

JANINE COMPER

Arteterapeuta · Psicanalista



Caderno de

# Vivências Terapêuticas para a Vida

35 vivências terapêuticas  
autoconhecimento · cura · bem-estar

*Pequenas experiências,  
grandes transformações.*

01

## Sobre a Autora

Sou Janine Comper — cristã, filha, esposa, mãe e avó. Minha trajetória com o desenvolvimento humano começou na área de Artes Visuais — uma paixão que me guiou por muitos anos como professora de arte. Com o tempo, percebi que a arte carregava um poder transformador e curativo que ia muito além das salas de aula.

Aprofundei meus conhecimentos em Arteterapia Clínica pelo Instituto Fênix de Humanização e Cultura e em Psicanálise pela AEP. Hoje atendo exclusivamente mulheres, com escuta individualizada, afeto e respeito pelo tempo único de cada processo.

Além das sessões, organizo eventos ao ar livre em contato com a natureza — porque acredito que a natureza é a maior facilitadora de autoconhecimento que existe.

*Seja bem-vinda ao meu mundo, onde a arte encontra a alma e juntas transformamos vidas.*

*"A arte é um tipo de comunicação que, muitas vezes, a linguagem verbal não consegue expressar."*

— Carl Gustav Jung

02

# O que é Arteterapia?

---

A arteterapia é uma prática terapêutica que utiliza a criação artística como meio de expressão, autoconhecimento e cura. Diferente de uma aula de arte — que foca em técnicas e habilidades —, a arteterapia concentra-se no processo criativo e nas emoções que emergem durante esse processo.

Não se trata de aprender a desenhar ou pintar bem, mas de explorar sentimentos e pensamentos de forma não verbal, acessando camadas do inconsciente que resistem à linguagem falada.

## Origens e Fundamentos

---

A arteterapia surgiu no início do século XX, integrando elementos da psicologia com a prática artística. Pioneiros como Carl Jung reconheceram o valor terapêutico da arte, utilizando-a para acessar o inconsciente e promover cura emocional. Desde então, a prática se consolidou como disciplina séria, com metodologias rigorosas e resultados documentados para ansiedade, luto, baixa autoestima, trauma e muito mais.

## Como Usar Este Caderno

---

As 35 vivências aqui apresentadas foram cuidadosamente selecionadas para oferecer um primeiro contato seguro e significativo com a arteterapia. Cada vivência inclui uma proposta criativa, passos detalhados, o benefício terapêutico e um espaço de reflexão com perguntas e linhas para suas respostas.

*Lembre-se: estas vivências não substituem o acompanhamento profissional especializado — elas são um convite à autodescoberta.*

# Sumário

---

01 – Sobre a Autora

---

02 – O que é Arteterapia

---

03 – As 35 Vivências Terapêuticas

---

04 – Relatos de Transformação

---

05 – Reflexões Finais

---

06 – Agradecimentos

---

03

# As 35 Vivências Terapêuticas

Cada vivência foi criada para trabalhar um aspecto emocional específico. Após cada prática, utilize as perguntas reflexivas e as linhas para registrar sua experiência.



Vivência 01

## Desenho de Mandalas para Alívio do Estresse

O desenho de mandalas une criatividade e meditação, permitindo que a mente entre em foco suave e que a tensão do dia se dissolva organicamente. Não é sobre técnica — é sobre presença.

### PASSO A PASSO

1. Separe papel, lápis e canetas coloridas. Reserve de 20 a 30 minutos em silêncio.
2. Trace um ponto central e, a partir dele, um círculo. Esse será o coração da sua mandala.
3. Dentro do círculo, crie formas, padrões e símbolos que surgem espontaneamente — sem planejar.
4. Varie pressão, tamanho e cor conforme seus sentimentos evoluem ao longo do processo.
5. Ao terminar, contemple o que criou. Observe quais emoções emergem ao olhar para ela.

#### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

O foco repetitivo no desenho interrompe rumações mentais e ativa o sistema nervoso parassimpático, induzindo relaxamento profundo — acessível a qualquer pessoa, independentemente de habilidade artística.

**REFLEXÃO**

◆ *O que emergiu enquanto desenhava – pensamentos, sensações, imagens?*

---

---

---

◆ *Quais cores você escolheu e o que elas representam para você hoje?*

---

---

---

◆ *Como está seu corpo agora, comparado ao início da vivência?*

---

---

---



## Vivência 02

## Diário Visual para Processar a Ansiedade

O Diário Visual transforma a ansiedade — difusa e sem forma — em imagens concretas que podem ser observadas, compreendidas e gradualmente ressignificadas.

### PASSO A PASSO

1. Separe um caderno dedicado a esta prática. Deixe-o sempre acessível.
2. Quando a ansiedade surgir, abra o caderno e respire fundo três vezes antes de começar.
3. Use colagens, desenhos, manchas de cor ou palavras soltas para representar o que sente.
4. Ao lado de cada criação, escreva a data e uma palavra que defina o estado emocional.
5. Periodicamente, folheie as páginas anteriores e observe padrões e transformações.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

Dar forma visual às emoções reduz sua intensidade. Ao externalizar a ansiedade no papel, criamos distância saudável entre o que sentimos e quem somos — fundamento do autoconhecimento.

**REFLEXÃO**

◆ *Que forma ou cor melhor representou sua ansiedade hoje?*

---

---

---

◆ *Ao olhar para o que criou, o que essa imagem está tentando te dizer?*

---

---

---

◆ *Existe algum padrão que você percebe ao comparar diferentes entradas do diário?*

---

---

---



## Vivência 03

## Pintura de Emoções — Trabalhando o Medo

O medo não processado cresce na escuridão interna. Esta vivência convida você a trazê-lo à luz através da cor, tornando-o visível e, portanto, menos ameaçador e mais manejável.

### PASSO A PASSO

1. Prepare papel, tintas e pincéis. Cubra a superfície de trabalho.
2. Feche os olhos e identifique o medo que deseja trabalhar. Observe onde ele mora no corpo.
3. Escolha intuitivamente uma cor que represente esse medo. Pinte livremente, sem forma definida.
4. Escolha cores que trazem sensação de segurança e pinte sobre ou ao lado do anterior.
5. Observe a conversa entre as cores. Onde o medo encontra a coragem?

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

Dar cor e forma ao medo é um ato simbólico de confronto seguro. Ao recobrirmos a cor do medo com cores de segurança, realizamos um processo interno de transformação — o que nos paralisava se torna matéria moldável.

