

DANIELE GARCIA



# Como destravar suas decisões

ESCRITA CRIATIVA, THETAHEALING E OUTRAS REFLEXÕES

[DANIELE GARCIA | DANIELEGARCIA.COM.BR](http://DANIELEGARCIA.COM.BR)

# Este ebook é

UM EXERCÍCIO DE ESCRITA CRIATIVA, ADAPTADO DE UMA PODEROSA TÉCNICA TERAPÊUTICA DE PERGUNTAS E RESPOSTAS, PARA AJUDAR VOCÊ A TRANSFORMAR SEUS INCÔMODOS EM AÇÃO PRÁTICA DE MUDANÇA.



# O que te incomoda?

Parece uma pergunta simples, mas sempre que começo um atendimento com essa questão (seja no Thetahealing ou nas terapias com Música) é comum ouvir: “Tanta coisa me incomoda, que nem sei por onde começar”.

É aí que o meu trabalho acontece. A gente precisa dar nome aos sentimentos. E este é o coração deste ebook: para destravar alguma questão na sua vida e ter clareza sobre suas decisões, primeiro você precisa saber exatamente o que incomoda. **Qual é o nome do seu incômodo.**

**Todo incômodo pode ser  
um chamado para uma  
mudança**

Se algo te aflige é porque você já tem as ferramentas para mudar o que causou essa dor.

“Fala sério, Dani. Eu aqui, sofrendo, e você me diz que eu sei como resolver o problema. Se eu já sei, por que não consigo?”

**A gente não gosta de sofrer.** A questão é que estamos desacostumados a nos olhar. Quando um incômodo vem à tona, ele pode trazer, à sombra dele, o jeito exato de mudar alguma coisa.

Incômodo e solução, muitas vezes, caminham lado a lado.

**O primeiro passo para olhar o outro lado  
dessa moeda é dar nome ao que te atrapalha**

# Um incômodo por vez

"Mas, Dani, eu tenho muitos incômodos, em várias áreas da vida".

Imagine que você está numa festa e o anfitrião começa a te apresentar aos convidados. Se você for apresentado a todos ao mesmo tempo, não vai conseguir gravar o nome e o rosto de ninguém, certo? É a mesma coisa com o que nos incomoda.

**Vamos olhar uma coisa de cada vez.**

A gente passa a vida acumulando tantos enroscos, que não se dá tempo de parar tudo e olhar cada um, cavucar, escavar mesmo. **Buscar um olhar claro** sobre o que nos assombra – e, dentro dessa clareza, saber exatamente o que fazer.

**Este ebook é para trabalhar uma questão de cada vez. Se precisar trabalhar outro incômodo, refaça todo o ciclo, do começo ao fim**



# Com este ebook, você vai usar a escrita criativa para:

- 1) Dar nome ao que te incomoda (um por vez).
- 2) Buscar e refletir sobre o que existe por trás do incômodo.
- 3) Traçar seu plano de ação.
- 4) Criar uma Arte só sua. Ela será seu totem, seu lembrete de tudo o que foi vivido na jornada.



# PASSO 1 - O cenário perfeito

## LOCAL

Escolha um lugar e uma hora tranquilos, onde e quando ninguém vai te interromper.

## TEMPO

Reserve de 30 minutos a 1 hora para a sua prática.

## CELULAR

Desligue! Esse tempo é só seu.

## KIT

Tenha em mãos: papel, lápis e borracha para suas anotações, além dos materiais para criar seu totem criativo (lápis de cor, gravador, papéis coloridos, o que mais você sentir que vai precisar).

PERCEBA QUE, AO CRIAR ESSE CENÁRIO E SE DAR ESSE TEMPO, VOCÊ VAI GANHAR UM VERDADEIRO - E MERECIDO! - PRESENTE. CUIDAR DE VOCÊ É A MELHOR FORMA DE SE PRESENTEAR

# Passo 2 - A preparação

Agora sim! Tudo pronto pra gente  
começar.

**Ouçã o áudio  
com as  
orientações:**



**Depois, leia as  
instruções das  
próximas  
páginas e vá  
seguindo o  
passo a passo**





## Passo 3 - A pergunta básica

- Lembre-se de que a gente vai trabalhar um incômodo por vez.
- Agora é hora de escrever sua pergunta básica: **qual é o nome desse incômodo?**
- Faça um esforço para colocar em palavras exatamente o que você sente.
- Talvez esse nome mude lá na frente, mas não se preocupe. Vai ser uma vitória você depositar no papel, agora, uma palavra ou frase que defina o que você sente com clareza.

