

Sua Primeira Sessão Comigo

Uma Jornada de Soluções



Rosemeri Aparecida Talini
Psicoterapeuta Integrativa



Sua Primeira Sessão Comigo

Uma Jornada de Acolhimento

Bem-vindo(a) ao nosso primeiro encontro. Uma experiência de acolhimento e autoconhecimento que você pode vivenciar agora, no conforto da sua casa.

Preparando Seu Espaço Sagrado

Um Convite Especial

Antes de começarmos, dê-se permissão de ficar um tempo com você, por este momento de conexão e autocuidado.

Levante-se agora, vá até a cozinha e prepare um chá. Pode ser qualquer um que você tenha em casa. Se não tiver chá, pode ser um café quentinho ou mesmo um copo d'água fresca.

Pronto? Volte com sua bebida, sente-se confortavelmente, e vamos começar nossa sessão.

Respiração Consciente

Enquanto a água esquentar, respire fundo três vezes. Inspire pelo nariz contando até 3 ou 4, segure no peito, depois solte pela boca.

Ao inspirar, traga paz e calma. Ao segurar, sinta-se preenchido(a). Ao soltar, libere a agitação do dia, o cansaço, as situações que roubaram sua paz.

Capítulo 1: Sua Chegada ao Consultório

Feche os olhos por um instante e imagine comigo...

Você está chegando ao consultório. A porta se abre e eu te recebo com um sorriso genuíno. "Seja bem-vindo(a), entre, por favor."

Conduzo você até a sala. É um espaço acolhedor, com luz natural suave, plantas, almofadas confortáveis. Você senta na poltrona – aquela que parece te abraçar – e eu pergunto: "Você aceita um chá? Tenho erva-doce, camomila, hortelã..."

O Ritual do Chá

Na minha família, tudo se resolvia com chá. Uma conversa difícil? Chá. Um dia cansativo? Chá. Uma celebração? Chá especial.

Conexão e Cuidado

Nossos chás são plantados no quintal da casa da minha mãe. Ela os colhe e cuida no sol para que eu possa trazer e servir aos meus pacientes.

Seu Momento

Este ritual é sobre pausa, sabor, sentir, cheiro, acolhimento. É sobre criar um espaço seguro. Seu espaço.

Agora olhe para a xícara na sua mão. Este é seu momento. Você está aqui.

Pausa para Reflexão 1

Antes de continuarmos, quero que você escreva (pode ser no celular, num papel, ou apenas pensar). Se você gosta de escrever, eu sugiro papel e lápis ou caneta – este passo te conecta com seu presente e te permite se auto-observar através da escrita que é terapêutica e libertadora.

Pergunta 1

O que me trouxe até aqui hoje? O que está pesando no meu coração?

Pergunta 2

O que estou desejando mudar em minha vida agora?

Pergunta 3

O que se você mudasse agora, mudaria tudo para você?

- ☐ **Seja sincera e verdadeira com você – este é seu momento, seu tempo, sua vida.** Não precisa ser bonito. Não precisa fazer sentido. Apenas escreva o que vier. Escrever a data é importante para que possa acompanhar seu autodesenvolvimento.

Capítulo 2: "Por Que Você Está Aqui?"

A conversa começa...

Você toma um gole do chá e começa a falar. Geralmente as pessoas iniciam assim: "Olha, eu vim porque estava conversando com uma amiga e ela disse que você poderia me ajudar..."

E então vem a história. Quase sempre relacionada a:

- **Trabalho e Suficiência**

Trabalhar muito mas nunca sentir que é suficiente

- **Dinheiro e Escassez**

Dinheiro que entra e sai, sem nunca sobrar

- **Padrões Repetitivos**

Relacionamentos que se repetem do mesmo jeito

- **Vazio Interior**

Uma sensação de vazio mesmo quando tudo parece "certo"

- **Exaustão**

Excesso de trabalho ou tarefas e a exaustão constante

Desafios Comuns na Terapia

- Desconexão com o propósito
- Desafios familiares complexos
- Vícios de maneira geral
- Somatização – doenças causadas por emoções reprimidas
- Feridas emocionais e violência de alguma forma (incluindo abuso sexual)

5%

População Brasileira

Apenas 5% da população busca por algum tipo de terapia no Brasil

Uma Pergunta Importante

| "Você já fez terapia antes? Sabe o que pode esperar deste espaço?"

