



Manual para

Superar um Término

em 21 dias

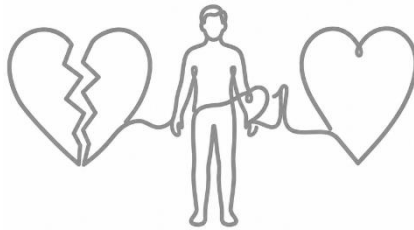


21 Dias para Esquecer
e Focar em Si Mesmo

Manual para

Superar um Término

em 21 dias



Como Recalibrar seu
Alarme Interno

Sumário

Semana 1: Estancar a hemorragia

Fase de contenção. Aqui não se “resolve” nada — se cria segurança. O objetivo é parar de piorar: cortar o que sangra, entender o que o corpo e o cérebro estão fazendo e sobreviver aos primeiros dias sem tomar decisões que você vai lamentar.

Dia 1 — O primeiro respiro

Dia 2 — Seu cérebro em abstinência

Dia 3 — O contato zero (e por que ele é para você)

Dia 4 — Desintoxicação digital do ex

Dia 5 — A onda de dor

Dia 6 — O que você NÃO vai fazer agora

Dia 7 — Sua rede de apoio

Semana 2: Reconstruir o chão

Fase de processamento. Com a crise contida, começamos a olhar de frente: o que foi real, o que foi idealizado, o que a relação te ensinou e por que ela terminou — sem virar réu nem vítima.

Dia 8 — A história real (não a editada)

Dia 9 — O inventário honesto

Dia 10 — Ciúme retroativo e o “e se”

Dia 11 — A conversa que ficou

Dia 12 — Sua parte na história

Dia 13 — Perdoar (a pessoa e a si mesmo)

Dia 14 — Reencontrar quem você era sozinho

Semana 3: Reencontre você

Fase de reorganização. Menos olhar para trás, mais construir o novo. Rotina, corpo, autoestima, limites e uma visão de futuro que não depende do outro.

Dia 15 — A nova rotina

Dia 16 — O corpo também terminou

Dia 17 — Reconstruir a autoestima

Dia 18 — Limites com o passado

Dia 19 — Aprender sem culpar

Dia 20 — Abrir espaço para o novo

Dia 21 — A carta do futuro



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 1

: sair do “modo negociação” nomeando o fato e estabilizando o corpo com a respiração 4-6.

Instruções passo a passo:

1. Reserve 5 minutos sem interrupção.
2. Faça 2 minutos de respiração 4-6 (inspira em 4, expira em 6).
3. Preencha a tabela “Declaração de Realidade” abaixo, à mão se possível.
4. Leia em voz alta a frase da primeira linha.
5. Feche com mais 1 minuto de respiração.
6. Ao longo do dia, marque no tracker cada vez que fizer a respiração 4-6.

Pergunta de reflexão: o que muda no seu corpo quando você para de lutar contra o fato de que acabou — mesmo que só por alguns minutos?

Dia 1 — O primeiro respiro

Objetivo: sair do modo negociação nomeando o fato e estabilizando o corpo com a respiração 4-6.

Declaração de Realidade

O que eu preciso nomear	Escreva aqui
Meu relacionamento com ____ acabou (frase completa)	
O que meu cérebro insiste em negociar	
O que ganho ao parar de brigar com o fato	
Como meu corpo reagiu ao dizer em voz alta	

Tracker de respiração 4-6 (7 dias)

Dia	Fiz? (S/N)	Vezes	Observação
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Reflexão

O que muda no seu corpo quando você para de lutar contra o fato de que acabou — mesmo que só por alguns minutos?

Este material é de apoio e não substitui acompanhamento psicológico ou médico. Em crise, ligue para o CVV: 188.



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 2

Objetivo: reconhecer os picos de saudade como abstinência (não como amor a ser atendido) e mapeá-los para atravessá-los sem ceder à “dose”.

Instruções passo a passo:

1. Durante 7 dias, sempre que bater um pico de saudade/vontade de contato, registre na tabela.
2. Anote o horário, a intensidade (0-10), o gatilho e o que você fez.
3. Antes de qualquer ação, aplique a frase-âncora e cronometre 15 minutos.
4. No fim de cada dia, observe os padrões (horários de pico se repetem?).
5. Marque se cedeu ou atravessou — sem punição, só registro.

Pergunta de reflexão: quando você olha os horários dos seus picos ao longo da semana, que padrão aparece — e como você pode se preparar para o horário mais difícil antes que ele chegue?

Dia 2 — Seu cérebro em abstinência

Objetivo: reconhecer os picos de saudade como abstinência e atravessá-los sem ceder à "dose".

Diário de Fissura (7 dias)

Dia	Horário	Intens. (0-10)	Gatilho	Corpo	Cedi/Atravessei	Tempo p/ baixar
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Meu Kit de Travessia de Pico

Recurso	Meus itens
5 pessoas que posso acionar	
5 ações físicas de 15 min	
Minha frase-âncora	
Barreiras de atrito	

Reflexão

Que padrão aparece nos horários dos seus picos — e como se preparar para o mais difícil antes que ele chegue?

Este material é de apoio e não substitui acompanhamento psicológico ou médico. Em crise, ligue para o CVV: 188.



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 3

Objetivo: desenhar o seu próprio contato zero (ou contato mínimo blindado) como ato de autocuidado — definindo, por escrito, o que você corta, o que mantém por necessidade prática e como vai blindar as exceções.

