

Nem toda escolha precisa de
certeza, algumas precisam
apenas de *direção*.

Um exercício para reconhecer o que
importa para você e aproximar suas
escolhas disso.

Quando a certeza não vem...

Passamos muito tempo tentando ter certeza antes de fazer uma escolha. Queremos saber se vai dar certo, se vamos nos arrepender, se estamos tomando a decisão mais correta.

Faz sentido querer alguma segurança antes de seguir, mas nem sempre a vida oferece garantias.

Quando ficamos esperando pela certeza, podemos acabar paralisados entre as possibilidades ou fazendo escolhas apenas para evitar o medo, o desconforto e a dúvida.

É aí que os valores podem nos ajudar.

Valores não são respostas prontas sobre o que você deve fazer e nem garantem que uma escolha será fácil ou que tudo dará certo.

Eles funcionam como uma direção:

ajudam você a lembrar de quem deseja ser e do que gostaria de cultivar na sua vida, mesmo quando não consegue ter certeza do caminho.

Talvez você não precise saber exatamente onde vai chegar para escolher a direção em que deseja caminhar.

A sua bússola

Valores podem aparecer em diferentes áreas da nossa vida, não se trata de escolher o que deveria ser importante, mas de olhar com curiosidade para aquilo que importa para você hoje.

1. Olhe para algumas áreas da sua vida



Escolha de 2 a 3 áreas que parecem mais importantes para você neste momento.

A sua bússola

Escolher uma área importante é só o começo. Agora, tente olhar para como você gostaria de estar presente nela, não pense no que precisa conquistar, mas nas qualidades que gostaria de levar para a forma como vive, se relaciona e faz suas escolhas.

2. Vá um pouco além:

Nesta área, que tipo de pessoa eu gostaria de ser?

O que eu gostaria de cultivar?

Ex.: presença, cuidado, coragem, liberdade, curiosidade, respeito, conexão...

A sua bússola

Perceber o que importa também envolve olhar para como você tem caminhado, não para julgar suas escolhas, mas para ganhar consciência sobre elas. Reconhecer o que te aproxima ou afasta da direção que deseja abre espaço para escolher os próximos passos com mais intenção.

3. Como você tem caminhado?

Pensando nas suas escolhas recentes, quanto elas têm aproximado você da direção que deseja cultivar?

Me afastando ← ○ ○ ○ ○ ○ →

Me aproximando

E agora?

Saber o que importa não significa que conseguiremos viver de acordo com isso o tempo todo. A vida muda, dificuldades aparecem e, às vezes, nos afastamos da direção que gostaríamos de seguir. Valores não servem para criar mais uma cobrança, mas para funcionar como uma bússola: quando percebemos que nos afastamos, podemos escolher novamente a direção.

Volte para uma das áreas que você escolheu.
Qual pequena atitude poderia te aproximar dessa direção hoje?

O que pode tornar esse passo difícil? Mesmo com essa dificuldade presente, o que seria possível fazer?

Leve essa pergunta com você:

Diante do que não posso ter certeza, que
escolha me aproxima da vida que quero
construir?

Você não precisa ter certeza do caminho inteiro para
escolher o próximo passo.

Este material tem caráter psicoeducativo e
não substitui acompanhamento psicológico.
Se o sofrimento estiver intenso ou persistente,
buscar ajuda profissional pode ser um passo
importante.

Nem toda escolha precisa de certeza, algumas precisam de direção.

PSICÓLOGA JÉSSICA CUNHA

Obrigada,

por permitir que eu estivesse com você por alguns minutos.

Nenhum material substitui um processo terapêutico, mas acredito que pequenas práticas, quando repetidas ao longo do tempo, também podem fazer parte do cuidado com a saúde mental.

Contato:

 psicologajessicacunha.com.br

 [@psicologajessicacunha](https://www.instagram.com/psicologajessicacunha)

 WhatsApp: (53) 981444491



Até o próximo pequeno passo
Jéssica Cunha
Psicóloga Clínica | CRP 07/33998