Mais de 50% das pessoas que chegam até mim nunca fizeram terapia. E está tudo bem. Isso é até libertador, porque significa que podemos começar do zero, sem expectativas limitantes.

78%

Mulheres em Terapia

Deste 5%, mais de 78% são mulheres

O Que Acontece Neste Espaço

Deixe eu te explicar o que acontece aqui

Este espaço terapêutico é como um território seguro onde você pode:



Falar Livremente

Falar sobre absolutamente tudo sem julgamentos



Entender Padrões

Entender de onde vêm os padrões que te prendem



Descobrir Histórias

Descobrir as histórias familiares que você carrega sem perceber



Ressignificar

Ressignificar crenças antigas que não servem mais



Reconectar

Reconectar com sua energia e equilíbrio interno

Psicoterapia Integrativa

Eu trabalho com **Psicoterapia Integrativa**, que mistura diversas abordagens para sua transformação completa:



Constelação Familiar Sistêmica

Entender sua história familiar e os padrões herdados através das gerações



Reiki

Equilibrar sua energia vital e promover cura em todos os níveis



Hipnoterapia

Acessar e reprogramar o inconsciente para mudanças profundas



Psicologia

Base sólida para compreensão do comportamento humano



Registros Akáshicos

Acessar memórias profundas da alma e trazer liberação definitiva

- ❑ As formações são fundamentais para o preparo de um profissional, mas a confiança e a conexão com este processo que é seu são fundamentais. Sentir segurança, acolhimento e confiança são bases sólidas para a caminhada terapêutica.

Pausa para Reflexão 2

Complete estas frases:

1

Mudança Desejada

"Se eu pudesse mudar alguma coisa na minha vida hoje, seria..."

2

Merecimento

"Se eu recebesse tudo o que já pedi a Deus ou ao universo eu saberia receber."

3

Prática Diária

"Como está minha prática diária, estou mais agradecendo ou reclamando?"

4

Possibilidades

"E se a pergunta fosse: como posso mudar isso?"

5

Ações Disponíveis

"Quais ações tenho aqui para eu realizar que ainda não observei?"

O Que Me Impede?

Agora responda:

"O que me impede de mudar isso?"

Guarde essas respostas. Vamos voltar a elas. Sempre coloque data para que elas mostrem sua evolução.

Capítulo 3: Vamos Falar de Dinheiro

(Porque Ninguém Fala)

Vamos entrar em um território que muitos evitam, mas que é fundamental para sua transformação.

Um Exemplo Real de Sessão

Deixa eu te contar sobre um paciente que chegou até mim. Vamos chamá-lo de João (nome fictício, claro).

"Eu trabalho feito um condenado. Acordo às 5h, durmo meia-noite. Faço dinheiro, mas no fim do mês não sobra nada. E o pior: não me sinto realizado. Parece que estou sempre correndo atrás de algo que nunca alcanço."

Essa história te soa familiar? Para muitas pessoas, sim.

Então eu começo a fazer perguntas. Não para invadir, mas para **iluminar**.

A Técnica do Olhar Sistêmico (faça comigo agora)

Perguntas Que Iluminam

Vou te fazer as mesmas perguntas que fiz ao João. Responda com sinceridade, só para você mesmo:

01

Como seus pais lidavam com dinheiro?

- Sobrava ou faltava?
- Havia brigas sobre dinheiro em casa?
- Qual era a frase mais comum sobre dinheiro na sua família?
- O dinheiro entra em quantidade alta e falta na mesma medida?

02

Qual era o destino do dinheiro na sua infância?

- Para comida? Contas? Vícios? Sonhos?
- Alguém guardava ou tudo era gasto imediatamente?
- Era difícil ter dinheiro, ele sempre faltava?
- Quais eram as frases que seus pais falavam sobre dinheiro?
- O que você pensa sobre o dinheiro?
- O que você sente sobre fazer e ter dinheiro?