Instruções passo a passo:

1. Defina o tipo do seu corte: total ou mínimo blindado (se há vínculo prático real).
2. Preencha as cláusulas do seu contrato de contato zero.
3. Liste as “portas de dose” (canais, objetos, pessoas) e como vai fechar cada uma.
4. Escreva sua mensagem única de comunicação do corte (se for o caso) — curta e definitiva.
5. Assine e date. É um compromisso com você, não com o outro.

Pergunta de reflexão: ao preencher, onde você percebeu uma “necessidade prática” que talvez seja, na verdade, uma desculpa da saudade para manter a porta aberta? O que muda se você for honesto sobre isso?

Dia 3 — O contato zero (é para você)

Objetivo: desenhar seu contato zero (ou mínimo blindado) como autocuidado — por escrito.

Contrato de Contato Zero

Cláusula	Meu combinado
Tipo de corte (total / mínimo blindado)	
Período inicial (ex.: 30 dias)	
O que EU deixo de fazer	
Escopo permitido (se vínculo prático)	
Canal permitido para o funcional	
Se ele(a) me procurar puxando assunto	
Minha frase de comunicação do corte	

Mapa de Portas de Dose

Porta	Situação hoje	Ação para fechar/blindar
Mensagens diretas		
Ligações / áudios		
Objetos dele(a) na minha casa		
Objetos meus na casa dele(a)		
Amigos/contatos em comum		
Vínculo prático (dívida/filho/trabalho)		

Reflexão

Onde uma "necessidade prática" pode ser, na verdade, desculpa da saudade para manter a porta aberta?

Assinatura: _____ Data: ____/____/____

Este material é de apoio e não substitui acompanhamento psicológico, jurídico ou médico. Em crise emocional, CVV: 188. Violência contra a mulher: 180. Emergência: 190.



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 4

Objetivo: executar uma Faxina Digital plataforma por plataforma — removendo os gatilhos de stalking com organização e sem drama, para que o perfil do ex deixe de ser uma porta de recaída aberta o dia inteiro.

Instruções passo a passo:

1. Liste as plataformas onde o ex (e os contatos-ponte) aparecem para você.
2. Para cada uma, decida a ação: silenciar, deixar de seguir, arquivar, remover notificação, tirar app da tela inicial.
3. Marque o que já foi feito (✓) e o que ainda falta.
4. Preencha o “plano do impulso”: o que fazer quando bater a vontade de checar.
5. Releia em 7 dias e ajuste.

Pergunta de reflexão: depois de checar o perfil dele, você se sente melhor ou pior? Se a resposta honesta é “pior”, o que exatamente você ainda espera encontrar lá — e o que essa espera está tentando suprir em você?

Dia 4 — Faxina Digital do Ex

Objetivo: remover os gatilhos de stalking, plataforma por plataforma, sem drama.

Checklist por Plataforma

Plataforma	Aparece aqui?	Ação (silenciar/arquivar/remover)	Feito?
Instagram			
WhatsApp (status/foto)			
Facebook			
TikTok			
Outra: _____			

Gatilhos Silenciosos e Rastros

Gatilho	Existe?	Ação para fechar
App na tela inicial		
Notificações ativas		
Conversa fixada no topo		
"Melhores amigos" / listas restritas		
Amigos-ponte que postam o ex		
Porta dos fundos (conta fantasma/prints)		

Plano do Impulso

Quando bater a vontade de checar...	Meu combinado
Nomear ("é fissura, não necessidade")	
Adiar 20 min e reavaliar	
Substituir o gesto (mãos ocupadas)	
Acionar alguém (quem?)	

Reflexão

Depois de checar, você se sente melhor ou pior? Se é "pior", o que ainda espera encontrar lá — e o que essa espera tenta suprir?

Material de apoio; não substitui acompanhamento psicológico ou médico. Crise emocional: CVV 188. Violência contra a mulher: 180. Emergência: 190.



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 5

Objetivo: mapear suas ondas de dor — quando vêm, o que as dispara, quanto tempo levam para baixar e o que ajuda a atravessá-las — para descobrir, como o Diego, que toda onda tem hora para acabar.

Instruções passo a passo:

1. A cada onda forte, registre na Tabela 1: horário, gatilho, intensidade no pico (0–10) e quanto tempo levou para baixar.
2. Marque na Tabela 2 qual âncora de grounding você usou e se ajudou.
3. Ao fim de 7 dias, olhe os padrões: existe um horário de pico? Um gatilho recorrente? Um tempo médio de duração?
4. Antes da próxima onda, decida sua frase-âncora e sua âncora física de plantão.

Pergunta de reflexão: olhando seu Mapa das Ondas, qual foi o tempo médio até uma onda baixar? Sabendo agora que ela tem hora para acabar, o que muda na forma como você vai encarar o próximo pico?

Dia 5 — Mapa das Ondas

Objetivo: mapear quando as ondas vêm, o que as dispara e quanto tempo levam para baixar — porque toda onda tem hora para acabar.

Mapa das Ondas (7 dias)

Dia/Hora	Gatilho	Pico (0–10)	Tempo até baixar	Agi por impulso?

