



MANUAL NATURAL DE AUTOCUIDADO

MINHA MENTE NÃO PARA...

Por que eu continuo ansiosa
mesmo tentando mudar?

POR CAROLLINA MILANI TERAPEUTA INTEGRATIVA



INTRODUÇÃO

Você já tentou **mudar** seus pensamentos, **controlar** a ansiedade e encontrar uma forma de **se sentir melhor**, mas mesmo assim sente que a sua mente **continua acelerada**?

Com o tempo, você se acostuma a viver nesse ritmo acelerado, **colocando suas próprias necessidades em segundo plano** e deixando de perceber os sinais que seu corpo, suas emoções e sua energia estão mostrando.

Muitas vezes, a ansiedade não está apenas nos pensamentos, mas também na forma como as emoções são processadas, nas marcas da própria história, nos padrões que se repetem e na maneira como o corpo responde ao que é vivido.

Este e-book foi criado para **ajudar você** a compreender a conexão entre **mente, emoções, corpo e energia**, trazendo uma nova visão sobre o que pode estar por trás desses desequilíbrios.

Ao longo destas páginas, você vai encontrar **informações, reflexões e caminhos de cuidado** para identificar o que precisa ser transformado e quais práticas podem auxiliar na busca por mais equilíbrio, clareza e bem-estar.

Quando você **entende a origem** do que está acontecendo dentro de você, deixa de apenas lidar com os sintomas e começa **a construir soluções para transformar a sua realidade**.



O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NESTE EBOOK

- 05 Eu continuo assim mesmo tentando mudar
- 06 Eu vivo em alerta o tempo inteiro
- 09 Eu me apego demais e sofro por tudo
- 12 Eu nunca me sinto suficiente
- 15 Eu não consigo deixar o passado para trás
- 18 Eu tenho um nó na garganta que não sai
- 21 Eu crio mil cenários na minha cabeça
- 24 Eu estou vivendo no automático
- 27 O que todas essas dores têm em comum?
- 29 Por que às vezes parece que melhoro, mas depois tudo volta?
- 30 Mas por que parece que os outros melhoram e eu não?
- 31 Cada história é única
- 32 Como descobrir a origem de tudo isso?
- 33 Como solucionar?



“Por que eu continuo assim mesmo tentando mudar?”

A verdade é que muitas vezes **não é falta de força de vontade.**

Seu corpo emocional está cansado, sua energia sobrecarregada e seu sistema interno está funcionando em **estado de alerta** há tempo demais.

E, quando isso acontece, você até entende racionalmente o que precisa fazer. Mas **entender não é suficiente** para mudar.

EU VIVO EM ALERTA O TEMPO INTEIRO



Você acorda **cansada** e sua mente já acorda antes de você. Já começa funcionando, pensando e **tentando prever o dia**.

E mesmo quando está tudo bem, tem uma parte sua que não consegue simplesmente acreditar nisso. Como se alguma coisa ainda pudesse dar errado a qualquer momento.

O QUE PODE ESTAR ACONTECENDO?

Seu corpo aprendeu a permanecer em **estado de alerta**. Depois de longos períodos de tensão, cobranças e preocupações, relaxar pode se tornar difícil, como se baixar a guarda significasse perder o controle.

A mente **continua buscando soluções**, antecipando problemas e mantendo você preparada para reagir, mesmo quando não existe uma ameaça real.

Por isso, **desligar e descansar se tornam desafios**.



O QUE PODE AJUDAR?

Desacelerar começa com pequenos movimentos de retorno ao presente. Estar na natureza, reduzir o excesso de estímulo ou sentir o corpo em silêncio por alguns minutos.

Essas práticas lembram o seu corpo de que existe outra possibilidade além do estado constante de alerta.

A PAUSA, aquela que tantas vezes parece errada, improdutiva ou até desconfortável, é justamente o que o corpo precisa.



O QUE VOCÊ PODE FAZER HOJE:

Tire os sapatos e fique alguns minutos com os pés no chão.

Enquanto isso, presta atenção apenas na sensação do contato.

Sem pressa, sem pensar em resolver nada e comandando que toda sobrecarga seja levada para o centro da terra, repetindo: **“agora eu posso desacelerar.”**

Isso com certeza vai te trazer alívio.