Frases Que Moldaram Sua Relação com Dinheiro

Complete estas frases que você provavelmente escutou:

“
"Dinheiro não dá em árvore..."
”

“
"Rico é tudo ladrão..."
”

“
"Temos que trabalhar duro para..."
”

“
"Nunca tivemos nada, mas..."
”

“
"Tá escrito banco na minha..."
”

“
"É mais fácil um camelo passar no..."
”

O Que Descobrimos Sobre o João (e talvez sobre você)

João cresceu ouvindo: "Dinheiro nunca dá", "Temos que ralar muito", "Não é pra gastar, é pra guardar pra emergência", "Não podemos... senão vai faltar". Tinham vícios que roubavam o dinheiro da família.

O pai dele trabalhou a vida inteira sem realizar seus sonhos. A mãe dele economizava até no essencial, com medo de faltar.

O Padrão Revelado



Trabalhar Muito

Aprendeu que precisa trabalhar excessivamente



Dinheiro Não Dá

Esperado que o dinheiro sempre falte



Sem Permissão

Lealdade sistêmica familiar invisível

João estava repetindo - inconscientemente - as mesmas crenças. Sem permissão e merecimento para comprar a casa dos sonhos mesmo tendo condições, trabalhando e faturando bem.

Não consegue fazer um planejamento sobre investimentos e conforto a longo prazo. Tudo é imediatismo e urgência.

Pausa para Reflexão 3

Agora a pergunta mais importante:

"Qual crença sobre dinheiro (ou trabalho, ou relacionamentos, ou felicidade) eu herdei da minha família que NÃO É MINHA?"

"Que padrões carrego que não são meus?"

Você É Parte de Um Sistema

- ❑ **Você é feito 50% de sua mãe e 50% do seu pai.** Você carrega as informações genéticas, culturais e sistêmicas. Toda a história da sua família já existia antes de você chegar. Você pertence a este sistema.

Escreva suas descobertas. Pode ser difícil reconhecer, mas quando você vê, algo muda.

Ganhar consciência sobre nossa família, nossa história e observar os padrões nos auxiliam a se conectar e recomeçar um novo ciclo.

Capítulo 4: A História Que Existe Antes de Você

Uma verdade libertadora

Sabe aquele peso que você carrega? Aquela sensação de que "tem algo errado comigo"?

Deixa eu te contar um segredo que descobri ao longo dos anos atendendo pessoas:

A maioria dos seus problemas não começou com você

Você herdou:

Crenças dos seus pais

Medos dos seus avós

Traumas da sua linhagem

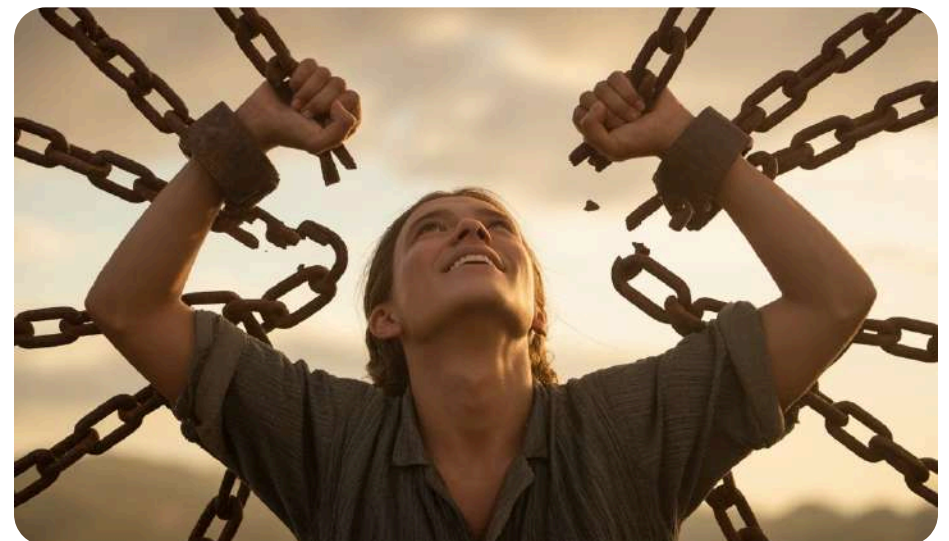
Padrões de gerações atrás

Isso interfere nos vícios, na forma como você administra sua vida e seus bens, no seu merecimento, na autossabotagem e procrastinação. Interfere sete gerações – a linhagem é nossa raiz.