Testando as Âncoras

Âncora	Usei?	Ajudou? (0–10)
5-4-3-2-1 (cinco sentidos)		
Água gelada no rosto/mãos		
Respiração (puxa 4, solta 6)		
Pés no chão / peso do corpo		
Outra: _____		

Dor Limpa x Dor Suja

Dor LIMPA (perda real a sentir)	Dor SUJA (ruminação que empilhei)

Meu Plano de Plantão

Item	Meu combinado
Minha frase-âncora	
Minha âncora física de plantão	
Tempo mínimo antes de agir	

Material de apoio; não substitui acompanhamento psicológico ou médico. Crise emocional: CVV 186 (24h). Emergência: 192 / 190.



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 6

Objetivo: montar, de cabeça fria e por antecipação, sua Lista do Não-Agora — as decisões que você se compromete a suspender na fase aguda — e ativar a regra das 48 horas como freio de emergência para o pico.

Instruções passo a passo:

1. Na Tabela 1, marque quais decisões você reconhece como risco real para você e assine o compromisso de suspendê-las.
2. Na Tabela 2, monte suas regras “SE... ENTÃO...” (implementação de intenções) para os impulsos mais prováveis.
3. Preencha o cartão da regra das 48 horas e deixe-o visível (foto no celular, geladeira).
4. Releia sua lista sempre que um impulso bater — antes de agir.

Pergunta de reflexão: qual das decisões da lista é a mais tentadora para você — a que sua mente mais tenta justificar como “diferente” ou “só dessa vez”? O que costuma disparar esse impulso, e qual regra SE...ENTÃO... você pode montar hoje, de cabeça fria, para se proteger da sua versão do pico?

Dia 6 — Lista do Não-Agora

Objetivo: suspender, por antecipação, as decisões de risco da fase aguda e ativar a regra das 48h.

Lista do Não-Agora

Decisão suspensa	Risco real? (S/N)	Comprometo-me (rubrica)
Voltar / "mais uma chance"		
"Só mais uma vez" / despedida		
Expor o ex publicamente		
Vingar-me		
Decisão grande por impulso		
Bens compartilhados no calor		
Outra: _____		

Minhas regras SE... ENTÃO...

SE (gatilho/impulso)	ENTÃO (o que faço no lugar)

Cartão da Regra das 48h

Item	Meu combinado
Tempo de espera antes de decidir	48 horas
Quem aciono no lugar de agir	
Onde deixo este cartão visível	
Frase que leio no pico	

Material de apoio; não substitui acompanhamento psicológico ou médico. Crise emocional: CVV 188 (24h). Emergência/risco: 190 / 192.



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 7

Objetivo: mapear sua rede de apoio real por função (quem escuta, quem distrai, quem resolve), identificar quem regula e quem reacende, e treinar o pedido de ajuda específico.

Instruções passo a passo:

1. Na Tabela 1, liste pessoas reais da sua vida e marque a função em que cada uma é boa. Uma pessoa pode ter mais de uma função.
2. Na coluna “Regula ou reacende?”, seja honesto: essa pessoa te deixa mais leve ou mais agitado depois?
3. Na Tabela 2, transforme necessidades vagas em pedidos específicos.
4. Preencha o cartão de emergência: para quem ligar quando a onda apertar — e deixe-o à mão.

Pergunta de reflexão: olhando seu mapa, quem é a pessoa que você mais procura para desabafar a mágoa — e ela te regula ou te reacende? Se reacende (como a Bia faz com a Marina), para qual função ela é ótima, e para quem você vai passar a ligar quando precisar *baixar* a onda em vez de reacendê-la?

Dia 7 — Mapa da Rede de Apoio

Objetivo: mapear apoio por função, identificar quem regula x reacende e treinar o pedido específico.

Mapa da Rede de Apoio

Pessoa	Escuta	Distrai	Resolve	Regula/reacende?

Do vago ao específico

Necessidade vaga	Pedido específico (quem + o quê + quando)
"Preciso conversar"	
"Quero sair de casa"	
"Preciso de ajuda prática"	
Outra: _____	

Cartão de Emergência da Rede

Quando bater...	Eu ligo para (nome + função)
Vontade de chorar / desabafar	
Vontade de contatar o ex	
Preciso sair da cabeça / rir	
Preciso resolver algo concreto	



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 8

Objetivo: desmontar a versão editada da relação reconstruindo a linha do tempo real — os bons E os maus momentos lado a lado — para devolver a relação ao tamanho real e tornar a despedida possível.

Instruções passo a passo:

1. Na Tabela 1, divida a relação em fases. Para cada uma, preencha honestamente as duas colunas: o que era bom E o que já doía. Não deixe a segunda coluna vazia — se travar, é o filtro agindo.
2. Se tiver registros externos (mensagens, fotos, o que você dizia a amigos na época), use-os: eles não desbotam como a memória.
3. Na Tabela 2, confronte a versão editada com o fato real.
4. Responda à pergunta de reflexão ao final.

Pergunta de reflexão: qual é o momento que a sua saudade mais insiste em mostrar — e, quando você o coloca na linha do tempo completa, o que estava acontecendo em volta dele que a versão editada apagou? Escrever “amei de verdade E sofri de verdade” sobre esse período parece verdadeiro? Por quê?

Dia 8 — A História Real (não a editada)

Objetivo: reconstruir a linha do tempo real (bons E maus momentos) para desmontar a versão editada e tornar a despedida possível.

