

Quando o amor
dói demais,
é hora de olhar
pra dentro

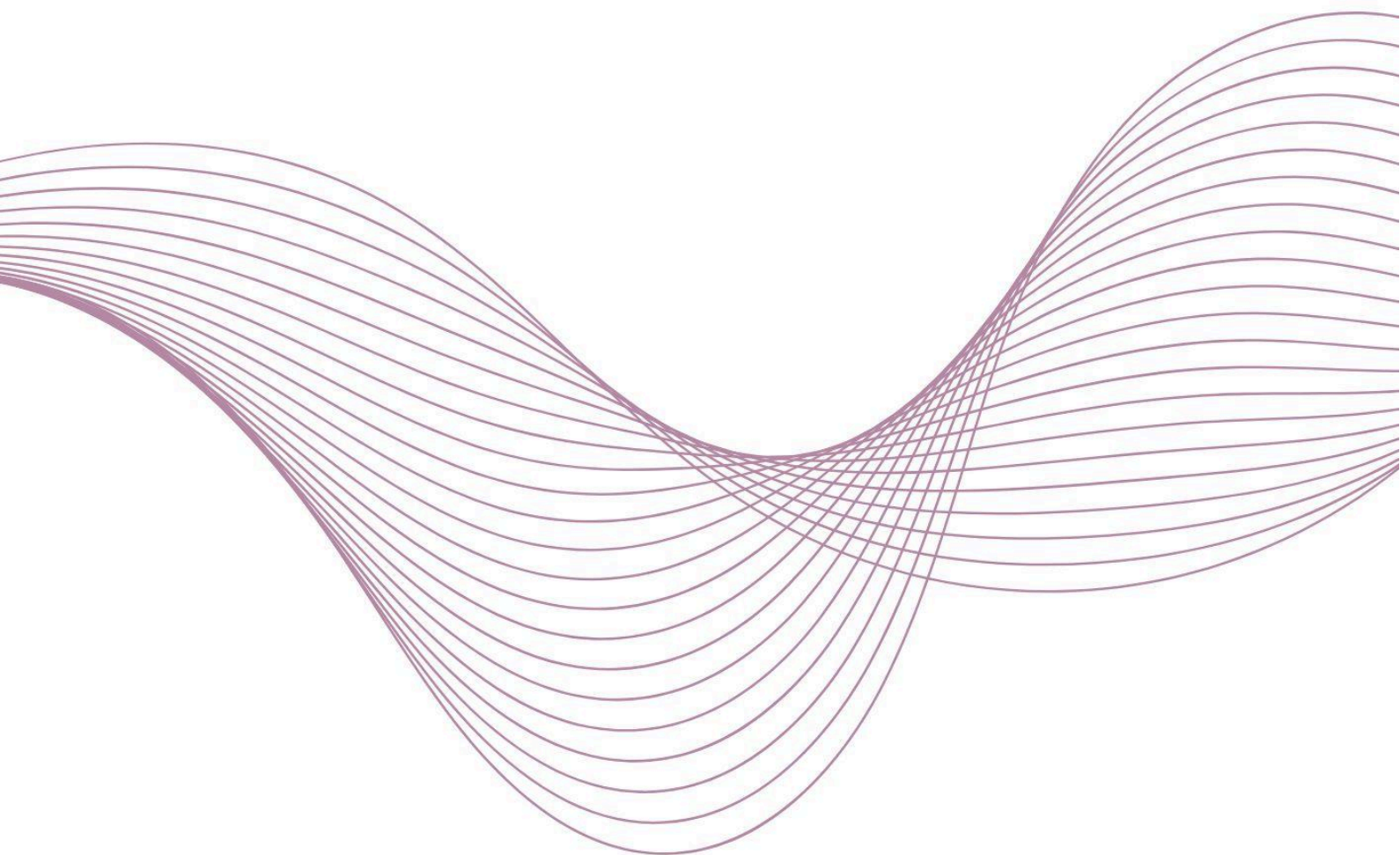


@psiDanubiaDivina

Capítulo 1

A HERANÇA INVISÍVEL

QUANDO O AMOR DÓI



A Herança Invisível: Quando o Amor Dói

“Muitas vezes, o que chamamos de ‘nosso problema no amor’ é, na verdade, um eco da história da nossa linhagem.”