A Boa Notícia

Você pode honrar essa história SEM continuar vivendo ela.

Pode honrar tomando a vida e realizando seus objetivos e sonhos.



A Frase Que Muda Tudo

Repita comigo (em voz alta, se possível):

"A história dos meus pais existia antes de mim. Eu honro essa história, mas estou aqui agora para construir a MINHA história."

"Não começou em mim, mas estou aqui agora e posso parar as repetições."

Leia de novo. Devagar. Sinta o que acontece no seu peito quando você diz isso.

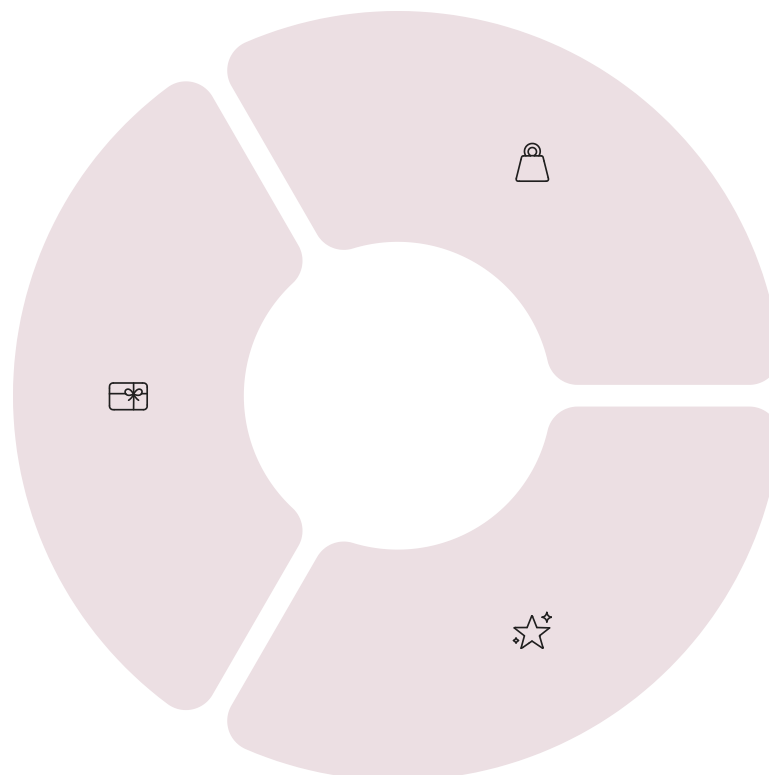
Exercício Sistêmico

(faça agora, levará 10 minutos)

Pegue uma folha de papel. Desenhe três círculos:

Círculo 1: O Que Te Serve

Escreva dentro tudo que você herdou da sua família e que TE SERVE (valores bons, talentos, força)



Círculo 2: O Que Não Serve Mais

Escreva o que você herdou mas NÃO TE SERVE MAIS (crenças limitantes, medos, padrões)

Círculo 3: O Que Você Quer Criar

Escreva o que VOCÊ QUER CRIAR de novo na sua vida

Palavras de Liberação

Olhe para o Círculo 2 e diga em voz alta:

"Eu vejo você. Eu te agradeço por ter me protegido até aqui. Mas agora eu escolho deixar você partir. Com amor."

"Você já cumpriu o seu papel, eu cresci e já posso cuidar de mim."

"Eu tomo a vida que recebi dos meus pais, ocupo o meu lugar no sistema familiar e honro esta vida construindo minha história."