Mas você já deve ter percebido que essa sensação vai e volta.

Em alguns dias você consegue relaxar.
Em outros, tudo retorna.

E isso levanta uma pergunta importante:

**Se o seu corpo aprende a relaxar...
por que ele volta tão rápido para o estado
de alerta?**

Não é só sobre o que você faz hoje.

**Tem algo em você, mais profundo
sustentando esse padrão.**

**QUERO ENTENDER POR QUE MEU
CORPO NÃO SABE PARAR**



EU ME APEGO DEMAIS E SOFRO POR TUDO



Você sente tudo com **intensidade**.
Quando gosta de alguém, se entrega profundamente. Quando se decepciona, **sofre muito mais do que gostaria**.
Tem medo de perder pessoas importantes, de ser esquecida ou medo de não ser suficiente E muitas vezes **permanece em situações que já não fazem bem**.

O QUE PODE ESTAR ACONTECENDO?

Existe dentro de você uma necessidade de **vínculo**, de presença. Uma tentativa de suprir **algo que faltou** em outro momento da vida. E quando isso se mistura com o medo...
Você acaba permanecendo em lugares ou com pessoas que claramente **já não fazem mais sentido**, mas que ainda parecem mais seguros do que ficar sozinha.



O QUE PODE AJUDAR?

Curta momentos só seus, aproveite sua própria companhia.

Se leve para jantar, dançar...

Você vai perceber, que quando o corpo começa a se mexer...

algo interno também começa a soltar.



O QUE VOCÊ PODE FAZER HOJE:

Sozinha.

Sem ninguém por perto.

Mesmo que seja no banho.

Coloca uma música que você consiga sentir no corpo, uma que você ame dançar.

Não precisa ser animada.

Só uma música que te conecte com você.

E começa devagar.

Movimentos leves que vão aumento, deixando o seu corpo começar a sentir a musica.

Movimente principalmente o quadril.

Sem pensar em como parece.
Sem pensar em fazer certo.
Só deixa o corpo responder.
O importante não é o movimento bonito.
É o movimento verdadeiro.

E nesse processo, talvez você perceba...

Eu realmente gosto da minha presença

E aí surge uma pergunta silenciosa:

Se eu gosto tanto de ficar sozinha, por que não consigo?

Por que eu me sujeito a estar em relacionamentos que não me fazem bem?

Não é apenas sobre como você se sente hoje.

A dificuldade de ficar só revela uma necessidade mais profunda, que precisa ser compreendida e cuidada.

**QUERO ENTENDER POR QUE NÃO
CONSIGO SAIR DE UM
RELACIONAMENTO TÓXICO**

EU NUNCA ME SINTO SUFICIENTE



Você faz muito.

Resolve problemas, cuida das pessoas, cumpre suas responsabilidades, mas parece que **nunca é suficiente**.

Sempre existe algo que poderia ter sido melhor. Aquele julgamento interno dizendo: **“Algo ficou faltando, eu poderia fazer mais”**

O QUE PODE ESTAR ACONTECENDO?

Isso não começou agora.

Em algum momento da sua história, você aprendeu que precisava **fazer por merecer**. Ser a responsável, a que ajuda, a que resolve, a que não dá trabalho e com o tempo, esse padrão se tornou uma **forma de buscar aceitação, segurança e reconhecimento**



O QUE PODE AJUDAR?

Comece a olhar para tudo que você já fez e ainda faz...sem diminuir.

Sem corrigir mentalmente e sem se comparar.

Tire um pouco da pressão constante de *“preciso ser melhor”*.

Reconheça seu “suor diário” como se estivesse elogiando uma amiga.



O QUE VOCÊ PODE FAZER HOJE:

Vá até um espelho.

Olhe para si mesma por alguns instantes.

Sem procurar defeitos. Apenas olhe.

Escolha três frases que você precisa começar a lembrar sobre si mesma.

Por exemplo:

Eu sou forte | Eu sou capaz. | Eu sou suficiente.

Depois, leia essas frases em voz alta.
Olhando para os seus próprios olhos.
Mesmo que pareça estranho ou que você
nem acredite nessas palavras. Mas continue.