# Passo 4 - O mapeamento

(VEJA UMA SIMULAÇÃO NA PÁGINA 12)

1

Escreva o nome do seu incômodo.

2

Agora é hora de fazer as perguntas-chave da nossa prática.

Você vai criar um fluxo de consciência: vai escrever tudo o que vier à sua cabeça, sem parar pra analisar, muito menos julgar o que vier à mente.

**Todas as perguntas devem ser respondidas nesta sequência:**

- Por que eu sinto isso? (pode haver vários porquês. Escreva todos)
- Isso é verdade? (para cada porquê, pergunte se essa resposta é verdadeira ou não)

- Caso as respostas ainda sejam novos incômodos, repita a pergunta para cada nova resposta: “isso é verdade?”, até surgir uma resposta positiva.
- E se não fosse verdade? Como a minha vida seria? (para cada resposta acima, escreva uma realidade alternativa, algo que você gostaria que acontecesse se essa questão não existisse)
- ATENÇÃO AO "NÃO SEI". Ele pode aparecer. Mas ele não é resposta para este exercício. É apenas um sinal de que talvez você esteja chegando perto de alguma chave de entendimento.

Toda vez que aparecer o “não sei”, pergunte: “e se eu soubesse?”, daí escreva o que vier à sua mente.

# Passo 5 - Nova realidade

(VEJA UMA SIMULAÇÃO NA PÁGINA 12)

Quanto mais você escreve, mais vai trazendo à tona uma realidade alternativa. Você consegue mapear o seu incômodo e, em seguida, obtém as chaves para transformá-lo em outra coisa – em outra realidade.

**Vá fazendo o exercício até sentir um alívio e perceber que as ideias estão mais claras.**

Quando sentir esse alívio e essa clareza, você destravou bastante coisa dentro de você. E é hora de encerrar.

- Observe tudo o que você escreveu, principalmente as últimas linhas, que contêm as chaves de mudança, de **MANIFESTAÇÃO DA REALIDADE QUE VOCÊ BUSCA**.
- Escreva essa manifestação. Diga como você consegue se livrar desse incômodo. Escreva as ações **PRÁTICAS**. Essa é, de fato, a realidade manifestada: os passos que você pode dar o mais rápido possível para transformar essa área da sua vida.

**Importante: vá sentindo as ações PRÁTICAS, o que você pode fazer HOJE MESMO, ainda que seja um passo bem pequeno, para manifestar a realidade que você deseja**

# Exemplo prático - simulação

## 1 - O que me incomoda?

Estou infeliz no meu trabalho e não sei o que fazer.

### - Por que estou infeliz?

(a) Porque não me sinto valorizada.

(b) Porque não tenho tempo para fazer as coisas que importam pra mim.

### - Isso é verdade?

(a) Sim. Meu chefe quer colocar outra pessoa no meu lugar e me persegue.

(b) Talvez... O trabalho consome muito do meu tempo. Mas, no fundo, eu poderia tentar organizá-lo melhor.

### - E se não fosse verdade? Como a minha vida seria?

(a) Não sei.

(b) Eu teria tempo para fazer as coisas que eu gosto. E seria muito mais feliz.



# Exemplo prático - simulação

## - E se eu soubesse?

(a) Mas ele me persegue, é verdade!

## - E se não fosse verdade, como seria?

(a) Eu mudaria minha percepção sobre ele e sobre meu próprio valor. Encontraria formas de conversar com ele e, caso não resolvesse, falaria com o RH. Eu me sentiria valorizada me comunicando melhor.

## - Intencionar uma nova realidade

Tenho um dia a dia em que eu organizo melhor o meu tempo, para conseguir fazer todas as coisas de que gosto. Eu não preciso esperar pelo fim de semana para isso. Eu consigo ligar para meus amigos e minha família no intervalo do café, consigo trabalhar com mais produtividade para não fazer tanta hora extra, consigo escrever e criar coisas bonitas enquanto estou a caminho do trabalho, enfim: meu tempo agora é bem distribuído ao longo da semana. Consigo me comunicar de forma clara com meu chefe, tenho coragem de observar se essa perseguição é real ou não e, se for, consigo gentilmente

