

7 SABOTAGENS SILENCIOSAS QUE TE MANTÊM PRESA NUMA VIDA QUE JÁ NÃO É TUA

E como começares a romper com elas — antes que o teu
corpo e coração quebrem de vez.

ANDREIA ALMEIDA



UM CONVITE...

à verdade

Há momentos na vida em que fazemos tudo certo — e ainda assim, algo dentro de nós continua a gritar em silêncio. Dás o teu melhor, manténs a paz, cumpres papéis, entregas amor... E, no fim do dia, sentes-te exausta. Como se estivesse sempre a falhar contigo — mesmo sem saber bem porquê.

Já te perguntaste:

“Porque é que continuo a repetir os mesmos erros emocionais?”

A resposta não está em falta de força, inteligência ou vontade.

Está em padrões invisíveis que nos foram ensinados — por medo, silêncio ou lealdade a quem nos criou.

Eu conheço esses padrões.

Não porque estudei sobre eles...

Mas porque os vivi.

E vi centenas de mulheres incríveis presas na mesma dança: a de se anularem para serem amadas.

Este guia nasceu daí e é um mapa para começares a ver com clareza o que te tem sabotado — e começares, enfim, a regressar a ti.

Vais encontrar aqui sete sabotagens emocionais que muitas mulheres repetem sem perceber — e que destroem amor-próprio, drenam energia e minam até as relações mais íntimas. Cada padrão tem um nome, uma raiz e um primeiro passo possível.

Não há fórmulas mágicas aqui.

Só verdade. Consciência. Coragem.

Lê devagar. Sente. Reflete.

E se sentires que é tempo de ir mais fundo, vem comigo para **“A Travessia”** — o webinar gratuito onde te levo a romper com esses padrões de vez... e a abrir caminho para a tua vida finalmente fluir.

Vamos?



01

O “SIM” QUERENDO DIZER “NÃO”

Já deste um “sim” com um
nó na garganta?
Aceitaste convites, tarefas
ou relações só para não
desiludir alguém?

CONTINUA A LER



O “SIM” QUERENDO DIZER “NÃO”



SINAIS

- Aceitas coisas que não queres.
- Tens medo de parecer ingrata.
- Dizes “sim” para manter a paz, mas acabas em guerra contigo.



RAIZ OCULTA

Medo de rejeição.
Medo do abandono.
Medo de não ser amada.
Medo de ser julgada.
Aprendeste que ser "boazinha" te protegia.



PRIMEIRO PASSO

Diz um pequeno NÃO por dia
— sem justificar.



MANTRA

“O meu não é sagrado. O meu sim é inteiro.”



02

AUTOANULAÇÃO NAS RELAÇÕES

**Perdes-te para manter
alguém por perto?**

**Finges gostar do que não
gostas? Engoles palavras
para não incomodar?**

CONTINUA A LER



AUTOANULAÇÃO NAS RELAÇÕES



SINAIS

- Colocas a outra pessoa sempre em primeiro lugar.
- Perdes hobbies, amizades e até opiniões.
- Já não sabes quem és.



RAIZ OCULTA

Confusão entre amor e dependência.
Acreditas que, para seres amada, precisas deixar de ser tu.



PRIMEIRO PASSO

Escreve 5 coisas que amas fazer só por ti —
e retoma uma esta semana.



MANTRA

“O amor verdadeiro começa em mim”



03

ATRAIR PARCEIROS INDISPONÍVEIS

**Parece coincidência... mas
escolhes sempre quem não
está disponível
emocionalmente — e
acabas a duvidar de ti.**

CONTINUA A LER



ATRAIR PARCEIROS INDISPONÍVEIS



SINAIS

- Relações com pessoas frias, ocupadas ou comprometidas.
- Ficas à espera que "ele mude".
- Lutas sozinha pela relação.



RAIZ OCULTA

Repetição de carência familiar.
Amor = Esforço por Migalhas.



PRIMEIRO PASSO

Olha-te ao espelho e diz:
"Não aceito menos do que mereço"



MANTRA

"Não me perco para te encontrar"



04

CULPA CONSTANTE

**Descansas e sentes culpa.
Pões-te em primeiro lugar e
vem o peso da consciência.**

CONTINUA A LER



CULPA CONSTANTE



SINAIS

- Achas que estás sempre a falhar com alguém.
- Não consegues relaxar sem te sentires mal.
- Vives em função dos outros.



RAIZ OCULTA

Programação de que só tens valor quando serves.
Cultura de Amor Condicional em vez de Amor Incondicional.



PRIMEIRO PASSO

Faz algo só por ti, algo que te dê alegria e prazer e observa o desconforto sem julgamento.



MANTRA

“Cuidar de mim não é egoísmo. É fundação.”



05

CALAR A PRÓPRIA VOZ

Sabes o que sentes, queres e pensas, mas ficas em silêncio para evitar confronto — até que explodes.

CONTINUA A LER



CALAR A PRÓPRIA VOZ



SINAIS

- Evitas discordar.
- Guardas sentimentos.
- Tens medo de falar e ser rejeitada ou maltratada.



RAIZ OCULTA

Trauma de infância.
Falar = Punição ou Abandono.



PRIMEIRO PASSO

Partilha uma ideia ou opinião pequena esta semana — em voz alta.