**REFLEXÃO**

◆ *Que cor você escolheu para o medo e o que essa escolha revela?*

---

---

---

◆ *Como se sentiu ao cobrir o medo com cores de segurança?*

---

---

---

◆ *De que forma você pode aplicar esse processo simbólico na vida real?*

---

---

---



## Vivência 04

## Autorretrato para Reconstrução da Autoestima

Esta vivência não busca representação fiel. Ela convida a olhar para si mesma com os olhos da compaixão — redescobrimo beleza onde o autocrítico costuma enxergar apenas falhas.

### PASSO A PASSO

1. Sente-se diante de um espelho. Observe-se por dois minutos, sem pressa e sem julgamento.
2. No papel, comece a desenhar seu rosto — não com perfeição, mas com presença e generosidade.
3. Enquanto desenha, verbalize mentalmente algo positivo sobre cada parte que representa.
4. Ao concluir, escreva ao redor do rosto qualidades e afirmações que descrevem quem você é.
5. Guarde o autorretrato em lugar visível por uma semana. Releia as palavras ao acordar.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

O autorretrato compassivo cria novas narrativas neurais sobre nós mesmos, substituindo gradualmente a voz do autocrítico pela do autocuidado — um dos processos mais transformadores da arteterapia.

**REFLEXÃO**

◆ *O que foi mais difícil de desenhar com compaixão em você mesma?*

---

---

---

◆ *Quais palavras você escreveu ao redor do rosto e como elas te afetaram?*

---

---

---

◆ *Existe algo que você viu no espelho hoje que nunca havia notado com gentileza?*

---

---

---



## Vivência 05

## Traçado de Linhas para Liberar a Angústia

A angústia tem ritmo e tensão próprios. Esta vivência usa o movimento contínuo da mão no papel como válvula de escape para a energia emocional represada no corpo.

### PASSO A PASSO

1. Use folha grande (A3 ou maior) e caneta de ponta média. Sente-se confortavelmente.
2. Sem pensar, comece a traçar linhas – rápidas quando há urgência, lentas quando há recolhimento.
3. Varie pressão, direção e velocidade de acordo com o que o corpo pede.
4. Continue sem parar até sentir uma mudança no estado interno – leveza ou vazio sereno.
5. Contemple a página. O que aquele traçado conta sobre você naquele momento?

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

O traçado contínuo externaliza a angústia de forma controlada, regulando o sistema nervoso. A repetição do gesto motor acalma a amígdala cerebral e promove alívio concreto e sensação de presença.

**REFLEXÃO**

♦ *Como era o ritmo das suas linhas no início, comparado ao fim?*

---

---

---

♦ *Em algum momento sentiu uma mudança corporal durante o traçado?*

---

---

---

♦ *Que palavra você daria para a imagem que criou?*

---

---

---



## Vivência 06

## Colagem da Segurança Interior

A insegurança frequentemente não sabe o que quer — apenas o que teme. Esta vivência convida a construir visualmente um repertório de segurança, confiança e pertencimento.

### PASSO A PASSO

1. Reúna revistas, tesoura, cola e uma folha grande ou cartolina.
2. Folheie sem pressa. Recorte tudo que transmita segurança, acolhimento e firmeza.
3. Organize os recortes no papel sem colá-los ainda — explore diferentes composições.
4. Quando a disposição parecer certa e transmitir paz, cole tudo.
5. Coloque a colagem em lugar visível. Em momentos de insegurança, retorne a ela.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

A seleção intuitiva de imagens ativa memórias e sensações de segurança dormentes. A colagem cria uma âncora visual que pode ser acessada como recurso emocional concreto — um mapa do seu próprio porto seguro.

**REFLEXÃO**

◆ *Que imagens você escolheu e o que cada uma significa para você?*

---

---

---

◆ *Como você se sentiu ao olhar para a colagem finalizada?*

---

---

---

◆ *Onde está a maior fonte de segurança na sua vida agora?*

---

---

---



Vivência 07

## Jardim do Bem-Estar — Cultivando Emoções Positivas

Cultivar é um ato de intenção e paciência. Nesta vivência você desenha o jardim interno que deseja habitar — plantando simbolicamente as sementes das emoções que quer colher.

### PASSO A PASSO

1. Separe papel, lápis de cor, canetas e tinta. Encontre um lugar com luz natural.
2. Feche os olhos e imagine seu jardim ideal — não o perfeito, mas o verdadeiro.
3. Comece a desenhar. Cada planta ou flor representa uma qualidade que você quer cultivar.
4. Nomeie cada elemento. Adicione texturas, sombras, sol, água — o que esse espaço precisa.
5. Contemple o jardim criado. Pergunte-se: o que esse jardim precisa de mim hoje?

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

Criar um espaço simbólico de bem-estar fortalece a capacidade de acessar estados emocionais positivos mesmo em contextos adversos. O jardim visual se torna um recurso interno revisitável em momentos de desânimo.

**REFLEXÃO**

◆ *Que plantas ou flores você escolheu e o que cada uma representa?*

---

---

---

◆ *O que falta no seu jardim interno que você gostaria de plantar?*

---

---

---

◆ *Qual cuidado esse jardim está pedindo de você agora?*

---

---

---



## Vivência 08

## Escultura em Argila — Liberar e Transformar

O trabalho com argila é uma das formas mais primitivas e eficazes de regulação emocional. Amassar, moldar, destruir e reconstruir é uma metáfora viva e corporal de transformação.

### PASSO A PASSO

1. Separe argila ou massa de modelar. Prepare uma superfície lisa.
2. Antes de criar qualquer forma, simplesmente amasse. Sinta a textura e a resistência.
3. Conforme amassa, observe o estresse sendo transferido para a massa. Aperte quando necessário.
4. Aos poucos, deixe surgir uma forma espontânea — abstrata ou reconhecível.
5. Ao finalizar, observe a escultura. O que ela diz sobre você agora?

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

O trabalho tridimensional com as mãos ativa a regulação sensoriomotora, liberando tensão física e emocional. Diferente do desenho, a escultura envolve o corpo inteiro — tornando a experiência catártica e profundamente presente.