Linha do Tempo Real

Fase	O que era bom	O que já doía
Começo		
Meio		
Fase final		
Últimos meses		

Trailer x Filme

O que a saudade mostra (editado)	O fato real, sem retoque

Prova escrita contra o filtro

Registro externo da época	O que a memória tentou apagar

*Material de apoio; não substitui acompanhamento psicológico ou médico.
Sinais de abuso: Central da Mulher 180. Crise: CVV 188 (24h). Emergência:
190 / 192.*



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 9

Objetivo: contabilizar honestamente o saldo da relação — o que ela te deu (ativos) e o que te custou (passivos) — para se despedir com gratidão e clareza ao mesmo tempo, sem idealizar nem amargar.

Instruções passo a passo:

1. Preencha a Tabela 1 (Balanço) com a mesma honestidade nos dois lados. Não deixe a coluna de passivos vazia — se travar, provavelmente é o medo de “invalidar” o que foi bom.
2. Inclua nos passivos os custos silenciosos: o que você deixou de fazer, largou ou encolheu (custo de oportunidade).
3. Na Tabela 2, desmonte a frase do custo afundado.
4. Responda à reflexão final.

Pergunta de reflexão: olhando o balanço completo, consigo dizer em voz alta “sou grato por muito do que vivi E estava certo em acabar”? Se uma das duas partes trava, qual é — e o que essa trava está tentando proteger?

Dia 9 — O Inventário Honesto

Objetivo: contabilizar o saldo real da relação (ativos x passivos) para se despedir com gratidão e clareza, sem idealizar nem amargar.

Balanco da Relação

ATIVOS (o que me deu)	PASSIVOS (o que me custou)

Desmontando o custo afundado

O que a frase "não posso jogar fora" diz	A verdade, olhando daqui para frente

Gratidão x vontade de voltar

Pelo que sou grato (fica)	Por que, ainda assim, precisava acabar

*Material de apoio; não substitui acompanhamento psicológico ou médico.
Sinais de abuso: Central da Mulher 180. Crise: CVV 188 (24h). Emergência:
190 / 192.*



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 10

Objetivo: identificar os pensamentos intrusivos (o “e se” e o ciúme retroativo), separá-los da realidade (fato x ficção) e devolvê-los ao lugar de pensamento — parando de sofrer dor real por eventos irreais.

Instruções passo a passo:

1. Ao longo do dia, anote na Tabela 1 cada pensamento intrusivo assim que ele aparecer — sem julgar.
2. Classifique honestamente: é fato (algo que você viu/sabe) ou ficção (algo que a mente inventou/supôs)?
3. Escreva uma resposta de defusão — reescreva como pensamento (“estou tendo o pensamento de que...” ou nomeie o roteiro.
4. Use a Tabela 2 para testar o “agendar a preocupação” por um dia.
5. Responda à reflexão final.

Pergunta de reflexão: dos pensamentos que anotei hoje, quantos eram fato e quantos eram ficção? O que muda quando percebo que estava sofrendo por um filme que a minha própria mente dirigiu?

Dia 10 — Ciúme Retroativo e o "E Se"

Objetivo: separar pensamentos intrusivos da realidade (fato x ficção) e devolvê-los ao lugar de pensamento, parando de sofrer dor real por eventos irreais.

Caça-fantasmas

Pensamento intrusivo	Fato ou ficção?	Resposta de defusão

Agendar a preocupação

Pensamento fora de hora	Para as 19h?	Ainda tinha urgência às 19h?

Material de apoio; não substitui acompanhamento psicológico. Crise: CVV 188 (24h). Emergência: 190 / 192.



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 11

Objetivo: dar voz a tudo o que ficou por dizer (raiva, gratidão, mágoa, perguntas) numa carta que não será enviada, para fechar internamente a conversa que ficou — sem depender da resposta do outro.

Regra de ouro: esta carta não vai ser enviada. É essa garantia que te dá liberdade total para escrever sem filtro. No fim, você decide: guardar, rasgar ou queimar.

Instruções passo a passo:

1. Reserve 20–30 minutos sem interrupção. Escreva à mão, se possível.
2. Preencha bloco por bloco, na ordem. Não se preocupe com beleza ou justiça — o objetivo é esvaziar, não impressionar.
3. Se a emoção subir (choro, raiva), continue escrevendo — é o processamento acontecendo.
4. Ao terminar, releia uma vez e decida o destino do papel.
5. Responda à reflexão final.

Pergunta de reflexão: o que pesava mais — o que ficou por dizer ou a resposta que eu esperava dele? Depois de escrever, a janela parou de bater?

Dia 11 — A Conversa Que Ficou

Objetivo: dar voz ao não-dito (raiva, gratidão, mágoa, perguntas) numa carta que NÃO será enviada, fechando internamente a conversa que ficou.

Regra de ouro: esta carta NÃO vai ser enviada. É essa garantia que te dá liberdade total. No fim, você decide: guardar, rasgar ou queimar.

Carta Que Não Se Envia

Bloco	O que escrever	Sua carta
1. O que nunca te disse	O que ficou engasgado	
2. A raiva	O que me magoou e eu engoli	
3. A gratidão	O bom que nunca reconheci	
4. As perguntas	O que queria entender (e aceito não saber)	
5. O que eu solto	O que deixo aqui e não levo comigo	

Destino da carta

O que fiz com a carta	Como me senti depois
() Guardei () Rasguei () Queimei	

Material de apoio; não substitui acompanhamento psicológico. Crise: CVV 188 (24h). Emergência: 190 / 192.