MANTRA

“A minha voz importa”



06

AUTOSSABOTAGEM SILENCIOSA

**Antes mesmo de começar,
há uma voz na tua cabeça:
“Não vais conseguir”
E desistes — ou nem tentas.**

CONTINUA A LER



AUTOSSABOTAGEM SILENCIOSA



SINAIS

- Procrastinas o que importa.
- Desvalorizas conquistas.
- Presa no perfeccionismo.



RAIZ OCULTA

Crença de não merecimento herdada da família.



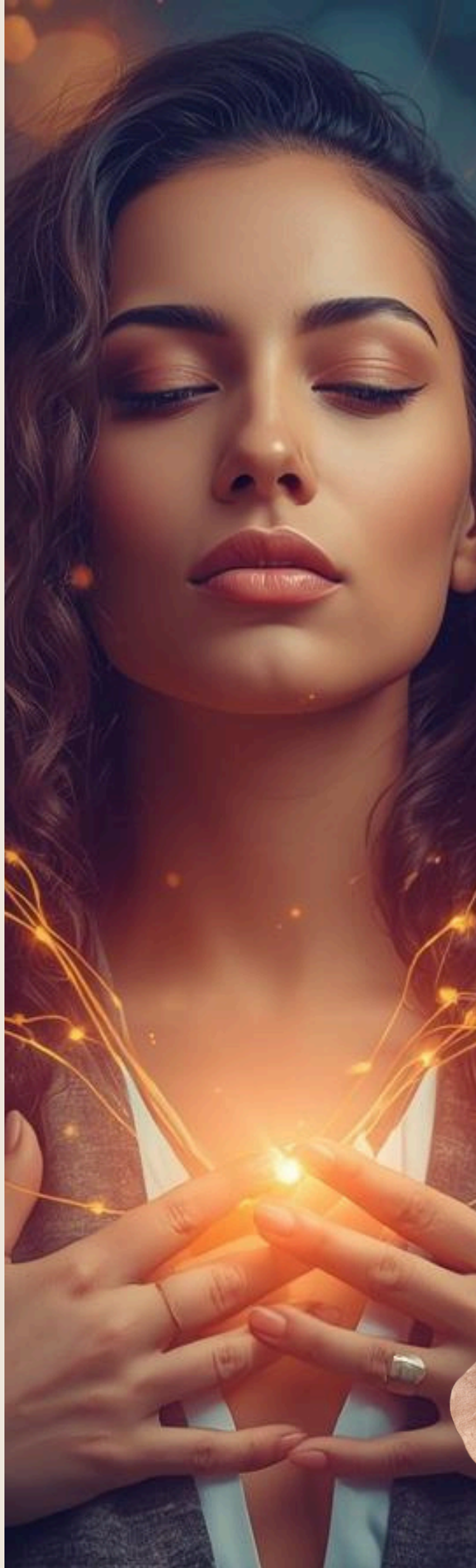
PRIMEIRO PASSO

Conclui uma tarefa simples hoje e celebra, mesmo que pareça pequena.



MANTRA

“Não preciso ser perfeita para ser amada”
“Não precisa ser perfeito, precisa estar feito”



07

SUPRIMIR A ESPIRITUALIDADE

**Escondes a tua
sensibilidade, intuições ou
fé para não parecer
“estranha” — e perdes
conexão contigo.**

CONTINUA A LER



SUPRIMIR A ESPIRITUALIDADE



SINAIS

- Finges que não sentes ou duvidas do que sentes.
- Vergonha de práticas espirituais.
- Tentas encaixar-te no que não ressoa contigo.



RAIZ OCULTA

Vergonha ancestral.
Medo de ser julgada por ser quem és.



PRIMEIRO PASSO

Escolhe uma prática só tua hoje:
Acende uma vela ou incenso, escreve, desenha, dança,
exercita, medita, ora, faz um banho de ervas, conecta
com a natureza.



MANTRA

"A minha intuição é o meu GPS"



QUEM TE ESCREVE...

O meu nome é Andreia Almeida.

E antes de criar este guia, eu vivi cada um destes padrões.

Fui a mulher que dizia sim querendo gritar não.

Que se anulava em nome de "amor".

Que esperava ser escolhida por alguém que mal estava presente.

Acreditava que cuidar de mim era egoísmo.

Que a minha voz era demais. Que o meu sentir era fraqueza.

Até que o corpo quebrou. O coração calou. E veio o vazio.

Esse foi o meu ponto de viragem.

Hoje, depois de anos de estudo, terapias e partilha com centenas de outras mulheres, criei espaços seguros onde ajudo mulheres a quebrar padrões com consciência, prática e leveza.

Este guia é só o primeiro passo. Se sentiste que ressoou contigo... é porque falo de um lugar que já foi teu.

E agora, quero caminhar contigo até onde mereces estar. 🌹





PRONTA PARA IR MAIS FUNDO?

Junta-te ao webinar gratuito **A TRAVESSIA**
Dias 5 e 6 de Novembro, às 20h30, ao vivo no Zoom.
Um convite para quebrar os ciclos que te prendem,
escolher-te com verdade e começar a FLUIR.

PARTICIPA NA
TRAVESSIA



Nada muda até que tu mudes.
Este pode ser o passo que te faltava.



ESTOU AQUI PARA TI

Se este guia te tocou, imagina o que podemos viver juntas.



A verdadeira transformação começa com um passo honesto. Escreve-me, segue-me ou envia-me uma mensagem. A tua voz importa.

✉ Email: apoio@andreia-almeida.com
📱 WhatsApp: [Falar com a equipa](#)
📷 Instagram: [@eu.andreiaalmeida](#)
🌐 Website: www.andreia-almeida.com