**REFLEXÃO**

◆ *O que aconteceu no seu corpo enquanto amassava a argila?*

---

---

---

◆ *Que forma surgiu e o que ela pode representar emocionalmente?*

---

---

---

◆ *O que significa para você a possibilidade de desfazer e reconstruir?*

---

---

---



## Vivência 09

## Caixa de Lutos e Resignificações

Honrar o que foi perdido é parte essencial do processo de cura. Esta vivência cria um espaço sagrado onde memórias, sentimentos e despedidas podem existir com dignidade.

### PASSO A PASSO

1. Escolha uma caixa com significado. Ela será um objeto de cuidado e memória.
2. Decore o exterior com cores, símbolos e palavras que representem a perda elaborada.
3. No interior, coloque objetos simbólicos: fotos, cartas, pequenos itens significativos.
4. Escreva uma carta honesta — de despedida, gratidão ou perdão. Dobre e coloque na caixa.
5. Guarde-a em lugar especial. Abra quando precisar visitar. Feche quando precisar seguir.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

A caixa externaliza a dor sem apagá-la, criando um continente físico para emoções que parecem sem bordas. Ao dar lugar concreto à perda, o processo de luto se torna mais claro e gradualmente mais resolúvel.

**REFLEXÃO**

◆ *O que você colocou na caixa e o que cada item representa?*

---

---

---

◆ *Como foi o ato de fechar a caixa ao finalizar?*

---

---

---

◆ *Existe algo que você ainda não conseguiu colocar na caixa e que talvez precise?*

---

---

---



## Vivência 10

## Pintura com os Dedos – Conexão Instintiva

Esta vivência abandona ferramentas intermediárias e coloca você em contato direto com a expressão mais primária: as mãos como pincéis, o corpo como instrumento de criação.

### PASSO A PASSO

1. Use papel grande, tintas e espaço que possa ser usado sem preocupação.
2. Mergulhe os dedos na tinta escolhida. Sinta a temperatura e a textura. Respire.
3. Pinte apenas com mãos e dedos – espalhando, pressionando, borrando, seguindo impulsos.
4. Troque de cores conforme o estado emocional mudar, do jeito que o corpo pede.
5. Ao terminar, lave as mãos devagar e conscientemente – esse gesto também é parte do ritual.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

O contato direto da tinta com a pele ativa o sistema somatossensorial, ancorando a experiência no presente. Essa vivência libera a crítica analítica e acessa camadas mais profundas – as que antecederam a linguagem verbal.

**REFLEXÃO**

◆ *O que sentiu ao tocar a tinta diretamente com as mãos?*

---

---

---

◆ *Em que momento relaxou e parou de controlar o resultado?*

---

---

---

◆ *O que a pintura finalizada revela sobre o que estava sentindo?*

---

---

---



## Vivência II

## Mapa das Zonas de Conforto e Expansão

Esta vivência cartografa o terreno interno onde você se sente segura e os territórios onde o crescimento real acontece — tornando visível o que frequentemente permanece inconsciente.

### PASSO A PASSO

1. No centro de uma folha grande, desenhe um círculo com suas zonas de conforto e segurança.
2. Ao redor, trace círculos concêntricos — cada um representando nível crescente de desafio.
3. Preencha cada zona com situações reais: relacionamentos, trabalho, saúde, autoexpressão.
4. Observe onde estão suas maiores energias bloqueadas e quais círculos você mais evita.
5. Escolha UMA coisa de um círculo externo que você poderia aproximar do centro esta semana.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

Mapear zonas de conforto transforma o crescimento pessoal de conceito abstrato em território navegável. A expansão se torna escolha consciente — e não mais confronto inesperado com o desconforto.

**REFLEXÃO**

◆ *Qual zona foi mais difícil de preencher e por quê?*

---

---

---

◆ *O que te impede de se mover para os círculos mais externos?*

---

---

---

◆ *Qual é o menor passo possível que você poderia dar em direção à expansão?*

---

---

---



## Vivência 12

## Cartas de Gratidão — Para si Mesma e para o Mundo

A gratidão praticada com profundidade e especificidade reconecta o ser com o sentido da própria existência. Escrever é tornar a gratidão um ato concreto, duradouro e transformador.

### PASSO A PASSO

1. Reserve papel especial, uma caneta e um momento quieto — ao acordar ou ao entardecer.
2. Escolha um destinatário: uma pessoa, uma experiência difícil que te ensinou, ou você mesma.
3. Escreva com especificidade — não 'obrigada por tudo', mas 'obrigada por aquele momento em que...'
4. Se for para você mesma, trate-se com a ternura que ofereceria a uma amiga querida.
5. Escolha o que fazer com a carta: enviar, guardar, ler em voz alta ou queimar simbolicamente.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

A gratidão recalibra o sistema de recompensa cerebral, deslocando o foco das carências para as abundâncias. Cartas escritas à mão aprofundam esse efeito, ativando memória, emoção e processamento cognitivo simultaneamente.

**REFLEXÃO**

◆ *Para quem ou pelo quê você escreveu e por que essa escolha foi importante?*

---

---

---

◆ *O que foi difícil de escrever e o que isso revela?*

---

---

---

◆ *Como você se sentiu ao finalizar e reler a carta?*

---

---

---



## Vivência 13

## Máscara das Faces – Autoconhecimento Profundo

Todos habitamos múltiplas faces: a que mostramos ao mundo, a que guardamos no íntimo, a que tememos e a que aspiramos ser. Esta vivência torna esse universo interno visível e negociável.

### PASSO A PASSO

1. Prepare um molde de máscara (cartolina recortada), tintas, cola e materiais variados.
2. Face EXTERNA: pinte representando como você costuma se apresentar para o mundo.
3. Face INTERNA: pinte expressando o que vive dentro de você — emoções que poucos conhecem.
4. Segure a máscara à sua frente e observe as duas faces. O que elas dizem uma à outra?
5. Escreva no verso uma frase de integração: algo que você gostaria de trazer do interior para fora.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

A máscara externaliza a brecha entre o self apresentado e o self vivido — onde frequentemente habitam vergonha, repressão e possibilidades inexploradas. Trabalhar essa lacuna é passo fundamental na autenticidade.

**REFLEXÃO**

♦ *Qual face foi mais difícil de criar e por quê?*

---

---

---

♦ *O que a face interna revela que você ainda não expressou ao mundo?*

---

---

---

♦ *Qual seria um pequeno passo para integrar essas duas faces?*

---

---

---



## Vivência 14

## Desenho dos Sonhos — Visualizando o Futuro

Os sonhos que não ganham forma tendem a esmaecer. Esta vivência transforma intenções e desejos em imagens vívidas que o cérebro passa a reconhecer como possíveis — e depois como reais.