Capítulo 5: O Caminho da Energia

Vamos falar de algo que você pode não acreditar (ainda)

Você já parou para observar que quando está ansioso, seu peito fica apertado? Quando está com raiva, sua mandíbula trava? Quando está triste, seus ombros caem?

Seu corpo guarda as emoções que sua mente não processou.

Você É Energia

É por isso que trabalho com Reiki durante as sessões. Não é "coisa de louco" ou misticismo vazio. É reconhecer que você é mais do que pensamentos – você é energia, corpo, emoção, espírito.

Sua energia fala mais do que você pensa e emana e vibra, e esta vibração te conecta com o melhor ou não, dependendo de como você está.

- ❑ Muitas das experiências que desejamos viver vibram em uma frequência elevadíssima. Por exemplo, o dinheiro vibra na frequência da felicidade (geralmente ao estar precisando de dinheiro estamos em posição contrária à felicidade).

Exercício Energético Simples (faça agora)



Postura

Sente-se com a coluna ereta, pés no chão. Feche os olhos.



Enraizamento

Imagine raízes saindo dos seus pés e entrando na terra.



Respiração

Respire fundo 3 vezes, sentindo essas raízes te sustentando.



Conexão

Coloque uma mão no coração e outra na barriga.



Afirmação

Diga mentalmente: "Eu estou seguro(a). Eu estou presente. Eu escolho me equilibrar."

Técnica de Limpeza Energética

01

Acalmar a Mente

Se seus pensamentos estão agitados, coloque suas mãos no topo da cabeça e apenas respire até se aquietar.

02

Escuta Corporal

Através da respiração, vá sentindo seu corpo e vá direcionando suas mãos para a parte que agora pede sua atenção.

03

Luz Dourada

Sinta uma luz dourada entrando pelo topo da sua cabeça, descendo pelo corpo, limpando tudo.

04

Visualização Curativa

Visualize o azul do céu ou do mar e o dourado do sol. Esta visualização te auxilia a inspirar esta energia e trocar toda a tensão do dia por paz, luz e energia Reiki.

05

Permaneça

Apenas se permita. Permaneça assim por 5 minutos.

O Que Você Acabou de Fazer

Você acabou de fazer uma mini-sessão de equilíbrio energético. Simples, mas poderosa.

Quando você faz isso regularmente, está:

- Limpando energia estagnada
- Fortalecendo seu campo energético
- Criando espaço interno para o novo
- Acalmando sua mente
- Liberando emoções estagnadas
- Se reequilibrando

Capítulo 6: Reprogramando o Inconsciente

A técnica dos mantras conscientes

Lembra daquelas frases que você escutou a vida toda?

"Dinheiro não dá em árvore"

"Você tem que trabalhar duro"

"A vida é difícil"

Essas frases viraram **programas automáticos** no seu inconsciente. E eles rodam sem você perceber, criando sua realidade.

Mas você pode reprogramar usando os Mantras (técnica da hipnoterapia).

Seus Novos Mantras Personalizados

Baseado nas reflexões que você fez até aqui, vamos criar SEUS mantras.

Transformando Crenças Limitantes

Se você herdou:

"Dinheiro nunca é suficiente"

Seu novo mantra:

"Eu sou abundante e o dinheiro flui com facilidade para mim"

Se você herdou:

"Tenho que trabalhar duro para merecer"

Seu novo mantra:

"Eu mereço prosperidade simplesmente por existir"

Se você herdou:

"Não posso ter mais que meus pais tiveram"

Seu novo mantra:

"Eu honro meus pais e permito-me prosperar além"

Como Praticar

Manhã (5 minutos)

- Acorde, ainda na cama
- Coloque a mão no coração
- Repita seu mantra 21 vezes
- SINTA como se já fosse verdade

Noite (5 minutos)

- Antes de dormir
- Repita o mantra
- Durma com essa vibração

📌 **Por que funciona?** Porque você está acessando o estado entre sono e vigília, quando o inconsciente está mais receptivo.

Pausa para Reflexão 4

Crie agora SEUS 3 mantras pessoais:

Mantra 1:

(Espaço para seu mantra pessoal)

Mantra 2:

(Espaço para seu mantra pessoal)

Mantra 3:

(Espaço para seu mantra pessoal)

Compromisso: Vou repetir esses mantras por 21 dias seguidos.