— Bert Hellinger

Você aprendeu sobre amor com quem?

Com sua mãe?

Com seu pai?

Com o silêncio?

Com a ausência?

Nós absorvemos em nível profundo **os padrões de relacionamento da nossa família**.

Às vezes, repetimos o sofrimento de uma avó para manter a conexão.

Outras vezes, nos tornamos submissas como a mãe, para sentir que pertencemos.

Padrões comuns herdados:

- Amar quem não retribui
- Tentar salvar o outro com amor
- Confundir intensidade com amor verdadeiro
- Medo de estar sozinha
- Culpa por ser feliz quando os outros sofreram

Capítulo 2

EXERCÍCIO SISTÊMICO

**O QUE EU CARREGO
QUE NÃO É MEU?**



 **Pegue papel e caneta. Este exercício não é mental. É para sentir e escrever.**

1. **Qual é o padrão de dor que você repete?**
(ex: abandono, controle, dependência, traição)

2. **Com quem da sua família esse padrão se parece?**
Pode ser sua mãe, avó, tia, irmã ou uma figura ausente.

3. **Se você pudesse dizer algo a essa mulher, o que seria?**
Escreva com o coração. Não censure. Apenas escreva.

4. Agora complete:

“Querida [nome ou ‘ancestral’]”

Eu vejo você.

Eu honro sua história.

Mas agora, com amor, deixo com você o que é seu.

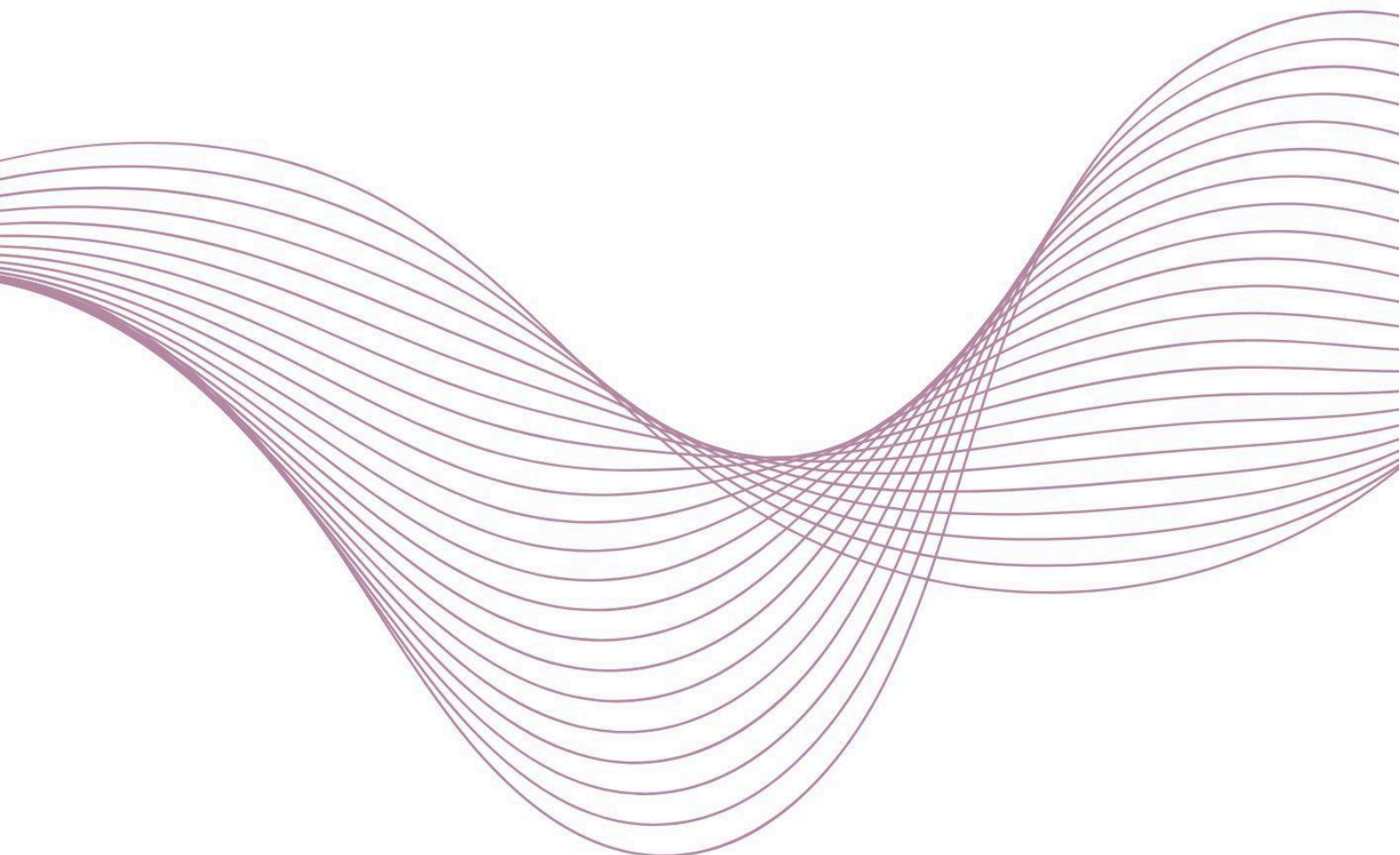
E sigo com o que é meu:

o direito de viver um amor leve, respeitoso e verdadeiro.”

Capítulo 3

FRASES DE CURA

PARA REPETIÇÃO DIÁRIA



Frases de Cura para Repetição Diária

Essas frases atuam como comandos amorosos ao campo sistêmico.

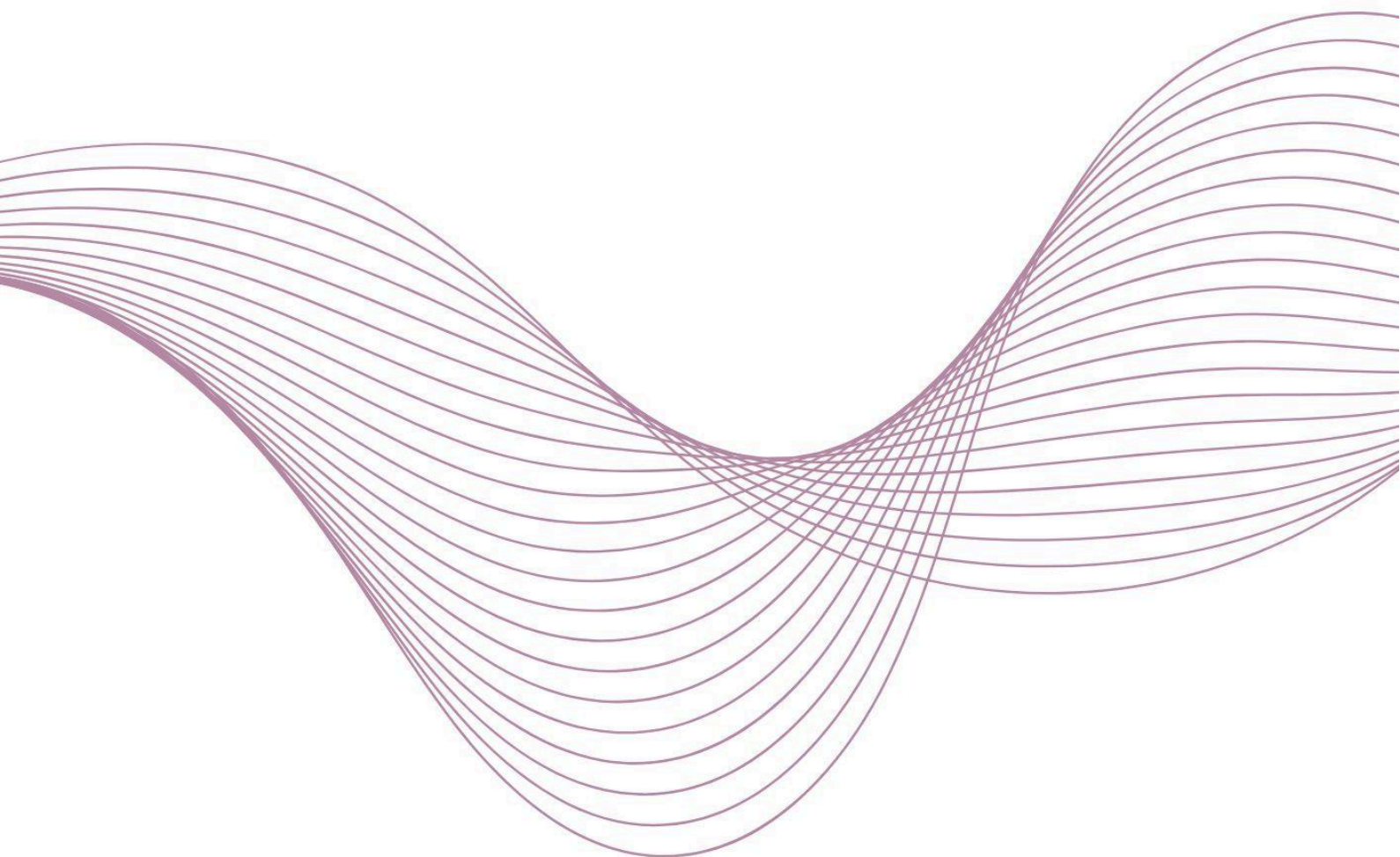
Escolha uma por dia e repita ao acordar ou antes de dormir.