### PASSO A PASSO

1. Escolha um sonho específico — não o mais grandioso, mas o mais verdadeiro para você agora.
2. Comece desenhando o contexto: onde você estará quando esse sonho se realizar?
3. Adicione você mesma nessa cena: como estará? Que expressão seu rosto terá?
4. Inclua elementos simbólicos: objetos, pessoas, cores que representam a essência do sonho.
5. Guarde o desenho e, uma vez por semana, acrescente um detalhe novo.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

O desenho de sonhos ativa a visualização criativa de modo tangível. Ao dar forma visual a aspirações, criamos mapas internos que orientam atenção e decisões cotidianas — tornando o futuro desejado cada vez mais presente.

**REFLEXÃO**

◆ *Qual sonho você escolheu e por que esse e não outro?*

---

---

---

◆ *O que mais te surpreendeu ao ver seu sonho tomando forma visual?*

---

---

---

◆ *Que obstáculo interno essa imagem te desafia a superar?*

---

---

---



## Vivência 15

## Roda da Vida — Avaliação e Equilíbrio Integral

A Roda da Vida revela com honestidade visual como nos sentimos nas dimensões essenciais da existência — e onde o equilíbrio está pedindo atenção e cuidado.

### PASSO A PASSO

1. Desenhe um círculo grande. Divida-o em 8 fatias: Saúde, Família, Amor, Trabalho, Finanças, Espiritualidade, Lazer e Desenvolvimento.
2. Avalie cada área de 0 a 10. Marque o ponto correspondente em cada fatia.
3. Una todos os pontos formando uma figura irregular dentro do círculo.
4. Observe com compaixão — não existe certo ou errado, existe o que é.
5. Escolha UMA área de menor pontuação e escreva três ações concretas para esta semana.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

A Roda da Vida transforma a autopercepção difusa em dados visuais claros. A visualização compassiva — diferente da autocrítica — cria espaço para ação construtiva e planejamento intencional da própria vida.

**REFLEXÃO**

◆ *Qual área te surpreendeu com sua pontuação – para cima ou para baixo?*

---

---

---

◆ *Existe alguma área que você estava evitando avaliar?*

---

---

---

◆ *Que padrão você percebe entre as áreas com pontuações mais baixas?*

---

---

---



## Vivência 16

## Caderno de Memórias Afetivas

A memória afetiva é um dos recursos emocionais mais poderosos. Esta vivência constrói um acervo vivo de momentos que nos alimentam — especialmente útil em períodos de crise ou tristeza.

### PASSO A PASSO

1. Escolha um caderno especial. Personalize a capa com: 'Aqui vive o melhor de mim'.
2. Comece com a memória mais antiga que te traz pura alegria. Escreva com todos os detalhes sensoriais.
3. Decore cada memória com desenhos, colagens e cores que representem aquela experiência.
4. Inclua uma seção para 'pequenas alegrias cotidianas' — os momentos simples que costumamos deixar passar.
5. Releia o caderno especialmente nos dias difíceis.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

O caderno de memórias fortalece a resiliência emocional criando um repertório interno de experiências positivas. Em momentos de crise, ele serve como âncora — prova concreta de que a vida contém beleza mesmo quando o presente não a exhibe.

**REFLEXÃO**

◆ *Qual foi a memória mais difícil de reviver e por que ela ainda te afeta?*

---

---

---

◆ *O que as memórias que você escolheu revelam sobre seus valores mais profundos?*

---

---

---

◆ *Existe uma memória que você sempre evita e que talvez mereça ser revisitada com compaixão?*

---

---

---



## Vivência 17

## Caderno de Desafios Superados

Esquecemos facilmente o quanto somos capazes. Esta vivência cria um registro permanente das suas vitórias — um espelho que reflete sua verdadeira força nos momentos em que ela parece invisível.

### PASSO A PASSO

1. Dedique um caderno a superações. Na primeira página, escreva: 'Provas do meu valor'.
2. Pense em um desafio superado. Descreva o que estava em jogo e o que você sentiu.
3. Foque especialmente no que você aprendeu e em como a experiência te fortaleceu.
4. Decore a página para honrar essa vitória — como um troféu visual e pessoal.
5. Adicione novos capítulos a cada nova superação. Releia antes de enfrentar desafios futuros.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

Documentar superações cria uma contranarrativa ao discurso interno limitante. Ao reler vitórias passadas, o cérebro produz novamente os estados emocionais associados a elas — reconstruindo autoconfiança e disposição para a ação.

**REFLEXÃO**

◆ *Qual foi a superação mais inesperada que você registrou?*

---

---

---

◆ *O que esse desafio revelou sobre recursos internos que você não sabia que tinha?*

---

---

---

◆ *Como você se sentiria lendo este caderno daqui a cinco anos?*

---

---

---



Vivência 18

## Árvore da Vida — Raízes, Tronco e Frutos

A Árvore da Vida é uma das metáforas mais universais do desenvolvimento humano. Esta vivência convida a se enraizar no passado, fortalecer o presente e florir em direção ao futuro.

### PASSO A PASSO

1. Desenhe uma árvore grande — com raízes visíveis, tronco sólido, galhos amplos e folhas.
2. NAS RAÍZES: escreva valores, crenças, pessoas e experiências que te constituíram.
3. NO TRONCO: escreva quem você é hoje — suas características essenciais e o que te sustenta.
4. NOS GALHOS: represente conquistas, habilidades desenvolvidas e relacionamentos significativos.
5. NAS FOLHAS E FRUTOS: escreva sonhos, objetivos e o que você deseja oferecer ao mundo.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

A Árvore da Vida integra passado, presente e futuro em uma única imagem coerente. Esse processo de integração narrativa é profundamente organizador psíquico — ajudando a compreender nossa trajetória como uma história que faz sentido.

**REFLEXÃO**

◆ *Quais raízes você hesitou em escrever e por quê?*

---

---

---

◆ *O que seus galhos revelam sobre o que você mais valoriza na vida?*

---

---

---

◆ *Que fruto você deseja oferecer ao mundo e ainda não está oferecendo?*

---

---

---



## Vivência 19

## Desenho das Frustrações — Da Raiva à Transformação

A frustração não processada se acumula em tensão, ansiedade ou explosões desproporcionais. Esta vivência oferece um canal legítimo e criativo para essa energia poderosa.