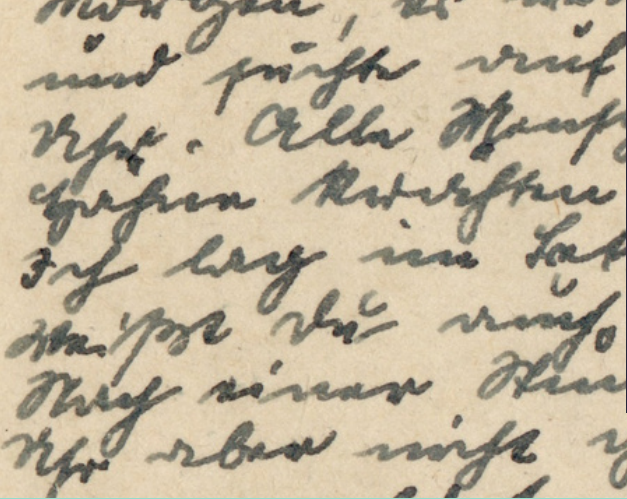


# Exemplo prático - simulação

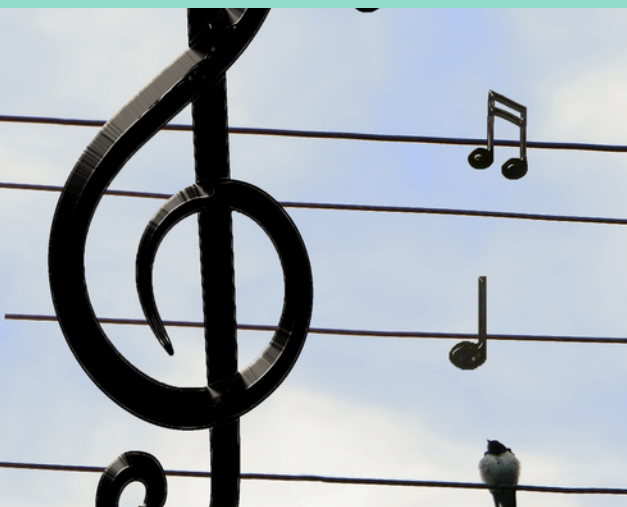
conversar com ele e com o RH sobre o que tanto me incomoda. Ao sentir que tenho controle sobre meu tempo e sobre a forma como me comunico, me sinto valorizada – e me sinto feliz.

**Agora, eu crio meu totem criativo. A Arte faz a  
PONTE entre o que eu quero e o que eu  
vou realizar**

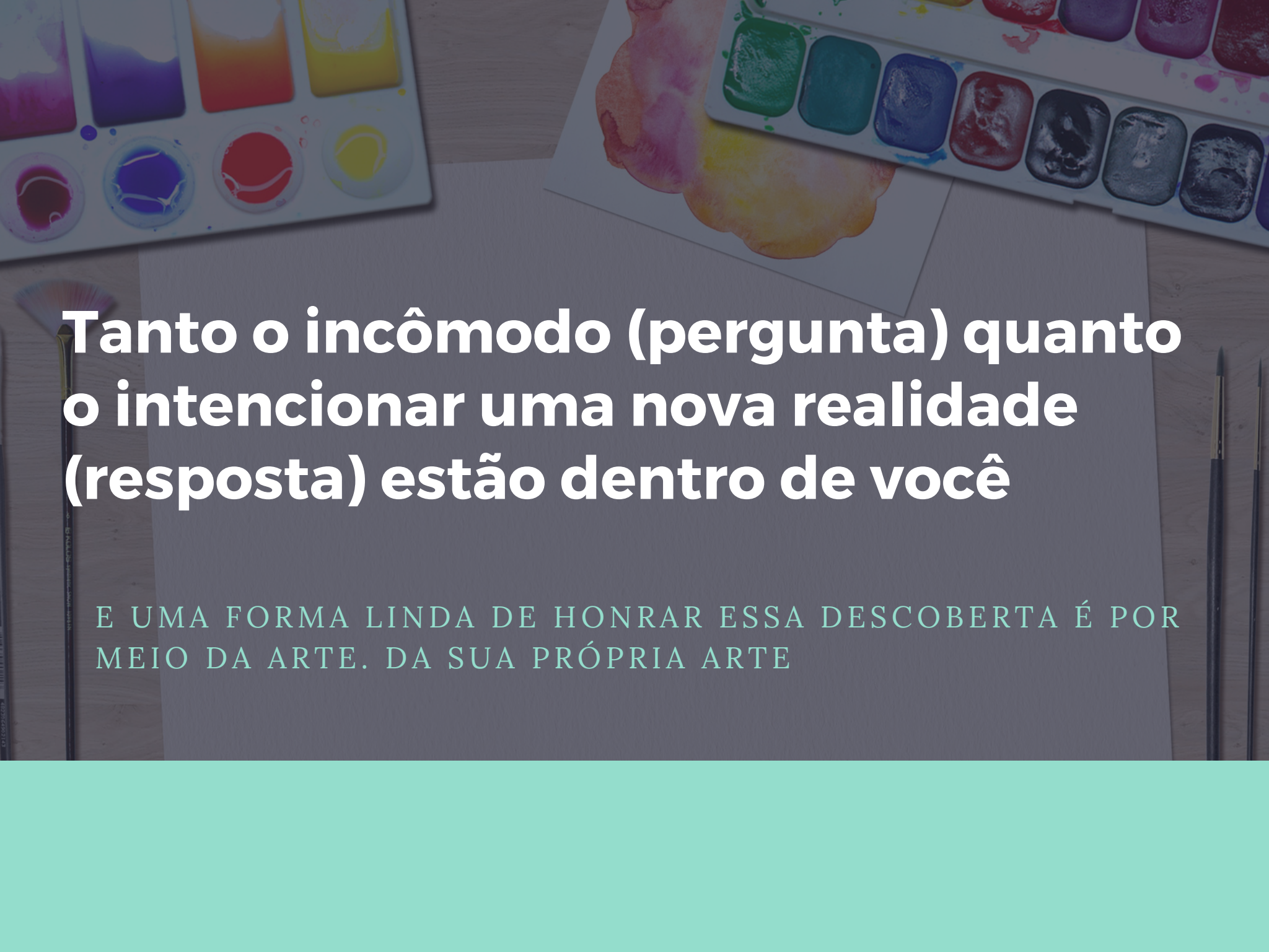
**(Veja como criar seu totem criativo a seguir)**



