por que ser fácil demais de lidar ensina as pessoas a não te respeitarem ou cobrarem seu preço.
- Implemente a "Regra dos 24 Horas" para pedidos não urgentes: "Deixe-me conferir minha agenda e te respondo em 24 horas." Isso te dá poder de decisão e estabelece um limite.

Você agora tem a origem da ferida, o ciclo de vício e a falha de comunicação.

A cura é um processo contínuo que o papel não pode dar.

Milena Candida Psicanalista



CAPÍTULO FINAL

O CONVITE PARA DEIXAR DE SER OPÇÃO

Millena Condida Psicanalista

O conhecimento é poder, mas poder sem aplicação é apenas vaidade intelectual. Você sente que a dor mudou de lugar.

Você não precisa de mais um livro motivacional. Você precisa de um **acompanhamento tático** para manter a nova postura de **Inestimável** sob pressão.

"Este eBook te deu o diagnóstico e o mapa. Mas a sua ferida de desvalor é profunda, e a mudança de hábitos exige consistência e o apoio de uma comunidade que entende o jogo.

É exatamente isso que eu ofereço em meu [Seu Instagram].

Se você está pronto para parar de ser uma opção e se tornar a prioridade inegociável, o seu lugar é comigo.

O próximo passo é simples, direto e urgente: Me siga agora!"

Nilena Candida Psicanalista



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