### PASSO A PASSO

1. Separe papel resistente e materiais de pressão forte. Prepare-se para usar energia real.
2. Identifique claramente a fonte de frustração. Nomeie-a mentalmente antes de começar.
3. Desenhe ou pinte com toda a intensidade — sem elegância, sem contenção.
4. Quando sentir que a emoção foi expressa, pause. Respire. Observe o que criou.
5. Escolha: transforme a obra em algo novo, ou crie uma segunda imagem de resolução.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

Expressar a frustração através da arte é um ato de metabolização emocional. A energia represada é convertida em movimento, forma e cor — liberando tensão e criando distância saudável que permite um olhar mais estratégico para a situação.

**REFLEXÃO**

◆ *Como foi permitir que a raiva aparecesse livremente no papel?*

---

---

---

◆ *O que você viu ao observar a obra pronta – surpresa, reconhecimento, alívio?*

---

---

---

◆ *Existe uma necessidade por trás dessa frustração que ainda não foi atendida?*

---

---

---



## Vivência 20

## Mandalas de Gratidão — Celebrando a Abundância

Unir a prática meditativa das mandalas com a intenção de gratidão cria uma experiência de dupla profundidade: a concentração do desenho e a abertura do coração.

### PASSO A PASSO

1. Antes de começar, feche os olhos e pense em três coisas pelas quais é genuinamente grata.
2. Traga cada gratidão para uma imagem mental: uma cor, uma forma.
3. Comece a mandala pelo centro — com a gratidão mais profunda. Expanda em camadas.
4. Escolha as cores conscientemente: que cor representa o amor por cada coisa?
5. Ao terminar, diga em voz alta as três coisas pelas quais é grata. O verbal completa o ciclo.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

Mandalas de Gratidão consolidam a apreciação consciente em forma visual permanente. A gratidão ativa circuitos de bem-estar e as mandalas amplificam esse efeito, tornando-o duradouro.

**REFLEXÃO**

◆ *Quais foram as três gratidões que você escolheu e por que essas e não outras?*

---

---

---

◆ *Como as cores que você escolheu refletem o que sente por cada uma?*

---

---

---

◆ *Existe uma gratidão que você reluta em sentir e que talvez mereça mais espaço?*

---

---

---



## Vivência 21

## Carta para a Criança Interior

Dentro de cada adulto existe uma criança que foi, em algum momento, não completamente ouvida. Esta vivência cria uma ponte de cura entre quem você é hoje e quem você foi.

### PASSO A PASSO

1. Encontre uma foto sua de infância – ou imagine com detalhes como era essa criança.
2. Sente-se em silêncio e convide essa criança para estar presente com você.
3. Escreva uma carta para ela – com ternura, sem minimizar suas dores ou medos.
4. Reconheça o que ela precisou que talvez não tenha recebido. Ofereça isso agora, em palavras.
5. Guarde a carta. Releia nos momentos em que o adulto em você precisa de compaixão.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

A conexão com a criança interior reconecta adultos com fontes profundas de criatividade, espontaneidade e necessidades emocionais legítimas. Esse trabalho dissolve padrões defensivos formados cedo e abre espaço para maior autenticidade.

**REFLEXÃO**

◆ *O que você escreveu para sua criança interior que mais te emocionou?*

---

---

---

◆ *O que essa criança mais precisava ouvir e nunca ouviu?*

---

---

---

◆ *Como você pode cuidar dessa criança na sua vida cotidiana hoje?*

---

---

---



## Vivência 22

## Mapa das Relações — Rede de Vínculos

Nossas relações nos moldam profundamente. Esta vivência cria uma representação visual da sua rede de vínculos, revelando padrões de proximidade, distância, nutrição e desgaste.

### PASSO A PASSO

1. No centro da folha, desenhe um círculo com seu nome.
2. Ao redor, desenhe círculos para as pessoas da sua vida — a distância representa proximidade emocional.
3. Conecte os círculos com linhas: sólidas para vínculos nutridos, tracejadas para distantes, duplas para ambivalentes.
4. Adicione uma cor a cada tipo de relação que te faz sentir algo específico.
5. Observe o mapa como um todo. O que ele revela sobre seus padrões de vínculo?

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

Mapear relações externamente permite ver padrões que, dentro do sistema emocional, são difíceis de perceber. Essa consciência é o primeiro passo para escolhas mais intencionais e saudáveis sobre onde investir energia e atenção.

**REFLEXÃO**

◆ *Quem está mais próximo do centro e você não esperava?*

---

---

---

◆ *Existe alguma relação que está drenando e que você ainda não reconhecia?*

---

---

---

◆ *Que tipo de vínculo você gostaria de cultivar mais na sua vida?*

---

---

---



## Vivência 23

## Escrita Expressiva — A Página de Descarga

A escrita expressiva é uma das ferramentas mais pesquisadas e validadas da psicologia. Esta vivência usa a escrita livre como forma de processar emoções difíceis sem censura.

### PASSO A PASSO

1. Separe papel e caneta. Defina um timer de 15 minutos.
2. Comece a escrever sem parar, sem corrigir, sem censurar — sobre o que está pensando agora.
3. Se não souber o que escrever, escreva: 'não sei o que escrever' até algo emergir.
4. Não releia enquanto escreve. O fluxo é mais importante que o conteúdo.
5. Ao finalizar, você pode reler, guardar, ou queimar simbolicamente o papel.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

Pesquisas demonstram que a escrita expressiva regular reduz a ansiedade, fortalece o sistema imunológico e melhora o processamento emocional de eventos difíceis de forma mensurável.

**REFLEXÃO**

◆ *O que emergiu que você não esperava encontrar ao escrever?*

---

---

---

◆ *Como seu corpo estava durante e depois da escrita?*

---

---

---

◆ *Existe uma frase que você escreveu que merece mais atenção e aprofundamento?*

---

---

---



## Vivência 24

## Colagem da Identidade — Quem Sou Eu?

A identidade é multifacetada, dinâmica e frequentemente mais rica do que nossa narrativa cotidiana sugere. Esta vivência cria um retrato visual e expandido de quem você é.

### PASSO A PASSO

1. Reúna revistas variadas, tesoura e cola. Separe uma folha grande ou cartolina.
2. Recorte tudo que ressoar com quem você é — sem pensar demais. Confie na intuição.
3. Inclua contradições: você pode ser simultaneamente forte e frágil, séria e brincalhona.
4. Organize os recortes criando uma composição que pareça verdadeira, não idealizada.
5. Ao terminar, dê um título à sua colagem — não o nome, mas uma frase que a capture.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

A colagem de identidade externaliza aspectos do self que a linguagem linear não alcança. Contradições e pluralidades se tornam visíveis, promovendo maior aceitação da complexidade humana que somos.

