

**Quando o Peso Não é Seu — Um
Workbook Sistêmico para Leveza e
Verdade por Jean Carlo R. S. B.**



Um convite à jornada

Existe um momento em que o velho já não serve... mas o novo ainda não chegou.

Um espaço entre. Um limiar silencioso onde algo dentro começa a sussurrar:

"Tem algo que não faz mais sentido."

Talvez você sinta um cansaço que não passa. Uma trava repetida. Ou apenas a intuição de que tem algo a ser olhado — com mais verdade, com mais coragem.

Este material não é um manual. É um passo em frente.

Um passo em direção a si mesmo. Ao que ficou adormecido. Ao que ainda pulsa. À parte de você que quer ser integrada — não esquecida, nem negada, mas acolhida com presença.

Ao longo destas páginas, você será convidado a olhar... para o que dói, para o que pesa, para o que nunca foi dito. Mas também para o que quer nascer, para o que pede espaço, para a leveza que chega quando você se vê com mais inteireza.

Não é preciso entender tudo. Só sentir por onde começar.

🌿 Que este seja um espaço de pausa, presença e reconexão. Teu tempo é sagrado. E teu processo, único.



Reconhecendo a dissonância em você

Dissonância cognitiva é o nome que a psicologia dá ao conflito interno que sentimos quando pensamos uma coisa e fazemos outra. Mas, na prática, ela se parece com isso:

Eu quero estudar, mas
fico no celular.

Eu quero cuidar do
corpo, mas adio todos os
dias.

Eu quero crescer, mas
algo me puxa pra trás.

É como se duas vozes vivessem dentro de você — uma que sonha, outra que sabota.

E se essa sabotagem nem for sua?



**Repetindo um padrão
familiar**



**Sendo leal a um
antepassado que não
conseguiu**



**Carregando um medo
que não nasceu em
você**

Parece exagero? Então pense em uma árvore. Se as raízes estão feridas, os galhos crescem tortos — mesmo que o tronco tente seguir em frente.

Esse capítulo é o momento de olhar para as raízes.

Reflita e escreva

- Quando foi a última vez que você se sentiu travado para agir?
- O que você dizia para si mesmo nessa hora? Ex: "Não vai dar certo", "pra que tentar?", "vou fracassar de novo"
- Que sensação aparecia no seu corpo? Ex: tensão no peito, dor nas costas, um nó na garganta
- Isso te lembra alguma história da sua família? Ex: alguém que desistiu, alguém que nunca teve escolha, alguém que carregava o mundo nas costas
- De quem pode ser esse peso? 💡 Dica: Pode ser de um dos seus pais, avós, ou até de alguém que sofreu calado no passado.
- Quando eu aprendi a pensar dessa forma? Relembre situações da infância, adolescência, frases repetidas ou olhares que te ensinaram a duvidar de si.
- Com quem eu aprendi isso? Alguém próximo te deu esse exemplo? Esse comportamento é uma cópia inconsciente?
- Esse comportamento se repete quando? Note os gatilhos. Eles se repetem em certos contextos, relações, ciclos?
- Qual o plano de fundo que sustenta esse comportamento? Ex: medo de não ser amado, crença de que não merece mais, culpa por seguir além da família
- Se esse comportamento tivesse uma frase, qual seria? Ex: "É melhor não tentar do que falhar." Ex: "Se eu for feliz, alguém vai sofrer."

Essas perguntas não são pra encontrar respostas certas. São convites para ver com mais presença o que antes era automático. Olhar o que pesa, com coragem e sem pressa, já é começo de cura.

Integrando a Leveza

Transformando o conflito interno em ação com alma

Às vezes a gente tenta mudar com força. Mas esse caminho é sobre suavizar. Sobre encontrar leveza até na dor. Sobre caminhar com presença, e não com pressa.

Abaixo estão quatro práticas simples, mas profundas, para transformar o que você viu no capítulo anterior em movimento — no seu tempo, do seu jeito.

Ritual Sistêmico

Devolver o que não é seu com respeito e honra

Respiração e Visualização

Regular o sistema nervoso e criar espaço para novas escolhas

Ação com Micro-Objetivo

Transformar intenção em movimento, mesmo que mínimo

Celebração com Presença

Reconhecer cada passo dado com consciência

Ritual Sistêmico (5 minutos)

Escolha um momento de travamento que você escreveu. Traga essa memória para o agora. Respire com ela.

Depois, repita internamente as frases abaixo, como se estivesse devolvendo com respeito o que não te pertence:



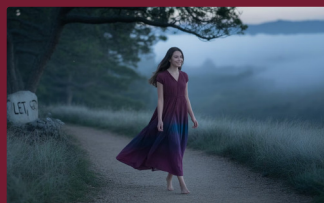
Honre o caminho

"Querido(a)
[pai/mãe/avô/avó],
eu te vejo. Eu honro o
teu caminho."



Devolva o que não é seu

"Eu deixo com você o
que é seu, e sigo com
o que é meu."



Escolha a leveza

"Agora eu escolho
viver com leveza, sem
culpa."



Aceite a bênção

"Eu posso ir além, com
a tua bênção."



Reconheça seu pertencimento

"Eu pertenço, mesmo
sendo diferente."

Diga com verdade. Sinta com o corpo. Não precisa acreditar de imediato. Basta permitir.

Respiração e Visualização (5 a 10 minutos)

Feche os olhos. Imagine-se fazendo o que deseja — com leveza, não com cobrança. Veja o "você do futuro" estudando, caminhando, criando com prazer e presença.

Respiração sugerida:



Essa respiração regula seu sistema nervoso e abre espaço pra novas escolhas.

 **Inspire por 4 segundos**

 **Segure por 4**

 **Expire por 6 a 8**

Repita por 5 ciclos

Ação com Micro-Objetivo (5 a 10 minutos)

Transforme intenção em movimento — mesmo que mínimo.



Estude

Estude por 5 minutos com curiosidade, não com obrigação.



Caminhe

Caminhe por 3 minutos só sentindo o corpo.



Escreva

Escreva 3 linhas sobre o que sentiu hoje.

Pequenos passos dados com alma transformam mais que grandes passos vazios.

Celebre com presença

Diga em voz baixa ou escreva:

"Hoje eu escolhi diferente."

"Estou treinando minha
nova realidade."

"Sou livre pra fazer do meu
jeito."



E se não conseguiu cumprir tudo hoje... Tudo bem. O mais importante não é fazer perfeito. É fazer com consciência.

Pratique por 7 dias. A constância reorganiza até o que parecia impossível.



Com presença e carinho, Jean Carlo R. S. B.

Se este material te tocou, ficarei feliz em saber:



Compartilhe

👉 [Compartilhe sua experiência aqui](#)



Instagram

🌐 Instagram: [@eusou.jean](#)



Site

🌿 Meu site: [eusoujean.com](#)



WhatsApp

➡️ [Quer aprofundar? Converse comigo no WhatsApp](#)

E se preferir apenas guardar tudo isso em silêncio...
também está tudo certo. A verdade age no tempo dela.