Assim esse exercício vai fazer você perceber
algo importante:

**você é uma pessoa incrível, e da conta de
tudo que se propõe a fazer.**

Mas nesse momento surge a pergunta:

**Por que a sensação de nunca ser suficiente
continua voltando?**

**De onde nasceu a ideia de que você
precisava fazer tanto, entregar tanto e
provar tanto para merecer
reconhecimento?**

**Essa necessidade não apareceu do
nada. Ela tem uma origem, uma
história e padrões que foram
construídos ao longo da sua
caminhada.**

**QUERO ENTENDER COMO PARAR
DE ME JULGAR TANTO**

EU NÃO CONSIGO DEIXAR O PASSADO PARA TRÁS



Você **tenta seguir em frente**, mas algumas situações continuam voltando à sua mente.

Palavras que machucaram.

Decepções que marcaram.

Pessoas que feriram você.

Ou até escolhas que você mesma fez e ainda **não conseguiu perdoar**.

Você pensa que já superou, mas basta lembrar do assunto para sentir novamente **tristeza, raiva ou culpa**

O QUE PODE ESTAR ACONTECENDO?

Uma parte sua ainda está esperando uma explicação, uma resposta, um pedido de desculpas ou apenas que alguém reconheça a dor que você sentiu.

A vida continuou e você seguiu em frente, mas aquela dor continua lá, pedindo atenção. Porque o tempo passa, mas a dor não passa junto.



O QUE PODE AJUDAR?

Deixe doer, sem se julgar.

Entenda que seguir em frente, não significa fingir que não doeu, significa parar de lutar contra a dor e começar a acolhê-la.

Assim ela **perde a força que tinha**.

Repita para você mesma:

“eu fiz o melhor que pude, o outro fez o melhor que sabia e conseguia naquele momento, e a história aconteceu exatamente como precisava acontecer”



O QUE VOCÊ PODE FAZER HOJE:

Pegue uma folha.

Escreva nela uma **carta de despedida**, para o sentimento, para a situação ou para a pessoa. Enquanto escreve, imagine soltando nesse papel, tudo que foi guardado

Finalizando com um **Adeus**, e afirmando:

Aqui se encerra a história e eu não preciso carregar isso para sempre. Ao final se sentir, pode queimar ou rasgar.

Lembre-se: não é um exercício para apagar o passado.

É um exercício para começar a soltar o peso que ele ainda ocupa dentro de você.

Mas você ainda tem a dúvida...

Por que eu não consigo esquecer essas dores?

Se o passado já passou...

O que ainda mantém isso tão presente hoje?

**O problema não é a lembrança.
Você não sofre porque lembra.**

**Tem algo dentro de você que faz
certas dores continuarem ocupando
um espaço e continuam doendo,
mesmo quando o tempo já passou**

**QUERO ENTENDER POR QUE ALGUMAS
FERIDAS AINDA DOEM TANTO**

EU TENHO UM NÓ NA GARGANTA QUE NÃO SAI



Você pensa muito antes de falar.

Evita conflitos, magoar as pessoas ou decepcionar. E muitas vezes diz que está tudo bem... quando claramente não está.

Você guarda opiniões, sentimentos, necessidades e vai acumulando tudo dentro de você.

Como se existisse algo preso.

Um peso. Um nó.

O QUE PODE ESTAR ACONTECENDO?

Em algum momento da sua vida, guardar o que sentia pareceu mais seguro.

Por necessidade você foi se adaptando.

Engolindo algumas coisas, silenciando outras.

Cedendo aqui, evitando conflito ali.

Até que isso virou um hábito.

O problema é que aquilo que não é dito não desaparece.

Continua ocupando espaço dentro de você.



O QUE PODE AJUDAR?

Comece a dar voz ao que sente.

Fale, mesmo que pareça não fazer sentido.

Mas não necessariamente para os outros.

Primeiro fale sua verdade para você mesma, sem medo e com certeza, de que **sua voz importa.**



O QUE VOCÊ PODE FAZER HOJE:

Pegue um caderno e escreva algo que você gostaria de dizer para alguém, mas nunca conseguiu.

Não pense muito. Só escreva.

Depois leia em voz alta.

