



10 FRASES - ÂNCORA PRA MOMENTOS DIFÍCEIS

Reflexões pra te
lembrar de quem
você é, mesmo
quando a vida tenta
te fazer esquecer.

por *Maeli Pizeli*



10 frases-âncora pra momentos difíceis

Oi, tudo bem por aí?

Às vezes, a gente precisa de uma
âncora emocional.

Uma frase que segure a gente no
meio do turbilhão.

Que nos lembre que é possível
continuar – com calma, com verdade,
com presença.

Esse material nasceu pra isso.
São frases construídas com base em
tudo que escuto na clínica – e que eu
mesma também precisei ouvir.

Aqui tem dor, tem valor, tem
recomeço.

Que você use cada uma dessas
âncoras como um respiro nos dias
difíceis.

Como lembrete de que você pode se
acolher antes de se abandonar.
De que sentir não é sinal de fraqueza
– é sinal de vida.

E de que se escutar com verdade...
muda tudo.

Vamos nessa?

10 frases-âncora pra momentos difíceis

1. "Eu posso me frustrar... e continuar inteira."

Frustração não anula o meu valor.

2. "Se o outro não me vê, eu não preciso me apagar pra caber."

Meu valor não depende da visão de ninguém.

3. "É desconfortável... mas não é perigoso."

Eu posso sentir sem fugir de mim.

4. "Eu não preciso ser compreendida por todos pra ser verdadeira comigo."

A coerência comigo vem antes da aprovação.

5. "Colocar limite não me faz ruim. Me faz real."

Limites são forma de cuidado, não rejeição.

10 frases-âncora pra momentos difíceis

6. "Hoje, eu escolho me escutar antes de me agradecer."

Eu sou minha prioridade emocional.

7. "Dizer 'não' é uma forma de dizer 'sim' pra mim."

Negar o outro também é se afirmar.

8. "Eu posso me sentir perdida... e ainda assim estar no caminho."

Confusão também é parte do processo.

9. "Eu não sou o que senti naquela relação. Eu sou quem sobreviveu a ela."

O que doeu não define quem eu sou.

10. "Se eu tô me desconectando de mim, não é amor."

Relações saudáveis não me afastam de mim mesma.

10 frases-âncora pra momentos difíceis

E se você escolher uma frase por semana... e viver com ela?

Esse material não é pra ser só lido.
É pra ser sentido, vivido e usado
como companhia nos dias em que a
mente pesa.

Se quiser, volta aqui toda semana.
Escolhe uma frase-âncora.
Escreve num post-it. Cola na parede.
No celular. No planner.

E pergunta pra si mesma:
Como eu posso viver essa frase hoje?
Porque o que te transforma não é o
que você lê.
É o que você integra.
E se você precisar de companhia
nessa jornada, *eu tô por aqui.*
Pra te lembrar que você não tá
sozinha.

E que se escutar... é o primeiro passo
pra criar relações mais leves – com
você, com os outros, com a vida.

10 frases-âncora pra momentos difíceis

Meu nome é,

Maeli Pizeli

Sou Psicóloga, apaixonada por ajudar as pessoas a viverem com mais consciência emocional, leveza e presença.

Acredito que o autoconhecimento muda tudo – e que é possível viver com mais verdade, mesmo nos dias difíceis.

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

Whatsapp: (17) 99220 - 2755