## Passo 6 - Encerramento: totem criativo



- Releia a sua “intenção de uma nova realidade”. **Agora é hora de transformá-la em Arte.**
- Você pode escrever uma poesia, criar uma música, fazer um desenho, escrever uma redação... Qualquer forma de criar um **TOTEM CRIATIVO** que represente o resultado da sua jornada.
- Toda vez que você olhar pra sua criação, pro seu totem, você vai se lembrar da **AÇÃO PRÁTICA** que você pode **inserir no seu dia a dia para promover sua própria mudança.**

A top-down view of a wooden desk with two watercolor palettes and several brushes. The palette on the left has colors like purple, orange, and yellow. The palette on the right has a wider range of colors including green, blue, red, and black. A brush with a pinkish tip is on the left, and two black brushes are on the right. The background is a light-colored wooden surface.

**Tanto o incômodo (pergunta) quanto  
o intencionar uma nova realidade  
(resposta) estão dentro de você**

E UMA FORMA LINDA DE HONRAR ESSA DESCOBERTA É POR  
MEIO DA ARTE. DA SUA PRÓPRIA ARTE



# Avançado: sessão de thetahealing

Com esse mapeamento em mãos, você já limpou e ressignificou muita coisa – e fez o principal: se colocou em AÇÃO para promover as mudanças necessárias.

**Uma outra forma de seguir adiante no seu processo é por meio do Thetahealing.**

É uma terapia energética que identifica e muda **crenças e padrões que você não deseja mais**, te ajudando a buscar curas emocionais, físicas e ancestrais.

**Como é essa conversa?** O terapeuta altera as próprias ondas cerebrais (estado theta), a gente vai escavando, até chegar a um lugar em que algo no cliente mostra o que precisa ser mudado. Daí o terapeuta canaliza a mudança de crença e vamos limpando os padrões.

Toda vez que a gente encontra uma crença-raiz no Thetahealing, as limpezas são profundas e lindas. A pessoa sai leve da sessão, e a cura reverbera em outras áreas da vida.

**Caso você deseje seguir adiante comigo, vai ser um prazer levar a terapia Thetahealing até você.**





É UM PRAZER AJUDAR VOCÊ! :-)

## Eu me chamo Daniele Garcia,

sou psicoterapeuta holística, thetahealer,  
mentora espiritual, médium, canalizadora de  
músicas espirituais por encomenda. Saiba  
mais sobre o meu trabalho no Instagram  
[@daniele\\_garcia](https://www.instagram.com/daniele_garcia) e no site  
[www.danielegarcia.com.br](http://www.danielegarcia.com.br) .