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 12

Objetivo: reconhecer sua parte real na história — sem autoflagelo — separando o que era seu, do outro e da dinâmica, para transformar culpa em aprendizado e não repetir o padrão.

Regra de ouro: escreva sobre atos (“eu fiz X”), nunca sobre quem você é (“eu sou X”). E nada de 100% em uma coluna só — a honestidade quase sempre reparte.

Instruções passo a passo:

1. Liste de 3 a 5 episódios ou padrões marcantes da relação (não o término em si — o que vinha antes).
2. Para cada um, preencha as quatro colunas com honestidade.
3. Se sentir a voz do “carrasco” (“eu sou um lixo”), pare e reescreva como ato (“eu fiz X”). Anote na última coluna da reflexão.
4. No fim, responda à reflexão.

Perguntas de reflexão:

1. Alguma coluna ficou vazia ou com 100%? O que isso revela?
2. Qual comportamento *seu* você mais quer fazer diferente na próxima relação?
3. Ao escrever como “ato” em vez de “quem eu sou”, o peso mudou?

Dia 12 — Sua Parte na História

Objetivo: reconhecer sua parte real sem autoflagelo — separando o que era seu, do outro e da dinâmica — para transformar culpa em aprendizado.

Regra de ouro: escreva sobre ATOS ("eu fiz X"), nunca sobre quem você É. E nada de 100% em uma coluna só.

Divisão Justa

O fato / padrão	Minha parte (ato)	Parte do outro	Parte da dinâmica

Do carrasco à responsabilidade

Frase de vergonha ("eu SOU...")	Traduzida em ato ("eu FIZ...")

Reflexão

1. Alguma coluna ficou vazia ou com 100%? O que isso revela?
2. Qual comportamento SEU você mais quer fazer diferente na próxima relação?
3. Ao escrever como "ato" em vez de "quem eu sou", o peso mudou?

Material de apoio; não substitui acompanhamento psicológico. Crise: CVV 188 (24h). Emergência: 190 / 192.



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 13

Objetivo: soltar o rancor (do outro e de si mesmo) como ato de libertação — não de aprovação —, deixando explícito o que o perdão NÃO significa, para despejar o inquilino que ocupa sua cabeça de graça.

Antes de começar, três verdades:

- Perdoar não é aprovar, esquecer ou reconciliar. É parar de pagar aluguel pela dívida.
- Você perdoa para você, não pelo outro.
- Perdão é processo: se a raiva voltar semana que vem, você não falhou — só reafirma a decisão.

Perguntas de reflexão:

1. Qual dos dois termos foi mais difícil de assinar?
O que isso te diz?
2. Ao escrever o “NÃO significa...”, ficou mais fácil soltar?
3. Que espaço na sua cabeça você quer ocupar agora que despejou o inquilino?

Dia 13 — Perdoar (a Pessoa e a Si Mesmo)

Objetivo: soltar o rancor (do outro e de si) como libertação, não aprovação — deixando claro o que o perdão NÃO significa.

Três verdades: perdoar não é aprovar, esquecer ou reconciliar · você perdoa PARA VOCÊ · perdão é processo — recair não é falhar.

Termo de Quitação — Via 1: o outro

A dívida que estou soltando	
Perdoar isto NÃO significa que... (foi ok / vou voltar / esqueci / me reexponho)	
O que recupero ao soltar	

Solto esta dívida — não porque foi certo, mas porque me recuso a carregá-la.

Assinatura: _____ Data: ____/____/____

Termo de Quitação — Via 2: a mim mesmo(a)

A dívida que acho que tenho comigo	
Minha RESTITUIÇÃO (reparar/aprender/mudar) — para frente	
A autopunição que me recuso a continuar	

Assumo minha parte, faço a restituição possível e me recuso à prisão perpétua.

Assinatura: _____ Data: ____/____/____

Reflexão

1. Qual termo foi mais difícil de assinar? O que isso diz?
2. Ao escrever o "NÃO significa...", ficou mais fácil soltar?
3. Que espaço você quer ocupar agora que despejou o inquilino?

Material de apoio; não substitui acompanhamento psicológico. Crise: CVV 188 (24h). Emergência: 190 / 192.



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 14

Objetivo: resgatar as partes de você que foram arquivadas durante a relação (gostos, pessoas, projetos) e transformar cada resgate em passo concreto com data — reexpandindo o seu “eu solo” por vias que não dependem de ninguém.

Antes de começar, três verdades:

- Você não perdeu só a relação — perdeu uma versão de si que estava diluída nela. Ela foi arquivada, não morta.
- Resgatar não é voltar a ser quem você era — é integrar o “eu solo” com o que você legitimamente virou.
- Resgate sem data é só saudade de si mesmo. A segunda coluna é o que faz funcionar.

Perguntas de reflexão:

1. Qual item, ao escrever, fez seu peito acender mais forte? Por quê?
2. O que da relação te expandiu de verdade e você quer manter (não jogar fora)?

Dia 14 — Reencontrar Quem Você Era Sozinho

Objetivo: resgatar as partes de você arquivadas na relação (gostos, pessoas, projetos) e transformar cada uma em passo com data — reexpandindo o "eu solo".