Sozinha, escute suas palavras e escute sua verdade.

Sem corrigir. Sem se justificar. Sem minimizar
Apenas escute.

Muitas vezes passamos tanto tempo ouvindo todo mundo...que esquecemos de ouvir a nós mesmas.

E nesse momento você vai perceber:

Não é falta de voz. É excesso de silêncio.

Mas se hoje ainda é tão difícil se posicionar... vale uma reflexão:

O que você tem medo que aconteça quando finalmente começar a dizer o que sente?

E mesmo que não houvesse medo, você não se cala por acaso.

O problema não é a falta de palavras.

Tem algo mais profundo sustentando essa sua falta de voz, falta de expressar suas necessidades e mostrar quem você realmente é.

**QUERO ENTENDER POR QUE
TENHO TANTA DIFICULDADE DE
FALAR O QUE SINTO**

EU CRIO MIL CENÁRIOS NA MINHA CABEÇA



Você tenta descansar, mas continua pensando.

Tenta dormir, mas continua analisando.

Relembrando conversas.

Criando cenários.

Tentando prever o que pode acontecer.

E quanto mais você pensa...

mais cansada fica.

Mas mesmo cansada, não consegue desligar.

O QUE PODE ESTAR ACONTECENDO?

Sua mente aprendeu que precisa estar sempre alerta, observando e antecipando.

Sempre tentando prever o próximo problema. Como se pensar em tudo fosse uma forma de proteção. Como se controlar mentalmente as situações pudesse impedir que você sofresse.



O QUE PODE AJUDAR?

Crie momentos de silêncio, reduza estímulos e diminua o excesso de informações.

Pratique meditação guiada, respiração consciente e conexão interior podem ajudar a trazer mais clareza.

Você também utilizar aromas relaxantes como lavanda ou músicas voltadas para desacelerar a mente.



O QUE VOCÊ PODE FAZER HOJE:

Antes de dormir, deixe um caderno ou bloco de notas ao lado da cama.

Quando perceber que sua mente começou a acelerar, não tente guardar tudo. Escreva.

As tarefas, preocupações, ideias e até os compromissos.

Depois de escrever, diga para si mesma:

"Agora isso está no papel. Eu não preciso carregar tudo na minha mente."

A ansiedade não acelera porque você é fraca. Ela acelera porque sua mente acredita que precisa lembrar de tudo o tempo todo. E quando você coloca no papel, envia uma mensagem importante para o seu cérebro: **"Eu posso descansar. Isso não vai se perder."**

Mas vale uma reflexão...

Se você já tentou desacelerar, fazer listas, organizar sua rotina e mesmo assim sua mente continua funcionando em alerta...

O que ela está tentando controlar ou proteger há tanto tempo?

Sua mente não está acelerada sem motivo.

O mais importante não é aprender a desligar a mente.

E sim entender o que faz ela permanecer ligada o tempo todo.

QUERO ENTENDER POR QUE PENSO TANTO E NÃO CONSIGO DESLIGAR

EU ESTOU VIVENDO NO AUTOMÁTICO



Você acorda, cumpre seus compromissos. Resolve problemas, cuida da casa, da família, do trabalho. Os dias passam, as semanas passam e quando você percebe... está apenas tentando dar conta de tudo e não está vivendo.

Por fora, sua vida continua acontecendo, mas por dentro existe uma sensação como se algo estivesse faltando.

O QUE PODE ESTAR ACONTECENDO?

Você passa tanto tempo cuidando do que precisa ser feito que vai se afastando do que precisa ser vivido. Quando esta trabalhando, pensa na família. Quando esta com a família, pensa no trabalho. Quando estava descansando, sente que deveria estar produzindo. E assim vai vivendo, sempre no que falta, no que vem depois, no próximo compromisso.



O QUE PODE AJUDAR?

Crie pequenas pausas ao longo do dia, mesmo quando estiver resolvendo tudo ao mesmo tempo. Respire mais devagar e comece a voltar a atenção para o que está sentindo naquele momento.



O QUE VOCÊ PODE FAZER HOJE:

Separe alguns minutos só para você. Sem celular, sem televisão e sem distrações. E faça duas perguntas simples:

“Onde eu estou agora?”

