

Checklist

5 SINAIS DE QUE VOCÊ ESTÁ TENTANDO SER TUDO PARA TODOS

Responda com sinceridade o Checklist abaixo:

- Sinto culpa quando tiro tempo só para mim.
- Coloco as necessidades dos outros sempre acima das minhas.
- Vivo exausta, mesmo sem entender exatamente por quê.
- Tenho dificuldade em dizer “não” para demandas externas.
- Raramente faço algo apenas por prazer, sem obrigação envolvida.
- Sinto que, por mais que faça, nunca é suficiente.
- Tenho a sensação de estar me afastando de quem eu realmente sou.

Pontuação:

Se você marcou 3 ou mais itens, é um sinal de que você está carregando mais do que deveria.

A boa notícia é que existe outro caminho: criar limites saudáveis, resgatar sua energia e voltar a ser protagonista da sua vida.