Durante o seu dia, em momentos que sua mente disser que não vai dar certo, repita o mantra de sua escolha até o pensamento intrusivo desaparecer.

Para criar sua nova realidade é preciso perseverar constantemente.

Capítulo 7: Observando a Si Mesmo

A Prática Diária

O trabalho real começa aqui

Nas minhas sessões, eu sempre digo: **o que acontece entre uma sessão e outra é mais importante do que a sessão em si.**

Por quê? Porque consciência sem ação não muda nada.

Exercício de Auto-Observação (faça pelos próximos 7 dias)

Diário da Consciência: Todos os dias, no fim do dia, responda:

1 Identificar o Padrão

Hoje, em que momento eu repeti um padrão antigo? (Ex: gastei dinheiro impulsivamente, trabalhei além da conta, me sabotei, disse sim quando todo meu ser queria dizer não)

2 Compreender a Origem

Por que eu fiz isso? Qual crença estava por trás? (Ex: "Se eu não trabalhar muito, não sou valioso", "Se eu não for boazinha(o) não terei amigos")

3 Imaginar Alternativas

Como eu poderia ter feito diferente? (Ex: "Poderia ter descansado sem culpa")

4 Comprometer-se com Mudança

Amanhã, eu escolho... (Ex: "Parar às 18h, mesmo que tenha mais trabalho")

A Técnica do "Pause e Escolha"

Quando você sentir vontade de repetir o padrão antigo:

1

PAUSA

Respire fundo 3 vezes

2

OBSERVE

"O que estou sentindo agora?"

3

PERGUNTE

"Isso é meu ou é algo que herdei?"

4

ESCOLHA

"O que EU quero fazer diferente agora?"

Parece simples? É. Mas requer treino diário, persistência por você.