“O que eu quero viver depois disso?”

Não tente responder de forma perfeita. Apenas perceba.

Se localizar no presente e, depois, se permitir ter uma pequena direção para o próximo momento do seu dia.

Pode ser algo simples como: mais calma, mais presença, mais leveza ou apenas terminar o dia em paz.

O importante é voltar a criar espaço para você se perceber **vivendo**.

Mas aí você me pergunta:

Se eu não sei o que quero, não sei do que preciso e sinto que me afastei de mim mesma

O que eu posso fazer para me reencontrar?

Quando foi que eu parei de viver a minha vida para apenas dar conta dela?

Não é só sobre organizar melhor a rotina.

Tem algo mais profundo sustentando essa sua desconexão.

**QUERO ME RECONECTAR
COMIGO MESMA.**



O QUE TODAS ESSAS DORES TÊM EM COMUM?

Se você chegou até aqui, provavelmente se identificou com mais de uma dessas situações.

Você vive em alerta, pensa demais, se cobra o tempo todo, tem dificuldade de dizer o que sente, carrega dores do passado ou sente que está vivendo no automático. E mesmo que cada uma dessas dores pareça diferente, existe algo importante que elas têm em comum: **nenhuma delas começou ontem.**

Você não escolheu viver assim.

Ao longo da sua história, seu corpo, sua mente e suas emoções foram aprendendo maneiras de lidar com o que você viveu. O que um dia foi uma forma de proteção, hoje pode estar se tornando um padrão que se repete sem que você perceba.

É por isso que, muitas vezes, o sintoma muda, mas **a sensação continua sendo a mesma**. Em uma fase aparece como ansiedade. Em outra, como medo de perder pessoas. Depois vem a autocobrança, a culpa, a dificuldade de dizer não ou o vazio que você nem sabe explicar.

Parece que são problemas diferentes, mas muitas vezes eles fazem parte da mesma história.

Você não está vivendo vários problemas. Está vivendo um mesmo padrão que aparece de formas diferentes.



POR QUE ÀS VEZES PARECE QUE VOCÊ MELHORA... MAS DEPOIS TUDO VOLTA?



Você começa uma nova rotina, e pensa **“AGORA MINHA VIDA VAI MUDAR”**, começa fazer exercícios, lê um livro, assiste vídeos e, por alguns dias, realmente sente melhora. Só que, sem perceber, algum tempo depois tudo volta.

A ansiedade reaparece, a culpa aumenta, os mesmos conflitos retornam e você sente que **está sempre recomeçando**.

Isso acontece porque mudar o comportamento nem sempre muda **aquilo que faz esse comportamento repetir**.

Enquanto a origem continua a mesma, o corpo tende a **continuar** naquilo que aprendeu durante anos.



Mas por que parece que os outros melhoram e eu não?



Você já deve ter ouvido aquela tia ou vizinha dizendo:

"Toma um chá de camomila que isso passa."

"Comecei a caminhar todos os dias e me ajudou."

"Isso é falta de ir para a igreja."

"Você só precisa ocupar a cabeça."

E, muitas vezes, quem deu esse conselho **realmente melhorou fazendo isso.**

ENTÃO POR QUE, QUANDO VOCÊ FAZ A MESMA COISA, NEM SEMPRE SENTE O MESMO RESULTADO?

Porque duas pessoas podem sentir exatamente a mesma ansiedade e, ainda assim, terem histórias completamente diferentes.

O que você sente hoje pode ter o mesmo nome que o de outra pessoa, mas não necessariamente nasceu pelo mesmo motivo. E isso muda completamente a forma de resolver.

QUERO ME CURAR DESSAS DORES



CADA HISTÓRIA É ÚNICA

Você pode ter se identificado com quase todas as páginas deste eBook.

Outra pessoa pode ter se identificado com apenas uma.

E nenhuma das duas está mais "certa" ou "errada".

Cada história deixa marcas diferentes.

Cada pessoa desenvolve mecanismos diferentes **para lidar com aquilo que viveu.**

Por isso, antes de procurar uma nova técnica, um novo exercício ou mais um conselho, existe **uma pergunta** que faz muito mais sentido:

COMO DESCOBRIR A ORIGEM DE TUDO ISSO?