Três verdades: quem você era foi arquivado, não morto · resgatar é integrar, não regredir · resgate sem data é só saudade de si mesmo.

Tabela — Resgate do Eu

Categoria	O que deixei de fazer / de ser	Quando retomo (data / 1º passo)
Gostos e prazeres		
Pessoas		
Projetos e partes de si		

Meu "tênis no fundo do armário" (o resgate-símbolo):

Primeiro passo, com dia e hora:

Reflexão

1. Qual item fez seu peito acender mais forte? Por quê?
2. O que da relação te expandiu de verdade e você quer manter?
3. Qual resgate independe totalmente de outra pessoa? Comece por ele.

Material de apoio; não substitui acompanhamento psicológico. Crise: CVV 188 (24h). Emergência: 190 / 192.



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 15

Objetivo: identificar os horários e espaços que a relação ocupava e preenchê-los com ganchos intencionais e agendados — agindo de fora para dentro, sem esperar ter vontade.

Antes de começar, três verdades:

- O vazio não é só emocional — ele tem dia, hora e endereço. A ruminação cai no buraco da agenda.

- No luto a ordem se inverte: primeiro a ação, depois a vontade. Não espere ânimo — o ânimo é consequência do movimento.

- Grade específica e agendada ativa; “vou tentar” não ativa. Dia, hora, local.

Reflexão ao fim dos 7 dias: os dias em que cumpri mais ganchos foram os dias em que meu humor esteve melhor ou pior? _____

Dia 15 — A Nova Rotina

Objetivo: identificar os horários/espacos que a relação ocupava e preenchê-los com ganchos intencionais e agendados — agir de fora para dentro, sem esperar ter vontade.

Três verdades: o vazio tem dia, hora e endereço · primeiro a ação, depois a vontade · grade específica ativa, "vou tentar" não ativa.

Parte 1 — Mapa dos buracos

Horário órfão (dia + hora)	O que a relação ocupava ali	Risco 1-5

Parte 2 — Nova Grade Semanal

Misture prazer (P) e domínio/competência (D).

Dia	Manhã	Tarde	Noite
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

1 mudança no espaço da casa que quebra o piloto automático:

Parte 3 — Tracker 7 dias

Dia	Gancho 1	Gancho 2	Gancho 3	Humor 0–10
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Reflexão: os dias com mais ganchos cumpridos tiveram humor melhor ou pior?

Material de apoio; não substitui tratamento. Anedonia persistente, alterações graves de sono/apetite ou pensamentos de morte pedem ajuda profissional. Crise: CVV 188 (24h). Emergência: 190 / 192.



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 16

Objetivo: cuidar ativamente das três alavancas do corpo no luto (sono, movimento, combustível) e monitorar por 7 dias como elas puxam o humor — regulando o corpo para dar ao cérebro a chance de regular a emoção.

Antes de começar, três verdades:

- O luto mora no corpo: sono, apetite e energia terminaram junto e precisam de cuidado ativo.

- Você regula o corpo de baixo para cima — corpo regulado dá ao cérebro a chance de regular a emoção.

- Corpo dá sinal, e sinal do corpo se leva a sério. Dor no peito, falta de ar e palpitação = avaliação médica presencial, sempre.

Reflexão ao fim dos 7 dias: as noites mais bem dormidas e os dias com maior movimento vieram acompanhados de humor melhor?

Dia 16 — O Corpo Também Terminou

Objetivo: cuidar das três alavancas do corpo no luto (sono, movimento, combustível) e monitorar por 7 dias como elas puxam o humor — regular o corpo para dar ao cérebro a chance de regular a emoção.

Três verdades: o luto mora no corpo - você regula de baixo para cima - sinal do corpo se leva a sério (dor no peito/falta de ar = avaliação médica presencial).

Parte 1 — Minhas três alavancas

Alavanca	Como está hoje	1 passo mínimo (específico)
Sono (horário/qualidade)		
Movimento		
Comida + água		

Parte 2 — Tracker Corpo (7 dias)

Dia	Sono (h + qual. 0-5)	Movimento (sim/não + quanto)	Água/comida ok?	Humor 0-10
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Reflexão: as noites mais bem dormidas e os dias com movimento vieram com humor melhor?

Parte 3 — Meus sinais de alerta

- ☐ Insônia severa que não cede há semanas
- ☐ Perda/ganho de peso expressivo e rápido
- ☐ Dor no peito / falta de ar / palpitação forte → avaliação médica presencial
- ☐ Não conseguir funcionar por dias
- ☐ Nada dá prazer há semanas / pensamentos de morte

Se marquei algum, meu próximo passo concreto é:

Material de apoio; não substitui avaliação médica ou psicológica. Dor no peito/falta de ar = pronto-socorro. Crise: CVV 188 (24h). Emergência: 190 / 192.



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 17

Objetivo: separar seu valor da rejeição sofrida e reconstruir a autoestima com evidências concretas — combater a narrativa vaga do “não sou suficiente” com realidade documentada.

Antes de começar, três verdades:

- Ser rejeitado não te torna rejeitável. Um término é o fim de *uma* relação, não um veredito sobre o seu valor.
- Autoestima é capaz + digno — nenhuma das duas foi concedida pela relação nem revogada pelo término.
- A narrativa “não sou suficiente” morre diante de dados. Ela odeia evidência concreta.

