

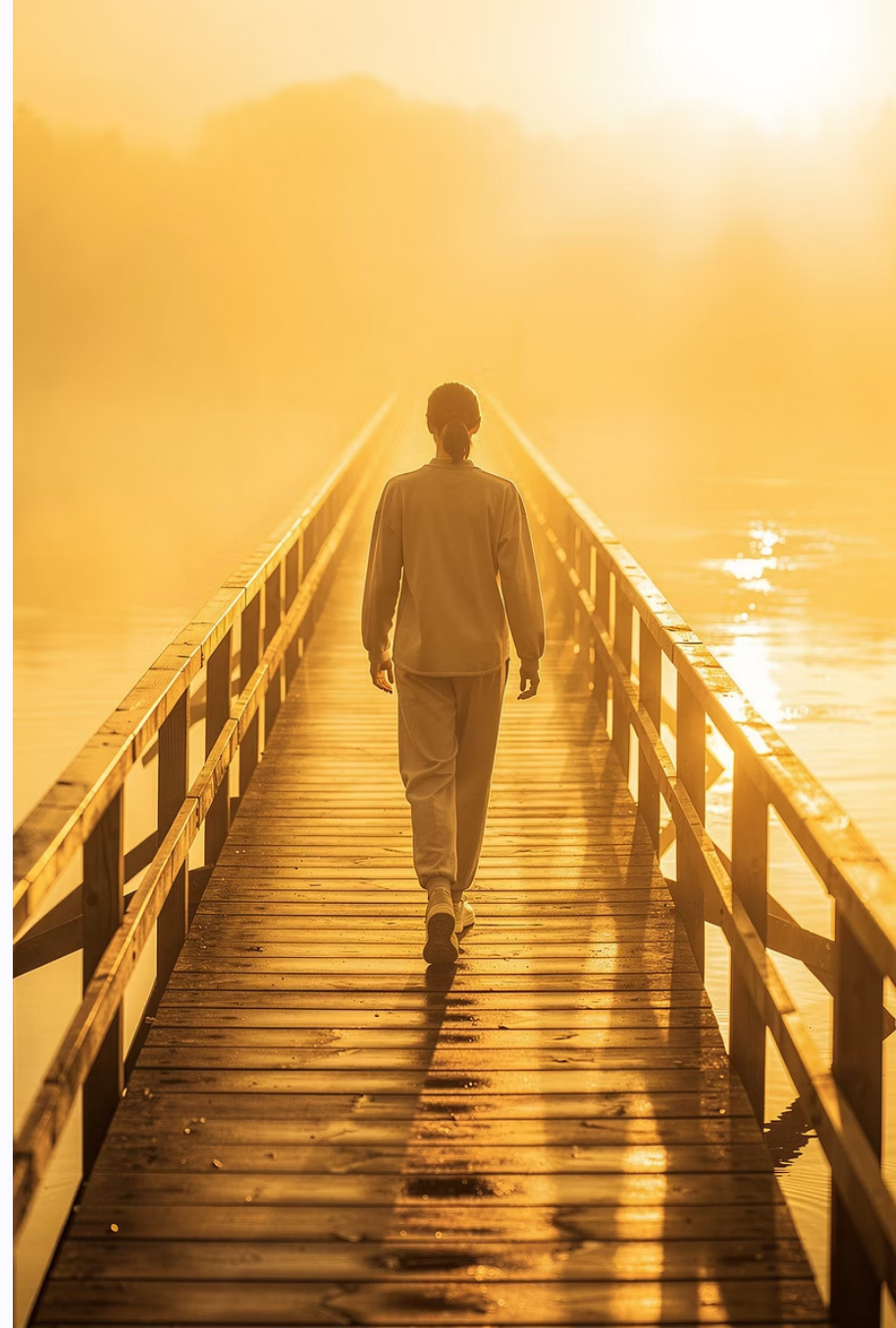
Caderno de Exercícios

AULA INICIAL

O Poder da TravessiaTM

Este material não é sobre responder certo. É sobre se encontrar. A Travessia começa quando você se permite olhar, sem fugir.

© Kelly Regina Bregantini — Material protegido. Reprodução não autorizada.



Antes de Começar

Um Convite ao Olhar Interno

Este caderno é um espaço seguro

Aqui não existe resposta certa ou errada. Cada pergunta é um convite para que você se olhe com honestidade e acolhimento , sem julgamento, sem pressa.

A única exigência é a sua presença verdadeira.

A Travessia começa quando você se permite.

O que você vai encontrar aqui

- Reflexões sobre seus padrões emocionais
- Perguntas que tocam partes profundas
- Um caminho de percepção e compreensão
- O primeiro passo da sua Travessia

EXERCÍCIO 1

Como Perceber Seus Padrões

Antes de qualquer mudança, existe um passo essencial: **perceber**. Padrões não são apenas situações que se repetem, são formas internas de sentir, pensar e reagir que se mantêm mesmo quando o cenário muda. Você muda de pessoa, de ambiente, de fase, mas algo dentro de você continua levando para o mesmo lugar.