- “Eu me permito amar com dignidade.”
- “Eu deixo com vocês o que é de vocês.”
- “Eu honro minha linhagem sendo livre.”
- “Amar não é me abandonar.”
- “Hoje, eu me escolho — e ainda assim pertencço.”
- “A dor não é mais minha herança. A leveza agora é o meu caminho.”
- “Eu posso ser feliz sem trair ninguém.”

Capítulo 4

DIÁRIO DE REESCOLHA

POR 7 DIAS



Diário de Reescolha (7 Dias)

Durante 7 dias após o workshop, escreva uma resposta por dia às perguntas abaixo:

Dia 1:

Como eu me senti ao escolher a mim mesma?

Dia 2:

Qual é o meu maior medo ao sair de um ciclo de dor?

Dia 3:

Qual mulher da minha linhagem merece ser vista com mais amor?

Dia 4:

Que frase de cura quero carregar comigo hoje?

Dia 5:

Onde eu ainda me abandono por amor?

Dia 6:

Como seria um relacionamento onde eu sou respeitada?

Dia 7:

O que desejo declarar hoje como novo destino para minha vida afetiva?

Capítulo 5

ENCERRAMENTO

**O AMOR NÃO PRECISA DO
MEU SACRIFÍCIO**





Encerramento: O Amor Não Precisa do Meu Sacrifício

Você não precisa mais sofrer para provar que ama.
Nem aceitar migalhas para sentir que pertence.

Você pode amar com os dois pés no chão.
Você pode se abrir para o novo com respeito pelo que passou.
Você pode pertencer à sua linhagem sem repetir a dor.
Você pode — e deve — se escolher.

Esse é o gesto mais amoroso que você pode oferecer a si...
e ao sistema inteiro.