PARTE 1 — Desarmar a conta errada

PARTE 2 — Banco de Evidências (o coração de hoje)

Para cada qualidade, uma prova concreta (um fato, um episódio real — não “sou legal”, e sim “fiz X em tal situação”).

PARTE 3 — O crédito dos 16 dias

Liste 3 coisas que você conseguiu fazer nestes 16 dias (rotina, corpo, atravessar ondas). Cada uma é evidência de capacidade:

Dia 17 — Reconstruir a Autoestima

Objetivo: separar seu valor da rejeição sofrida e reconstruir a autoestima com evidências concretas — realidade documentada contra o "não sou suficiente".

Três verdades: ser rejeitado não te torna rejeitável · autoestima é capaz + digno (não concedida nem revogada pela relação) · a narrativa vaga morre diante de dados.

Parte 1 — Desarmar a conta errada

A voz da dor diz...	Fato ou dor falando?	Prova real que contradiz
"Ninguém vai me querer"		
"Eu sempre estrago tudo"		
(sua frase recorrente)		

Parte 2 — Banco de Evidências

Qualidade minha	Prova concreta (fato/episódio real)

Parte 3 — O crédito dos 16 dias

- 1.
- 2.
- 3.

Meu valor não é opinião do meu ex — é fato. Uma prova para reler nos dias difíceis:

Material de apoio; não substitui psicólogo. Autoestima cronicamente baixa é terreno clínico. Crise: CVV 188 (24h). Emergência: 190 / 192.



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 18

Objetivo: proteger seu progresso com limites decididos com a cabeça fria — mensagens, reencontros e a saudade de madrugada — através de um Plano Anti-Recaída que funcione sozinho no momento do teste.

Antes de começar, três verdades:

- Recaída não zera seu progresso — mas o que transforma um escorregão em retrocesso é a **reação** a ele, não o escorregão.
- No momento do gatilho você está no pior estado para decidir. Decida agora.
- Limite não é vingança — é higiene. Contato funcional, não emocional.

Dia 18 — Limites com o Passado

Objetivo: proteger seu progresso com limites decididos com a cabeça fria — mensagens, reencontros e a saudade de madrugada — via Plano Anti-Recaída.

Três verdades: recaída não zera o progresso (o que conta é a reação a ela) · no gatilho você decide mal — decida agora · limite não é vingança, é higiene.

Parte 1 — Meu script de resposta (a frio)

Tipo de mensagem	O que EU vou fazer
Emocional ("senti sua falta")	
Prática real (dinheiro, objeto, documento)	
Migalha (like, story, "oi" solto)	

Parte 2 — Plano Anti-Recaída

Gatilho	Barreira que pré-programo	Quem aciono
Saudade de madrugada		
Mensagem do ex		
Data / lugar carregado		
(seu gatilho pessoal)		

Parte 3 — Se eu escorregar

- Um lapso é:

-
- NÃO significa que:

-
- Meu próximo passo (retorno, não desisto):
-

Material de apoio; não substitui psicólogo. Contato inevitável (filhos/imóvel/sociedade) pede acordo escrito e, em conflito alto, mediação/jurídico. Crise: CVV 188 (24h). Emergência: 190 / 192.



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 19

Objetivo: transformar a relação que acabou em dado — extrair o padrão que se repete nas suas escolhas para poder ajustá-lo, sem autoflagelo e sem a saída fácil do “todo mundo é igual”.

Antes de começar, três verdades:

- Relação que acabou é dado, não fracasso — a pergunta é “o que isso me ensina sobre como eu escolho e amo?”.

- Detetive, não juiz: olhe as pistas para entender o mapa, não para bater o martelo contra você.

- “Todo mundo é igual” não é sabedoria — é uma muralha. Aprender de verdade afina o filtro; o cinismo a quebra.

Dia 19 — Aprender sem Culpar

Objetivo: transformar a relação que acabou em dado — extrair o padrão que se repete nas suas escolhas para ajustá-lo, sem autoflagelo e sem o “todo mundo é igual”.

Três verdades: relação que acabou é dado, não fracasso · detetive, não juiz · “todo mundo é igual” é muralha, não sabedoria.

Parte 1 — Meu Mapa de Padrões

O que se repetiu	O que eu quero diferente
No tipo que escolho:	
No papel que assumo:	
No que eu tolero/ignoro:	
No jeito que termina:	

Parte 2 — Meu estilo de apego (bússola, não rótulo)

- ☐ Confio, comunico o que preciso, equilíbrio proximidade e autonomia → **seguro**
- ☐ Medo de abandono, hipervigilância, persigo, preciso de reassseguramento → **ansioso**
- ☐ Intimidade sufoca, me distancio, minimizo minha necessidade → **evitativo**

Meu ajuste-chave (ansioso: autorregular / evitativo: tolerar proximidade):

Parte 3 — Detetive, não juiz

- Frase de autoflagelo que eu repito:

- Reescrita para frente ("da próxima vez, eu..."):

- Uma nuance no lugar do "todo mundo é igual":

Autodiagnóstico de apego é bússola, não rótulo nem desculpa. Padrões enraizados e sofrimento relacional recorrente são material de terapia. Material de apoio; não substitui psicólogo. Crise: CVV 188 (24h). Emergência: 190 / 192.