Hoje você está tentando resolver apenas a **ponta do iceberg**, sem olhar para tudo o que permanece escondido.

E quando você encontra a origem desses padrões, deixa de viver apagando incêndios e passa a cuidar da verdadeira causa.

Foi justamente dessa necessidade que nasceu o **MAPA DO SER**

Um processo de avaliação que olha para você de **forma integral** e ajuda a **identificar os padrões que se repetem**, compreender a origem deles e mostrar qual caminho você deve seguir para se sentir melhor.



**QUERO DESCOBRIR
MEU MAPA DO SER**

MAS AFINAL, O QUE É O MAPA DO SER?

O MAPA DO SER é um método de **investigação e autoconhecimento** que olha para toda sua história.

Através de uma avaliação integrativa, observo aspectos **emocionais, mentais, físicos e energéticos** para identificar padrões, **bloqueios** que estão influenciando a sua vida.

O objetivo não é apenas mostrar o que está acontecendo, é **DESTRAVAR SUA VIDA**, compreendendo quais áreas precisam de atenção, quais padrões precisam ser trabalhados e quais caminhos precisam ser abertos.

Quando você entende a sua história, deixa de apenas reagir aos sintomas e começa a **cuidar da raiz daquilo que está vivendo**, com mais consciência, clareza e direção para os próximos passos.

QUERO DESCOBRIR MEU MAPA DO SER



O QUE VOCÊ DESCOBRE NO MAPA DO SER

O seu Mapa mostra aquilo que você sente, mas ainda não consegue enxergar o porquê. Ele conecta os acontecimentos da sua história e da sua família com os padrões que você vive hoje.

Ajuda a compreender por que determinadas situações despertam tanto **medo**, por que alguns relacionamentos sempre seguem o mesmo caminho, **por que a ansiedade volta**, por que a autocobrança nunca parece suficiente e por que **as dores físicas e emocionais** insistem em permanecer.

QUERO DESCOBRIR MEU MAPA DO SER

O QUE VOCÊ RECEBE

O seu Mapa do Ser vai **muito além de identificar a origem** dos seus padrões. Ele mostra exatamente **por onde começar**.

Cada avaliação é individual e, por isso, o direcionamento também é.

A partir do que for identificado durante o processo, **você recebe um plano de cuidado construído para a sua história**.

Com orientações sobre:

- Quais hábitos incluir na sua rotina para favorecer o seu equilíbrio.
- Quais alimentos podem contribuir para o seu processo.
- Quais óleos essenciais fazem mais sentido para o seu momento.
- Quais chás, plantas medicinais e fitoterápicos podem auxiliar você.
- Quais florais podem fazer parte do seu tratamento.
- Quais cristais podem ser utilizados como apoio.

QUERO DESCOBRIR MEU MAPA DO SER

- Quais meditações e práticas de autocuidado podem trazer mais equilíbrio.
- Como utilizar recursos como Reiki, Cromoterapia, Escalda-pés e outras terapias energéticas dentro do seu processo.
- Quando terapias como Constelação Familiar ou outras abordagens integrativas podem acelerar a sua transformação.
- Quais vitaminas, minerais ou exames merecem investigação.
- Quando é importante buscar acompanhamento pela medicina tradicional

Tudo isso de acordo com aquilo que a **sua avaliação revelar**.

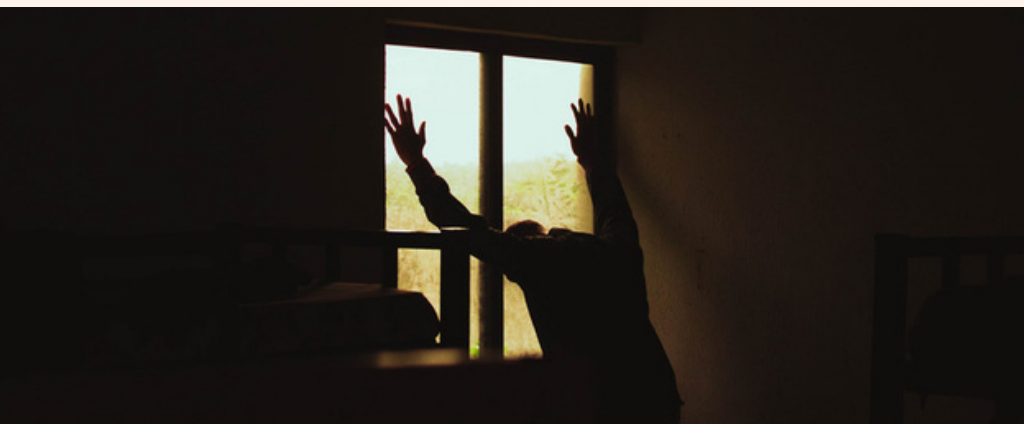
Porque quando você **entende a origem** do que está vivendo, fica muito mais fácil saber **qual caminho seguir**.