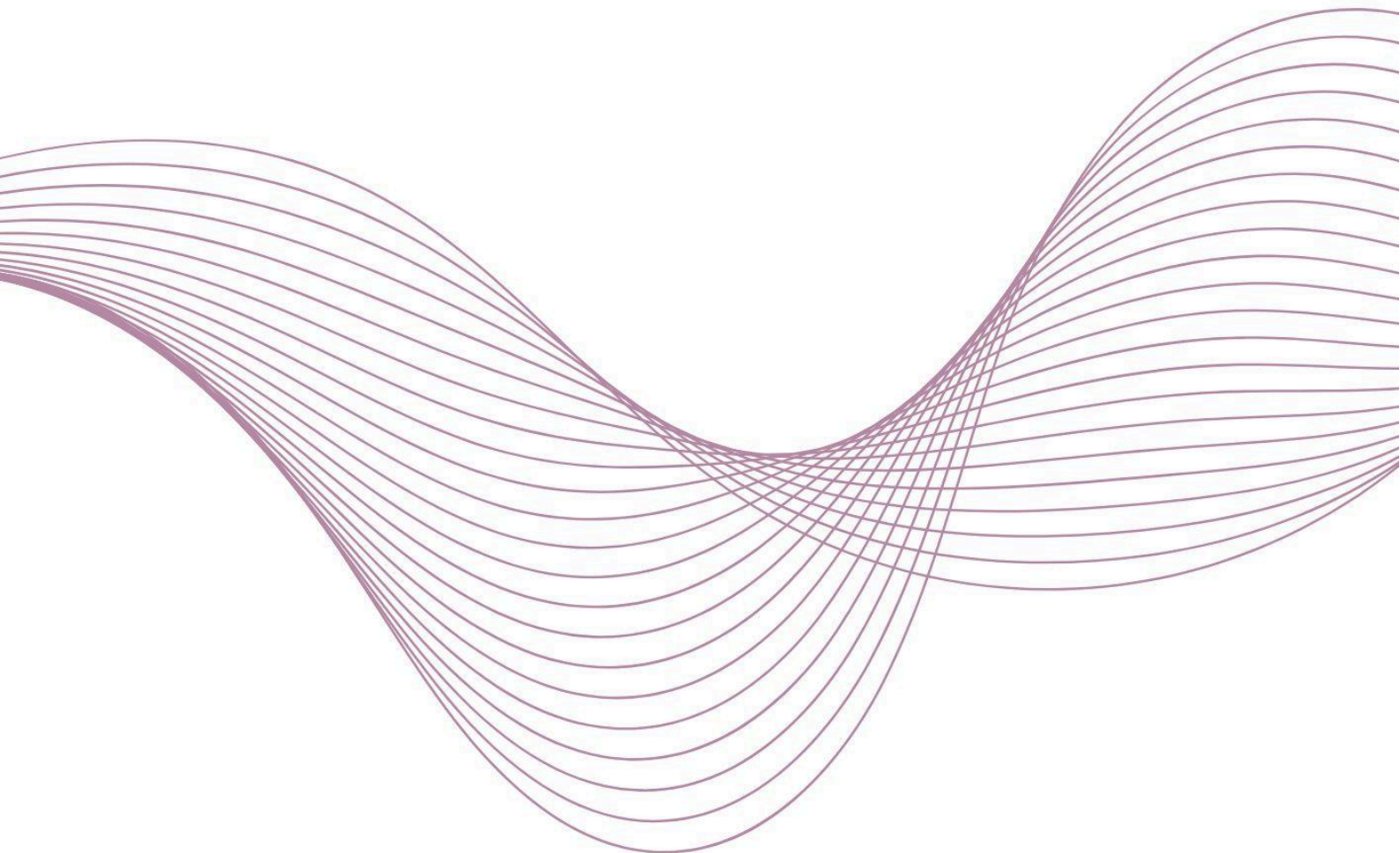
Respire fundo.
Coloque a mão em seu coração.
E repita comigo:

*“Hoje, eu me autorizo a viver um amor leve.
E isso também é honrar minha história.”*

