pensio

Diário da Criança Interior

15 min

Reconecte-se com seu eu mais jovem — explore antigas feridas, necessidades não atendidas e o cuidado que você merecia.

*Nota**: Este modelo foi criado para reflexão pessoal e autoconhecimento. Não substitui aconselhamento médico profissional, diagnóstico ou tratamento. Se você estiver em crise, procure um profissional de saúde mental ou ligue para o serviço de emergência local.*

SEÇÃO 3

Querido eu mais jovem,

(Escreva uma carta para si mesmo(a) aos ___ anos)

SEÇÃO 4

O que eu precisava quando criança e não recebi?

SEÇÃO 5

O que aprendi a esconder sobre mim?

SEÇÃO 6

O que eu diria para aquela criança agora?

SEÇÃO 7

Como posso me dar esse cuidado hoje?

SEÇÃO 8

Uma forma como minha criança interior aparece na vida adulta:

SEÇÃO 9

Eu me perdoo por:

Gerado com Pensio
pensio.app