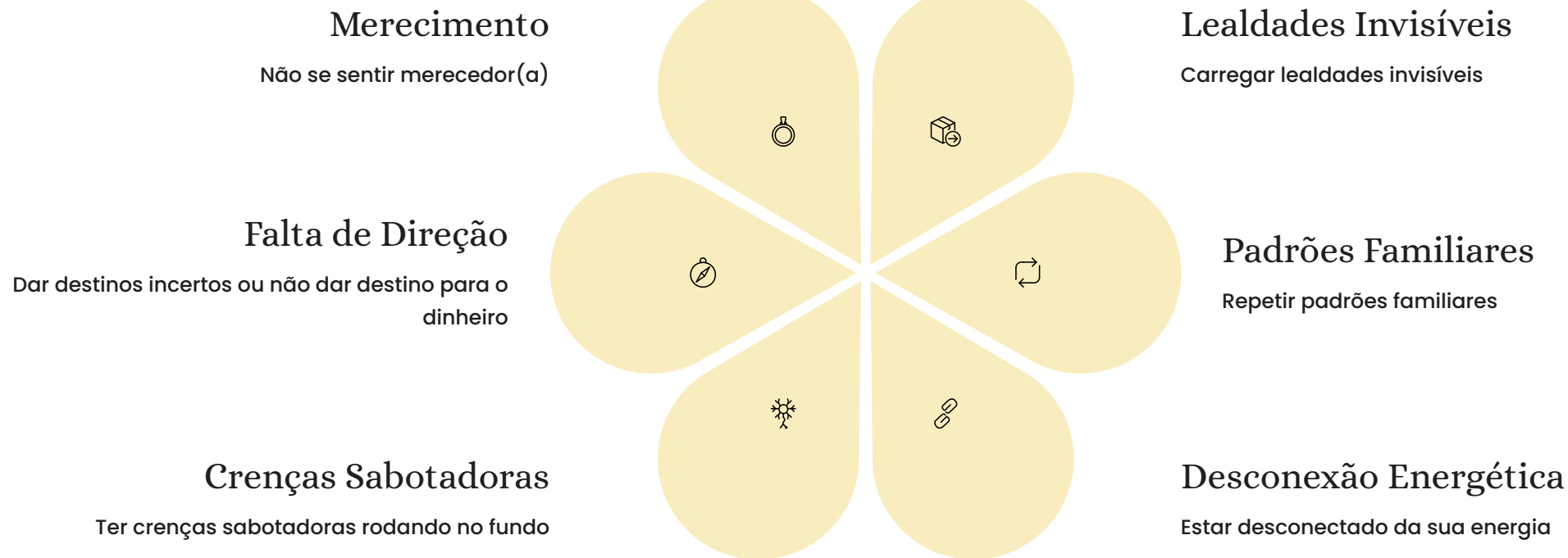
Capítulo 8: Quando Tudo se Conecta

Prosperidade não é só sobre dinheiro

Sabe aquela sensação de trabalhar muito mas não realizar? De fazer dinheiro mas ele escorrer? De estar sempre correndo mas nunca chegar?

Isso não é só sobre dinheiro.