**REFLEXÃO**

◆ *O que na sua colagem te surpreendeu — algo que não esperava incluir?*

---

---

---

◆ *Qual é o título que você deu à sua colagem e o que ele diz sobre você?*

---

---

---

◆ *Existe um aspecto de você que ainda não está representado e merece aparecer?*

---

---

---



## Vivência 25

## Ritual de Transição — Encerrando Ciclos

Todo fim merece ser reconhecido. Esta vivência cria um ritual criativo para encerrar ciclos com consciência — um emprego, um relacionamento, uma fase da vida, uma versão de si mesma.

### PASSO A PASSO

1. Identifique claramente o ciclo que está se encerrando. Nomeie o que está ficando para trás.
2. Crie uma representação visual desse ciclo: pode ser um desenho, colagem ou objeto decorado.
3. Escreva tudo o que você aprendeu nesse período. Não minimize — celebre.
4. Crie uma segunda imagem ou página: o que você leva desse ciclo para o próximo.
5. Realize um gesto de encerramento: guarde, queime, enterre ou libere a representação.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

Ritualizar transições é uma prática ancestral validada pela psicologia contemporânea. Sem rituais de encerramento, as energias de um ciclo anterior podem contaminar os seguintes — impedindo presença plena no que está nascendo.

**REFLEXÃO**

◆ *O que você precisava reconhecer sobre esse ciclo que ainda não havia reconhecido?*

---

---

---

◆ *O que você leva de mais valioso dessa experiência para a próxima fase?*

---

---

---

◆ *Qual gesto de encerramento você escolheu e o que ele significou?*

---

---

---



## Vivência 26

## Pintura da Respiração — Meditação Ativa

Esta vivência usa a respiração como guia e metrônomo para a pintura, criando uma experiência de meditação ativa em que movimento e fôlego se sincronizam.

### PASSO A PASSO

1. Prepare tintas, papel grande e pincéis variados. Sente-se com a folha à frente.
2. Feche os olhos e faça 5 respirações profundas — observe o ritmo natural do seu corpo.
3. Abra os olhos. A cada inspiração, faça um movimento de pintura. A cada expiração, pause.
4. Continue por 10 a 20 minutos, mantendo o passo sincronizado com a respiração.
5. Ao finalizar, observe a obra e perceba como seu estado interno se reflete no ritmo das marcas.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

A pintura guiada pela respiração integra corpo, mente e criação em uma única experiência. Essa sincronização ativa o estado de fluxo — um estado de presença plena associado a bem-estar, criatividade e regulação emocional.

**REFLEXÃO**

◆ *Como foi manter o ritmo entre respiração e pintura?*

---

---

---

◆ *Em que momento sentiu que a mente analítica cedeu espaço para a presença?*

---

---

---

◆ *O que a obra criada revela sobre o estado do seu sistema nervoso hoje?*

---

---

---



## Vivência 27

## Tecido das Emoções — Costura Simbólica

Costurar é reparar, unir, criar. Esta vivência usa fios, tecidos e agulhas como metáforas vivas para o processo de integração emocional — juntando o que foi rasgado.

### PASSO A PASSO

1. Separe tecidos coloridos, fios, agulha ou cola de tecido. Prepare uma base de pano.
2. Escolha uma emoção ou experiência para trabalhar. Qual tecido ou cor ela seria?
3. Comece a costurar — bordando, remendando, unindo diferentes pedaços de tecido.
4. Não se preocupe com técnica. O ritmo da costura é em si meditativo e organizador.
5. Ao terminar, contemple o que criou. O que esse pequeno tecido conta sobre sua história?

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

O trabalho com tecidos e fios é especialmente reparador para emoções relacionadas a rupturas e fragmentação. O gesto físico de costurar — unir, remendar, criar padrão — é uma metáfora incorporada de cura e integração psíquica.

**REFLEXÃO**

◆ *Qual emoção ou experiência você escolheu trabalhar e por quê?*

---

---

---

◆ *O que aconteceu internamente enquanto o ritmo da costura se estabelecia?*

---

---

---

◆ *O que a peça criada representa sobre o processo de cura que você está vivendo?*

---

---

---



## Vivência 28

## Paleta da Alma — Cores que Me Definem

Cada pessoa tem uma paleta emocional única — cores que ressoam profundamente com seu ser, sua história e seus estados internos. Esta vivência é um convite a descobrir a sua.

### PASSO A PASSO

1. Separe tintas, lápis de cor ou canetas coloridas. Folha grande na frente.
2. Sem pensar, selecione intuitivamente de 5 a 7 cores que 'parecem suas' neste momento.
3. Para cada cor, crie uma mancha, forma ou textura diferente no papel.
4. Ao lado de cada cor, escreva: qual emoção ela representa? Qual memória ela evoca?
5. Observe sua paleta completa. Que história ela conta sobre quem você é agora?

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

A consciência da própria paleta emocional amplia o vocabulário interno para sentimentos e estados que frequentemente não têm nome verbal. Esse mapeamento cromático promove o autorreconhecimento e uma expressão mais rica.

**REFLEXÃO**

◆ *Qual cor você escolheu e que não esperava? O que isso revela?*

---

---

---

◆ *Existe uma cor que você evitou e que talvez esteja pedindo atenção?*

---

---

---

◆ *Como você poderia usar sua paleta da alma no seu dia a dia criativo?*

---

---

---



## Vivência 29

## Fotografia Terapêutica – O Olhar que Cura

O simples ato de escolher o que fotografar é um ato de curadoria emocional. Esta vivência usa a câmera do celular como instrumento terapêutico de atenção plena e expressão pessoal.

### PASSO A PASSO

1. Com seu celular em mãos, saia para um passeio de 20 a 30 minutos – ao ar livre ou em casa.
2. Fotografe apenas o que genuinamente chamar sua atenção. Sem forçar, sem performar.
3. Ao final, observe as fotos: o que você escolheu? O que os objetos ou cenas têm em comum?
4. Selecione 3 fotos que mais ressoam com algo em você. Escreva uma frase para cada uma.
5. Imprima ou organize as fotos em um álbum temático que expresse quem você é agora.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

A fotografia terapêutica treina a atenção seletiva e o olhar compassivo. O que escolhemos fotografar revela o que valorizamos, o que tememos e o que desejamos – um mapa visual do nosso mundo interno projetado no externo.