**ESTOU PRONTA PARA
RESOLVER MINHAS DORES**

VOCÊ PODE CONTINUAR TENTANDO SOZINHA...

Você pode continuar procurando respostas em vídeos, livros, cursos, conselhos ou técnicas que deram certo para outras pessoas.

Pode continuar tentando juntar as peças e algumas delas realmente vão trazer alívio.



Mas enquanto você não compreender a sua história, você vai continuar vivendo os mesmos ciclos.

Mudando por um tempo e depois voltando exatamente para o mesmo lugar.

**NÃO QUERO MAIS
RESOLVER TUDO SOZINHA**



OU PODE ESCOLHER ENTENDER A SUA HISTÓRIA

Imagine como seria olhar para a sua vida e, pela primeira vez, entender...

POR QUE?

Por que determinados padrões sempre se repetem e perceber que muitas das coisas pelas quais você se culpa têm uma origem. E que existe um caminho para transformar isso.

Com consciência.

Com direção.

E sabendo **exatamente** por onde começar.

QUERO DESCOBRIR MEU MAPA DO SER



O PRIMEIRO PASSO PARA DESTRAVAR A SUA VIDA COMEÇA AQUI.

Uma avaliação.
Uma nova forma de compreender a sua história.
Uma direção construída para você.

**QUERO DESCOBRIR
MEU MAPA DO SER**

QUEM JÁ FEZ RELATA...

PATRICIA, 46 ANOS – PORTO ALEGRE/RS

"Eu tinha uma dor no quadril que já fazia parte da minha rotina.

Já tinha tomado remédio, feito fisioterapia e até injeção. Melhorava por alguns dias e depois voltava tudo de novo.

Na avaliação comecei a entender que meu corpo estava carregando muito mais do que eu imaginava. Fiz as mudanças que a Carol orientou e fui olhando para algumas situações da minha história.

Hoje faz meses que não sinto aquela dor como antes. O mais impressionante foi perceber que eu não precisava apenas tratar a dor... eu precisava entender o que ela estava tentando me mostrar."

MARIANA, 38 ANOS – CURITIBA/PR

"Eu sempre tive sonhos muito ruins e acordava várias vezes durante a noite.

Achava que era ansiedade e que simplesmente era assim.

Durante a avaliação descobri uma relação que nunca tinha imaginado, ligada à forma como eu era acordada quando criança e ao estado de alerta que meu corpo aprendeu.

Comecei a praticar as orientações que a Carol passou e, aos poucos, meu sono foi mudando.

Hoje durmo muito melhor e acordo muito mais descansada. Nunca imaginei que uma coisa tão antiga pudesse influenciar tanto a minha vida."

LUCIANA, 64 ANOS – FLORIANÓPOLIS/SC

"Eu vivia com um nó na garganta.

Parecia que eu nunca conseguia falar o que realmente sentia.

Na avaliação percebi que eu estava repetindo exatamente o comportamento da minha mãe, sempre engolindo tudo para evitar conflitos.

Foi muito emocionante perceber isso.

Hoje consigo me posicionar muito melhor e aquela sensação constante de aperto praticamente "desapareceu."

BEATRIZ, 34 ANOS – TORRES/RS

"Achei que o problema era ansiedade.

No final descobri que a ansiedade era só uma consequência.

Quando comecei a entender os padrões que eu repetia sem perceber, muitas coisas começaram a fazer sentido.