exercício

DECLARAÇÃO DE ESCOLHA

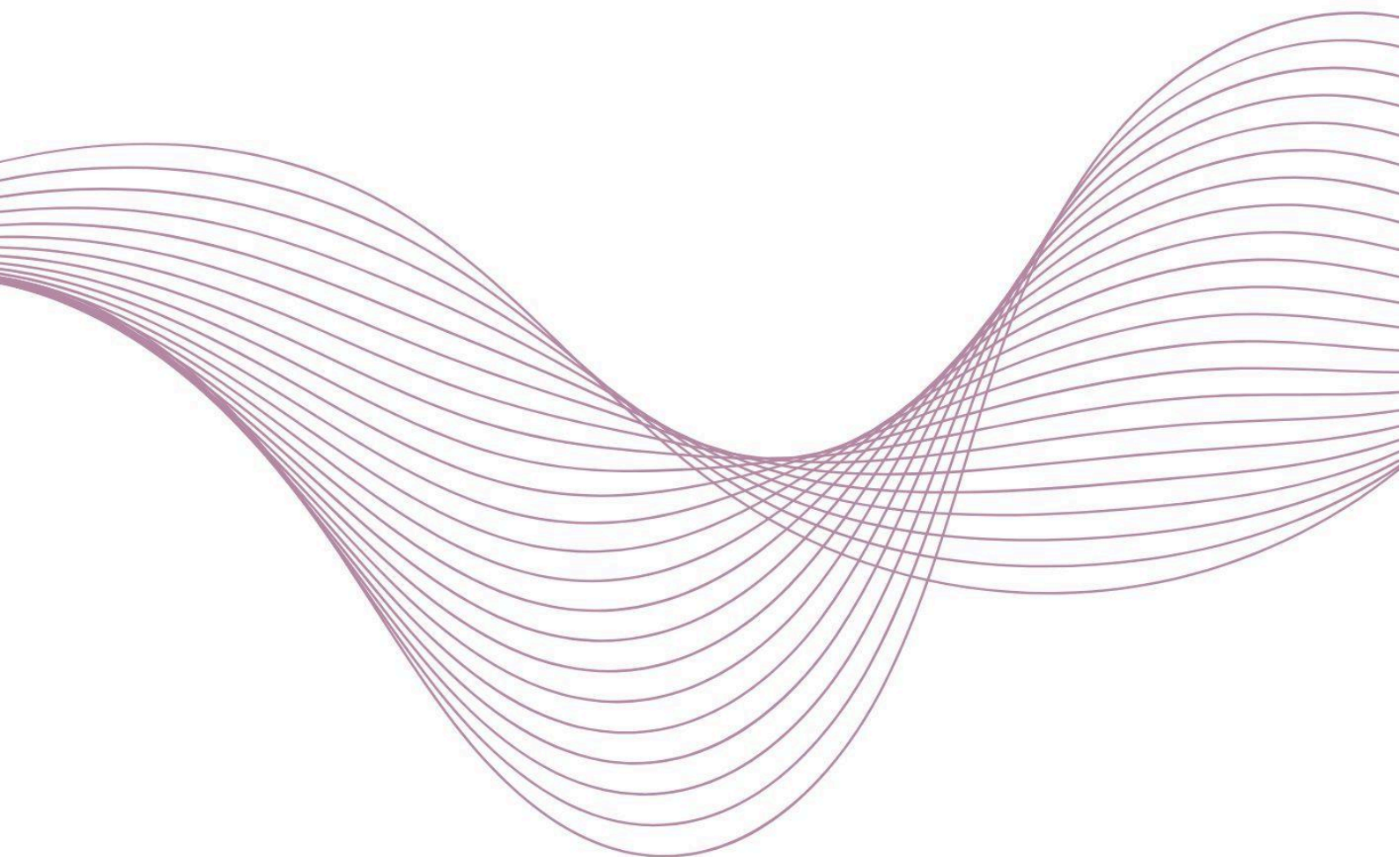
SISTÊMICA



presente

FINALIZAÇÃO COM AMOR

GRATIDÃO



Finalização com Amor

Este e-book é um presente.

Um sopro. Um lembrete.

Que você não está sozinha.

Que a dor não define seu destino.

E que você merece um amor que seja lar — e não prisão.

Espero que esse material tenha feito sentido e que esses exercícios traga muita clareza e leveza em seu coração.

Espero que você tenha gostado e que este conteúdo tenha feito sentido para você .

Mas, se ainda assim sentir que precisa de um acompanhamento e/ou um apoio mais profundo, eu tenho um workshop terapêutico de cura e reestruturação emocional.

Clique no link e/ou QRcode e conte comigo!



<https://danubiadivina.com.br/workshop-relacionamentos-abusivos/>

Se quiser compartilhar comigo por favor acesse:

Acesse: <http://www.danubiadivina.com.br>

Com carinho

Danubia Divina

Terapeuta Sistêmica | Mentora



Referências para aprofundamento:

- Bert Hellinger – *As ordens do amor*
- Judith Herman – *Trauma e Recuperação*
- Bessel van der Kolk – *O corpo guarda as marcas*
- Brené Brown – *A coragem de ser imperfeito*
- Carl Rogers – *Tornar-se Pessoa*