**REFLEXÃO**

◆ *O que as fotos que você tirou têm em comum?*

---

---

---

◆ *Existe uma imagem que te surpreendeu ao rever? O que ela diz sobre você?*

---

---

---

◆ *Que aspecto da sua vida você não conseguiria fotografar e por quê?*

---

---

---



## Vivência 30

## Autorretrato em Movimento – Dança e Desenho

Esta vivência combina movimento corporal com expressão visual, libertando a criatividade de padrões rígidos e conectando corpo e emoção através de dois canais simultâneos.

### PASSO A PASSO

1. Coloque uma música que evoque algo em você – pode ser alegre, melancólica, enérgica.
2. Por 3 a 5 minutos, dance ou se mova livremente pelo espaço, sem julgamento.
3. Logo em seguida, ainda com a emoção ativa no corpo, sente-se e comece a desenhar.
4. Não planeje – deixe a mão seguir os rastros que o movimento deixou no corpo.
5. Alterne dança e desenho por mais um ou dois ciclos. Observe como cada um informa o outro.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

A integração de movimento e criação visual ativa múltiplas áreas cerebrais simultaneamente, criando um estado expandido de expressão onde as defesas habituais se dissolvem. O corpo sabe coisas que a mente ainda não formulou – essa vivência abre essa conversa.

**REFLEXÃO**

◆ *Como o movimento mudou o que apareceu no desenho?*

---

---

---

◆ *Em que momento sentiu que o corpo estava expressando algo que as palavras não alcançam?*

---

---

---

◆ *O que a música escolhida diz sobre o seu estado emocional hoje?*

---

---

---



## Vivência 31

## Narrativa Visual — Minha História em Quadros

Contar a própria história através de imagens é um dos atos mais poderosos de criação de sentido. Esta vivência usa quadros sequenciais para organizar e ressignificar a trajetória pessoal.

### PASSO A PASSO

1. Dobre uma folha grande em 6 ou 8 partes iguais, criando uma série de quadros.
2. No primeiro quadro, represente o início da história que você quer contar.
3. Nos quadros seguintes, represente os principais momentos de virada dessa narrativa.
4. No último quadro, represente onde você está agora — e o que vem a seguir.
5. Observe toda a sequência. Que arco essa história revela?

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

Organizar experiências em narrativa visual sequencial ativa processos de coerência narrativa — capacidade psicológica fundamental para o bem-estar. Ver a própria história como uma jornada com começo, meio e sentido é profundamente curativo.

**REFLEXÃO**

◆ *Que momento da sua narrativa foi mais difícil de representar?*

---

---

---

◆ *O que o último quadro revela sobre quem você está se tornando?*

---

---

---

◆ *Se você pudesse adicionar um quadro que ainda não aconteceu, o que seria?*

---

---

---



## Vivência 32

## Espaço Seguro — Criando seu Refúgio Interior

Todos precisamos de um lugar interno de segurança — um espaço acessível em qualquer momento, independentemente das circunstâncias externas. Esta vivência cria e ancora esse refúgio.

### PASSO A PASSO

1. Feche os olhos e imagine um espaço onde você se sente completamente segura e em paz.
2. Explore com todos os sentidos: que sons, cheiros, texturas, cores existem nesse lugar?
3. Abra os olhos e comece a desenhar ou pintar esse espaço com todos os detalhes que emergiram.
4. Adicione elementos de proteção, conforto e beleza que reforcem a sensação de segurança.
5. Nomeie seu refúgio. Escreva como chegar lá — um pequeno ritual de acesso.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

Criar e ancorar um espaço seguro interno é uma técnica central em diversas abordagens terapêuticas de regulação emocional. Uma vez estabelecido através da arte, esse recurso pode ser acessado rapidamente em momentos de estresse ou ansiedade aguda.

**REFLEXÃO**

◆ *Que elementos do seu espaço seguro surpreenderam você?*

---

---

---

◆ *O que esse lugar precisa ter para você se sentir completamente protegida?*

---

---

---

◆ *Como você poderia criar elementos físicos do seu espaço seguro em sua vida real?*

---

---

---



## Vivência 33

## Linha do Tempo da Alma — Minha Jornada

A Linha do Tempo da Alma não é uma linha cronológica comum — ela mapeia os momentos de transformação profunda, os pontos de virada que nos tornaram quem somos.

### PASSO A PASSO

1. Trace uma linha horizontal longa na folha — essa é a sua jornada até agora.
2. Marque nela os momentos de maior transformação: não apenas os difíceis, mas também os belos.
3. Para cada momento marcado, escreva uma palavra e desenhe um símbolo que o represente.
4. Observe os intervalos: o que acontecia nos períodos entre as grandes transformações?
5. Estenda a linha além do presente: que transformação você deseja para o futuro próximo?

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

A linha do tempo simbólica promove coerência narrativa e perspectiva temporal — duas das capacidades psicológicas mais associadas à resiliência. Ver a própria jornada como uma sequência com sentido transforma a relação com o passado e a esperança no futuro.

**REFLEXÃO**

◆ *Que transformação você ainda não havia reconhecido como tal ao mapear?*

---

---

---

◆ *O que os intervalos entre as grandes mudanças revelam sobre você?*

---

---

---

◆ *Que símbolo você escolheria para representar quem você está se tornando?*

---

---

---



Vivência 34

## Presente para o Futuro — Carta para Daqui a 5 Anos

Escrever para uma versão futura de si mesma é um poderoso exercício de intenção, compaixão e visão. Esta vivência une escrita expressiva com a criação visual de um envelope do tempo.

### PASSO A PASSO

1. Prepare papel de carta, envelope e materiais decorativos.
2. Sente-se em silêncio e visualize você mesma daqui a cinco anos — com todos os detalhes possíveis.
3. Escreva uma carta para essa pessoa: o que você quer que ela saiba, lembre e sinta.
4. Inclua esperanças, medos que quer que ela supere, qualidades que quer que ela reconheça em si.
5. Sele o envelope, decore-o e guarde em lugar especial. Defina uma data para abrir.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

Escrever para uma versão futura de si mesma ativa processos de auto-continuidade e planejamento de vida com profundidade emocional que o planejamento racional não alcança. A carta sela um compromisso amoroso consigo mesma.

