

FERRAMENTA PARA

DESBLOQUEIOS EMOCIONAIS

POR CÁTIA DAMASCENO



**MULHERES
BEM RESOLVIDAS**

Identifique abaixo suas crenças negativas em relação a sua sexualidade.

- Sexo é errado
- Sexo é pecado
- Sexo é sujo
- Eu não sou sexy
- Eu não sou atraente
- Eu tenho vergonha do meu corpo
- Eu não levo jeito para o sexo
- Eu sou muito tímida
- Homem nenhum presta
- Todo homem só quer me usar
- Eu não gosto de sexo
- Eu não sinto desejo pelo meu parceiro
- Meu parceiro não me acha bonita
- Eu não consigo sentir prazer
- Eu sou ruim de cama
- Eu não consigo me soltar na cama
- Meu parceiro não me deseja
- Eu sou muito retraída
- Eu não consigo chegar ao orgasmo
- Eu sou muito ciumenta
- Eu sou retraída
- _____
- _____
- _____
- _____



Resignificando suas crenças negativas em relação a sua sexualidade.

PASSO 01 - QUESTIONAR

Você pode afirmar com 100% de certeza que essa crença é real?

Procure evidências que provem que essa não é uma verdade absoluta. Quanto mais detalhada for sua resposta melhor, busque eventos com detalhes claros que comprovem que sua crença não é uma verdade absoluta.

Exemplos:

- 1 Eu já consegui me soltar no sexo com um namorado, o Roberto, da faculdade.

- 2 Eu já propus uma brincadeira sexual no meu primeiro aniversário de casamento em uma viagem para Fernando de Noronha.

- 3 Sempre que eu bebo um vinho eu costumo ficar muito mais solta na cama.

Preencha segundo o exemplo:

4	<hr/>	
5	<hr/>	
6	<hr/>	
7	<hr/>	
8	<hr/>	
9	<hr/>	
10	<hr/>	

PASSO 02 - SENTIR

Como você se sente em quando acredita nessa crença?

Exemplos:

- 1 Eu me sinto tensa, sinto raiva de mim mesma, sinto meu corpo se fechar, sinto um frio no estômago, sinto vontade de cobrir meu corpo, sinto que estou paralisada, me sinto meio boba, sinto que estou sendo julgada.

Preencha segundo o exemplo:

2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
11	
13	
14	
15	

PASSO 03 - DISSOLVER A CRENÇA E QUEBRAR O PADRÃO

Como você se sentiria se essa crença não estivesse mais na sua cabeça, se ela simplesmente deixasse de existir agora.

Exemplos:

- 1 Eu me sentiria aliviada, sentiria que estou mais espontânea da hora do sexo, sentiria meu corpo solto, sentiria naturalidade em cada um dos meus movimentos, sentiria vontade de gritar quando sentir prazer.

Preencha segundo o exemplo:

2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
11	
13	
14	
15	