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 20

Objetivo: medir sua disponibilidade emocional real — distinguir abrir espaço (a partir da força) de preencher buraco (a partir do medo) — sem pressa e sem prazo obrigatório.

Antes de começar, três verdades:

- Abrir espaço é disponibilidade interna; preencher buraco é anestesia — e anestesia passa.

- O termômetro não é “quanto tempo passou?”, é “estou indo em direção a alguém ou fugindo de algo?”.

- Não há prazo certo. Este programa cuida do luto, não entrega cronograma de quando amar de novo.

PARTE 1 — Termômetro de Prontidão

Para cada afirmação, marque de 1 (nada verdade) a 5 (total verdade):

PARTE 2 — Solidão x Solitude

PARTE 3 — A porta depois do mapa

Dia 20 — Abrir Espaço para o Novo

Objetivo: medir sua disponibilidade emocional real — abrir espaço (força) x preencher buraco (medo) — sem pressa e sem prazo obrigatório.

Três verdades: abrir espaço é disponibilidade, preencher buraco é anestesia · o termômetro é "vou em direção a alguém ou fujo de algo?" · não há prazo certo.

Parte 1 — Termômetro de Prontidão (1 a 5)

Afirmção	1	2	3	4	5
Passo um fim de semana sozinho(a) sem desespero	☐	☐	☐	☐	☐
Penso no ex sem doer como ferida aberta	☐	☐	☐	☐	☐
Quero alguém para somar, não para tapar vazio	☐	☐	☐	☐	☐
Vejo pessoa nova sem comparar com o ex	☐	☐	☐	☐	☐
Já reabri conexões não românticas	☐	☐	☐	☐	☐
Não sinto pressa — o novo pode esperar	☐	☐	☐	☐	☐

Sem nota de corte: respostas baixas não reprovam — apontam onde ainda há solidão (falta) em vez de solitude (paz com a ausência). Bússola, não veredicto.

Parte 2 — Solidão x Solitude

- Um momento sozinho(a) que doeu (solidão/falta):

- Um momento sozinho(a) que foi bom (solitude/paz):

- O que aumenta minha solitude (estar bem só):

Parte 3 — A porta depois do mapa

- Um padrão do Dia 19 que não quero repetir ao me reabrir:

- Uma conexão não romântica que quero reabrir primeiro:

- Estou indo "em direção a" ou "fugindo de"?

Não há prazo certo; o risco é a evitação da dor, não o calendário. Solitude não é isolamento. Se ficar só gera pânico incapacitante ou a reabertura vem com compulsões, é terreno de terapia. Material de apoio; não substitui psicólogo. Crise: CVV 188 (24h). Emergência: 190 / 192.



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 21

Objetivo: consolidar os 21 dias, escrever a Carta ao Eu do Futuro e marcar o fim com um ritual — fechando o ciclo como autor, não como quem espera o epílogo do outro.

Antes de começar, três verdades:

- Fechar com dignidade é tomar a caneta de volta — o epílogo é seu.

- Crescimento é o que você faz com a história, não a dor em si. A travessia é o presente, não a dor.

- 21 dias atravessam a fase aguda — não “curam” o luto. Retornos são humanos; terapia segue válida.

Dia 21 — A Carta do Futuro

Objetivo: consolidar os 21 dias, escrever a Carta ao Eu do Futuro e marcar o fim com um ritual — fechando o ciclo como autor(a).

Três verdades: fechar com dignidade é tomar a caneta de volta · a travessia é o presente, não a dor · 21 dias atravessam a fase aguda, não “curam” o luto.

Parte 1 — O que fica, o que se deixa

O que FICA (aprendizado)	O que se DEIXA (peso)

Revise seus trackers dos 21 dias e veja a linha da dor baixando. Um marco de que ativesse:

Parte 2 — Carta ao Eu do Futuro (roteiro)

- De onde eu vim (onde eu estava no Dia 1):

- O que eu aprendi (sobre mim, sobre a relação):

- O que prometo não repetir (Mapa de Padrões, Dia 19):

- O que desejo para quem vai ler esta carta:

- A frase que fecha meu epílogo ("doeu, e eu ativesse"):

Data para reabrir esta carta: ____ / ____ / ____

Parte 3 — Ritual de fechamento

- Meu gesto simbólico (lacrar a carta / reler trackers / guardar ou apagar algo):

- Como vou marcar que este capítulo fechou:

Crescimento é o que você faz com a história — não a dor em si; não romantize o que doeu. 21 dias ativessem a fase aguda, não encerram o luto: retornos (datas, gatilhos) são humanos. Sofrimento que não cede, se intensifica ou traz desesperança/ideação = avaliação profissional. Material de apoio; não substitui psicólogo. Crise: CVV 188 (24h). Emergência: 190 / 192.

Manual para

Superar um Término

em 21 dias



Um término não é só perder alguém – é perder a rotina, os planos e um pedaço de quem você era. Por isso dói tanto.

Em 21 dias, um de cada vez, este manual conduz você pelas três fases do luto amoroso: estancar a hemorragia, reconstruir o chão e reencontrar você. Sem clichês, cada dia explica o que você sente e traz uma atividade prática para fixar.

Você não vai esquecer em 21 dias. Vai dar o primeiro passo sólido para voltar a caber inteiro dentro da própria vida.

O epílogo da sua história é seu para escrever. Boa travessia.



TRANSFORME EM 21
SEUS LAÇOS