Parei de me culpar tanto e hoje consigo lidar comigo mesma com muito mais leveza."

MAIRA CLARA, 26 ANOS – RIBEIRÃO PRETO/SP

"Foi a primeira vez que alguém olhou para a minha história inteira.

Eu já tinha feito terapia, lido livros e tentado várias técnicas.

Mas sempre parecia que faltava uma peça.

O Mapa do Ser juntou tudo.

Hoje eu consigo entender por que algumas situações sempre se repetiam na minha vida."

FERNANDA, 50 ANOS – OURO PRETO/BH

"Eu sempre achei que era uma pessoa difícil.

Depois da avaliação percebi que eu só estava tentando me proteger da forma que aprendi quando era criança.

Isso mudou completamente a forma como eu passei a me enxergar.

Hoje me trato com muito mais carinho e compreensão."

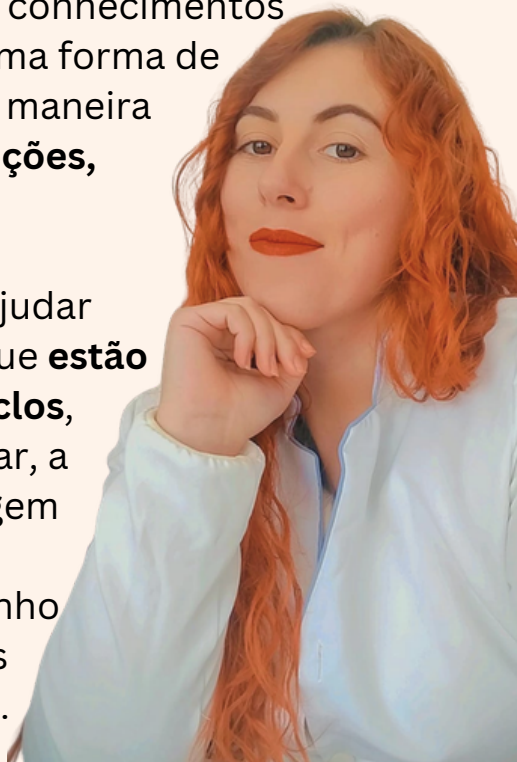
QUEM VAI CONDUZIR SUA AVALIAÇÃO?

Olá, eu sou Carollina Milani, terapeuta integrativa e criadora do Método Mapa do Ser®.

Minha trajetória começou através da minha própria busca por compreender as emoções, os padrões repetitivos e os bloqueios que muitas vezes carregamos sem perceber.

Ao longo dos anos, uni conhecimentos da para desenvolver uma forma de olhar o ser humano de maneira completa: **mente, emoções, corpo e energia.**

Hoje, meu trabalho é ajudar pessoas que sentem que **estão presas nos mesmos ciclos**, mesmo tentando mudar, a compreenderem a origem dessas dificuldades e encontrarem um caminho de transformação mais consciente e exclusivo.



QUERO DESCOBRIR MEU MAPA DO SER

É HORA DE DAR O PRIMEIRO PASSO!

Se você chegou até aqui, já percebeu que os padrões que vive hoje têm uma origem.

Agora você sabe que não basta aliviar os sintomas. É preciso **compreender a história** que sustenta cada um deles.

É exatamente isso que o Mapa do Ser foi criado para fazer.

Receba sua avaliação individual, descubra a origem dos seus padrões, entenda por que eles continuam se repetindo e receba um direcionamento claro para iniciar uma **transformação verdadeira**.

Você não precisa mais caminhar sem saber por onde começar.
A clareza que você procura começa agora.





A vida que você deseja viver, começa quando você entende o que ainda impede você de avançar.

**DESCUBRA SEU MAPA DO SER E
ENCONTRE O CAMINHO PARA
TRANSFORMAR SEU DESTINO**

**QUERO DESCOBRIR MEU
MAPA DO SER**

Ficou com alguma dúvida?

Quer entender melhor como funciona o Mapa do Ser ou iniciar o seu processo de transformação?

Entre em contato:



(48) 98846-5095



@carolmilani_terapeuta

**Será um prazer caminhar
com você nessa jornada.**



MAPA DO SER

— ● —
O CAMINHO É PARA DENTRO