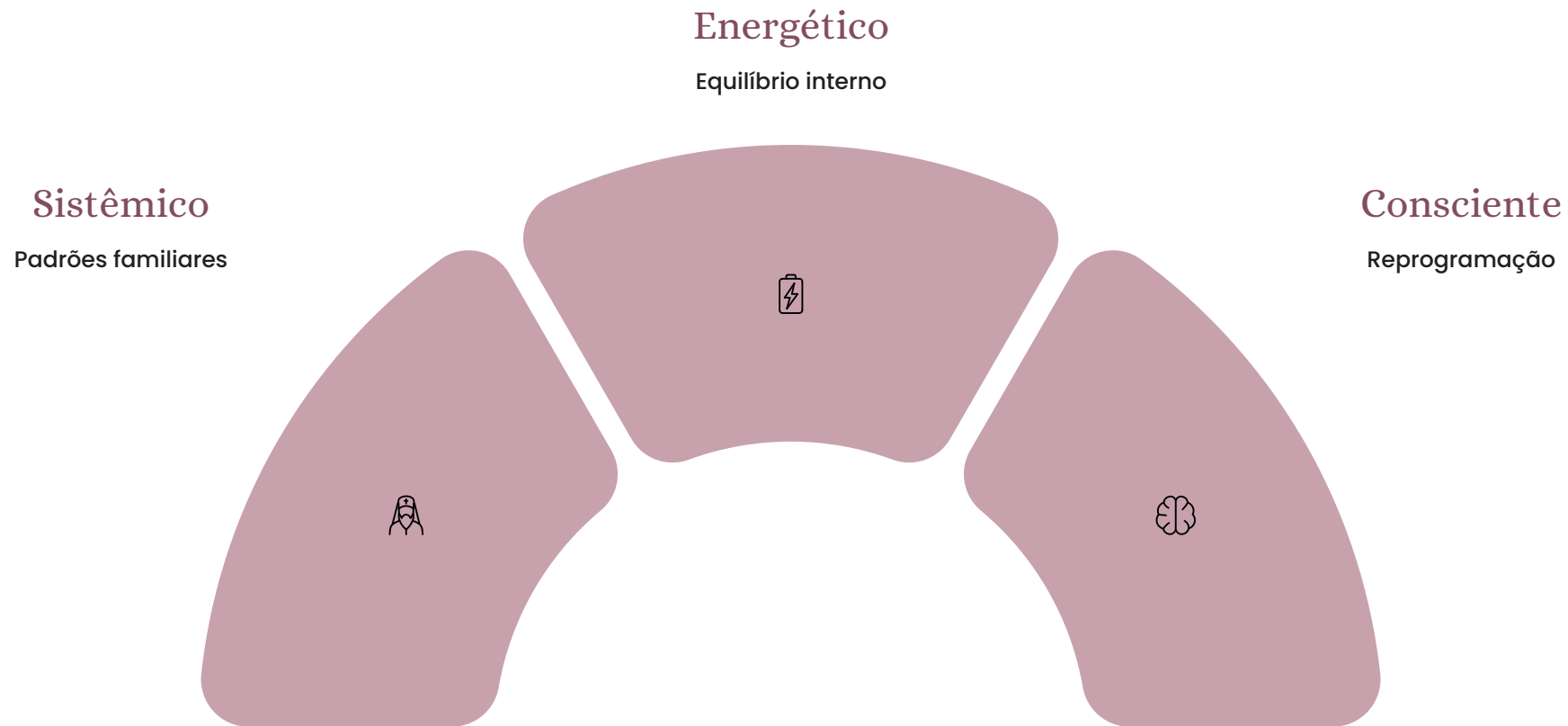
É Sobre Muito Mais



- ☐ Dinheiro gosta de destinos e direcionamento: compra da casa, viagem, troca ou aquisição do carro, educação, lazer, conforto, poupança para fundo de reserva ou fundo de investimento e sim, também o dinheiro para emergências.

A Mágica da Integração

Quando você trabalha TODOS esses campos juntos:



Aí a mágica acontece

Não é só o dinheiro que muda. É:

- Seus relacionamentos melhoram
- Seu corpo relaxa
- Seu sono melhora
- Você se sente VIVO(A) de novo

Capítulo 9: O Que Acontece Depois Desta Sessão

Você acabou de vivenciar sua primeira sessão comigo

Mesmo lendo um ebook, algo mudou em você. Se você fez os exercícios com sinceridade, você:

Identificou Padrões

Identificou padrões que vinha repetindo



Reconheceu Crenças

Reconheceu crenças herdadas



Criou Mantras

Criou seus mantras pessoais

Praticou Equilíbrio

Praticou equilíbrio energético



Começou a Jornada

Começou sua jornada de auto-observação

Mas aqui está a verdade:

Isso é só o começo. Esse guia foi como provar a primeira colherada de um prato delicioso. Você sentiu o gosto, mas ainda não teve a refeição completa.



Os Próximos Passos

(escolha o SEU caminho)

1

Continuar Sozinho(a)

- Use este e-book como guia
- Pratique os exercícios por 30 dias
- Observe as mudanças
- Volte aqui sempre que precisar

1

Aprofundar Comigo

- Se você sentiu que algo ressoou
- Se você quer mergulhar mais fundo
- Se você está pronto(a) para transformação real

Eu ofereço uma Sessão de Acolhimento Individual onde vamos:



Investigar

Investigar SUA história específica



Trabalhar

Trabalhar energeticamente com Reiki



Criar

Criar seu plano personalizado de ressignificação



Caminhar

Caminhar juntos na sua transformação

Capítulo Final: Uma Carta Para Você

Querido(a) leitor(a),

Se você chegou até aqui, eu sei que algo em você está pedindo mudança.

Talvez você esteja cansado(a) de repetir os mesmos padrões. Talvez você sinta que merece mais, mas não sabe como alcançar. Talvez você esteja curioso(a) sobre suas raízes familiares. Talvez você esteja querendo se conhecer ou construir sua autenticidade, sua verdade – dizer que sou eu com autoridade de quem caminhou e construiu esta verdade.

Ou talvez você só precise de alguém que te escute de verdade, com um chá quentinho na mão, num espaço seguro.

Você não está sozinho nessa jornada

Você não está "quebrado(a)" ou "errado(a)"

Você apenas está carregando coisas que não são suas

Caminhando por caminhos e escolhas que não te entregam o que você espera ou deseja.

E quando você escolhe soltar o que não te pertence e construir sua própria história – honrando de onde veio mas escolhendo para onde vai – tudo muda.

Sua transformação já começou

Com todo carinho e acolhimento,

Rosemeri Aparecida Talini

Quer Sua Sessão Individual Comigo?

60

Minutos

Sessão de Acolhimento

R\$150

Valor Especial

Para quem leu até o fim – cite que leu o livro!

Marque sua Sessão Comigo » (47) 99719-7236 - Rosemeri Talini

☐ **P.S.** Releia este guia sempre que sentir necessidade. Ele foi feito para ser um espaço de acolhimento que você pode revisitar quantas vezes precisar. Você sempre será bem-vindo(a) aqui. ✨