**REFLEXÃO**

◆ *O que você escreveu para sua versão futura que mais te emocionou?*

---

---

---

◆ *Que medo você quer que sua versão futura já tenha superado?*

---

---

---

◆ *Que qualidade você quer que daqui a cinco anos esteja completamente florescida em você?*

---

---

---



## Vivência 35

## Mandala da Intenção — Plantando Sementes

Encerrar o caderno com uma Mandala da Intenção é um gesto de fechamento e abertura simultâneos — honrando o processo que foi e plantando sementes para o que está por vir.

### PASSO A PASSO

1. Reserve um tempo especial para esta última vivência — como um ritual de encerramento.
2. Escolha UMA intenção para o próximo ciclo da sua vida. Escreva-a no centro da folha.
3. Ao redor dessa intenção, crie uma mandala que represente as energias que você deseja cultivar.
4. Use cores, símbolos e formas que para você representem expansão, cura e autenticidade.
5. Ao finalizar, segure a mandala com as duas mãos e reafirme sua intenção em voz alta.

### BENEFÍCIO TERAPÊUTICO

Fechar um processo terapêutico com um gesto criativo de intenção integra o que foi aprendido e estabelece uma direção consciente. A mandala funciona como um objeto de foco e lembrança para o que se deseja manifestar.

**REFLEXÃO**

◆ *Qual intenção você escolheu e por que essa e não outra?*

---

---

---

◆ *O que mudou em você ao longo deste caderno?*

---

---

---

◆ *Que próximo passo você quer dar em seu processo de autoconhecimento e cura?*

---

---

---



04

## Relatos de Transformação

Histórias reais — com nomes preservados — de mulheres que vivenciaram transformações através da Arteterapia.

Vivência do Autorretrato

### Redescobrimo a Autoestima

*"Quando iniciei a terapia, minha autoestima estava no chão. Em uma das sessões, foi sugerido o Autorretrato. Eu me olhei no espelho e, inicialmente, só enxergava os defeitos. Mas conforme comecei a desenhar, algo mudou. Ao escrever palavras positivas ao redor do meu rosto desenhado, me dei conta de como eu podia ver beleza em mim mesma. Foi o início de uma mudança profunda."*



A Caixa de Lutos e Perdas

### Acolhendo o Luto

*"Perder meu pai foi devastador. Por muito tempo, carreguei essa dor sem saber como lidar. Nas sessões, criei uma caixa onde pude colocar objetos simbólicos que representavam o que eu sentia. No processo, não só organizei minha dor como comecei a vê-la de forma mais acolhedora. A vivência me ajudou a abrir espaço para aceitar o luto e enxergar novos ciclos."*



Escultura em Argila

## Alívio Real

---

*"Quando comecei a esculpir, percebi que estava transferindo toda a minha tensão para aquela massa. Ao final, me senti mais leve e conectada comigo mesma – com uma sensação de alívio que há muito tempo não sentia. A arteterapia me mostrou que eu podia transformar o estresse em algo que eu poderia segurar, ver e modificar."*



Pintura de Emoções

## Enfrentando o Medo

---

*"Usei cores escuras e formas caóticas para pintar o que sentia. Depois, conforme pintava sobre esse medo com cores de calma e segurança, algo transformador aconteceu. O medo se tornou algo que eu podia encarar, e não mais algo que me controlava. Hoje, quando os medos surgem, me sinto muito mais capaz de lidar com eles."*



05

## Reflexões Finais

### *A Arte de Se Conectar com Suas Emoções*

A vida muitas vezes nos faz esquecer que somos seres criativos por natureza. A arte é um espelho da alma — um espaço onde podemos expressar, sem julgamentos, aquilo que sentimos. Em cada pincelada, linha ou colagem, existe uma verdade emocional esperando para ser revelada.

#### REFLEXÃO

◆ *Quando foi a última vez que você se expressou de forma completamente autêntica?*

---

---

---

◆ *Que tipo de criação mais ressoa com o que você viveu neste caderno?*

---

---

---

◆ *O que a arte revelou sobre você que as palavras ainda não alcançaram?*

---

---

---

## O Processo, Não o Resultado

Na arteterapia, o que importa é o processo, não o resultado. Muitas vezes nos cobramos perfeição em tudo o que fazemos, mas é ao permitir-se errar e experimentar que surge o verdadeiro crescimento. Não existe certo ou errado — existe o que é.

### REFLEXÃO

◆ *Como posso acolher mais o processo e desapegar do resultado?*

---

---

---

◆ *Que julgamentos internos estou pronta para começar a soltar?*

---

---

---

◆ *De que forma a imperfeição pode ser uma forma de liberdade?*

---

---

---

## Gratidão e Autoaceitação

Ao nos conectarmos com a arte, podemos aprender a valorizar a nossa jornada — não apenas os grandes marcos, mas também as pequenas conquistas diárias. O ato de criar é uma forma de dar permissão para sermos quem somos.

### REFLEXÃO

◆ *Quais aspectos de mim mesma posso começar a aceitar e valorizar hoje?*

---

---

---

◆ *Como posso expressar gratidão pelo que sou neste momento?*

---

---

---

◆ *Que versão de mim mesma está emergindo através deste processo criativo?*

---

---

---

06

# Agradecimentos

Ao concluir este caderno, meu coração transborda de gratidão.

A jornada de criar e compartilhar estas vivências não seria possível sem a fé que sustenta cada passo do meu caminho. Acredito firmemente que a livre expressão artística e criativa são ferramentas preciosas para a cura e o autoconhecimento.

Agradeço à minha família — meu pilar de amor e apoio incondicional. Sem o incentivo e a compreensão de vocês, eu não teria a coragem de seguir essa missão de cuidar de vidas.

A cada mulher que confiou seu processo a mim: cada sessão, cada obra, cada lágrima e cada riso compartilhados foram presentes que me tornaram uma terapeuta e um ser humano melhor.

E a você, que chegou até aqui: espero que cada vivência deste caderno seja uma semente. Que ela germine no solo fértil do seu autoconhecimento e floresça em uma vida mais inteira, mais autêntica e mais sua.

*"A arte não reproduz o que é visível. Ela torna visível o que nem sempre é."*

— Paul Klee



*Com carinho e gratidão,*

**Janine Comper**

Arteterapeuta · Psicanalista

@janine.comper  
youtube.com/@JanineComper



Mulheres em Sintonia com a Natureza · Podcast com Fé e Afeto