📌 👉 Isso é um padrão emocional. E o primeiro passo para transformá-lo é reconhecê-lo.



Sinais de um Padrão Emocional

Você começa a reconhecer um padrão quando para e observa com atenção o que se repete na sua história. Muitas vezes, o padrão só se torna visível quando juntamos os pontos.



Finais Parecidos

Histórias diferentes, mas que terminam sempre da mesma forma , com a mesma sensação, a mesma decepção ou o mesmo resultado.



Emoções Recorrentes

Sentimentos que aparecem repetidamente em contextos variados — abandono, culpa, inadequação, raiva contida, ansiedade.



Comportamentos Automáticos

Reações que acontecem antes mesmo de você perceber, como se um piloto automático assumisse o controle da sua resposta.

Exercício de Reflexão

Olhe Para Você: Seus Padrões

Reserve um momento de silêncio. Respire fundo. Agora, com honestidade e gentileza consigo mesmo, reflita sobre as perguntas abaixo:

1

Em quais áreas da sua vida
você percebe repetição?

Relacionamentos · Trabalho / dinheiro ·
Autoestima · Corpo e saúde · Outro

2

Descreva um padrão que se
repete na sua história

Como ele começa? O que acontece no
meio? Como costuma terminar?

3

Qual emoção aparece com
mais frequência no final?

Observe sem julgamento. Nomeie o que
você sente — isso já é um ato de coragem.



EXERCÍCIO 2



Você ou Sua Ferida?

Depois de perceber o padrão, vem um ponto mais profundo: **compreender de onde ele vem**. Muitas das nossas reações não são escolhas conscientes. São respostas de partes nossas que foram marcadas por experiências passadas e que ainda operam como se aquele passado fosse o presente.



👉 Chamamos isso de **feridas emocionais não integradas**. Quando ativadas, você não reage a partir do presente, você reage a partir do passado.

Como Saber Quando É a Ferida Reagindo

Reconhecer que é uma ferida e não "você" é um passo libertador. Esses são os sinais mais comuns:

A reação é intensa demais para a situação

Quando a resposta emocional parece desproporcional ao que aconteceu — um comentário simples que desencadeia uma dor enorme, é sinal de que algo mais antigo foi tocado.

"Por que eu fiz isso?" — o arrependimento automático

Você age de uma forma e logo depois pensa: "não era isso que eu queria fazer." É como se uma parte sua tivesse agido no lugar de você.

Sensação de perda de controle da própria resposta

Você sente que não escolheu reagir assim, simplesmente aconteceu. Esse automático é o padrão da ferida, não a sua essência.

Exercício de Reflexão

Olhe Para Você: Suas Feridas

Como você costuma reagir quando algo te machuca?

Se fecha · Se afasta · Ataca · Se anula · Tenta agradar

Essa reação te lembra algo do passado?

Existe uma memória, uma fase, uma pessoa que vem à mente quando você observa essa reação?

Quando foi a primeira vez que você se sentiu assim?

Não precisa ser exato. Deixe uma imagem ou sensação surgir naturalmente.

O que essa parte sua parece precisar hoje?

Com compaixão, pergunte a essa parte: o que você precisa? Acolhimento? Segurança? Ser vista? Permissão para existir?

EXERCÍCIO 3

O Corpo Não Mente

Depois de perceber e compreender, vem um nível ainda mais profundo: **sentir e integrar**. O corpo guarda aquilo que a mente não conseguiu elaborar. Por isso, muitas emoções aparecem primeiro como sensações físicas, antes mesmo de ganhar nome ou forma.



Tensões Recorrentes

Aperto no peito, nó na garganta, tensão nos ombros, o corpo sinaliza o que ainda não foi resolvido internamente.



Ansiedade em Situações Específicas

Quando certos contextos disparam um estado físico de alerta, mesmo sem perigo real é o sistema nervoso respondendo ao passado.



Cansaço Emocional

Uma exaustão que não passa com descanso físico, porque ela vem de dentro, do custo de carregar o que ainda não foi integrado.

Exercício de Reflexão

Olhe Para Você: Seu Corpo

Feche os olhos por um momento. Faça uma varredura suave pelo seu corpo. O que você percebe? Onde você sente? Agora, responda:

1 O que você sente no corpo quando algo te afeta?

Aperto no peito · Ansiedade · Tensão · Cansaço · Falta de energia
· Outro

3 Se essa sensação tivesse uma mensagem, qual seria?

Imagine que essa parte do corpo quer te dizer algo. Sem filtrar — o que vem?

2 Em que situações essa sensação aparece?

Observe os gatilhos — pessoas, ambientes, palavras, momentos.
O padrão do corpo também conta uma história.

4 O que você costuma fazer quando sente isso?

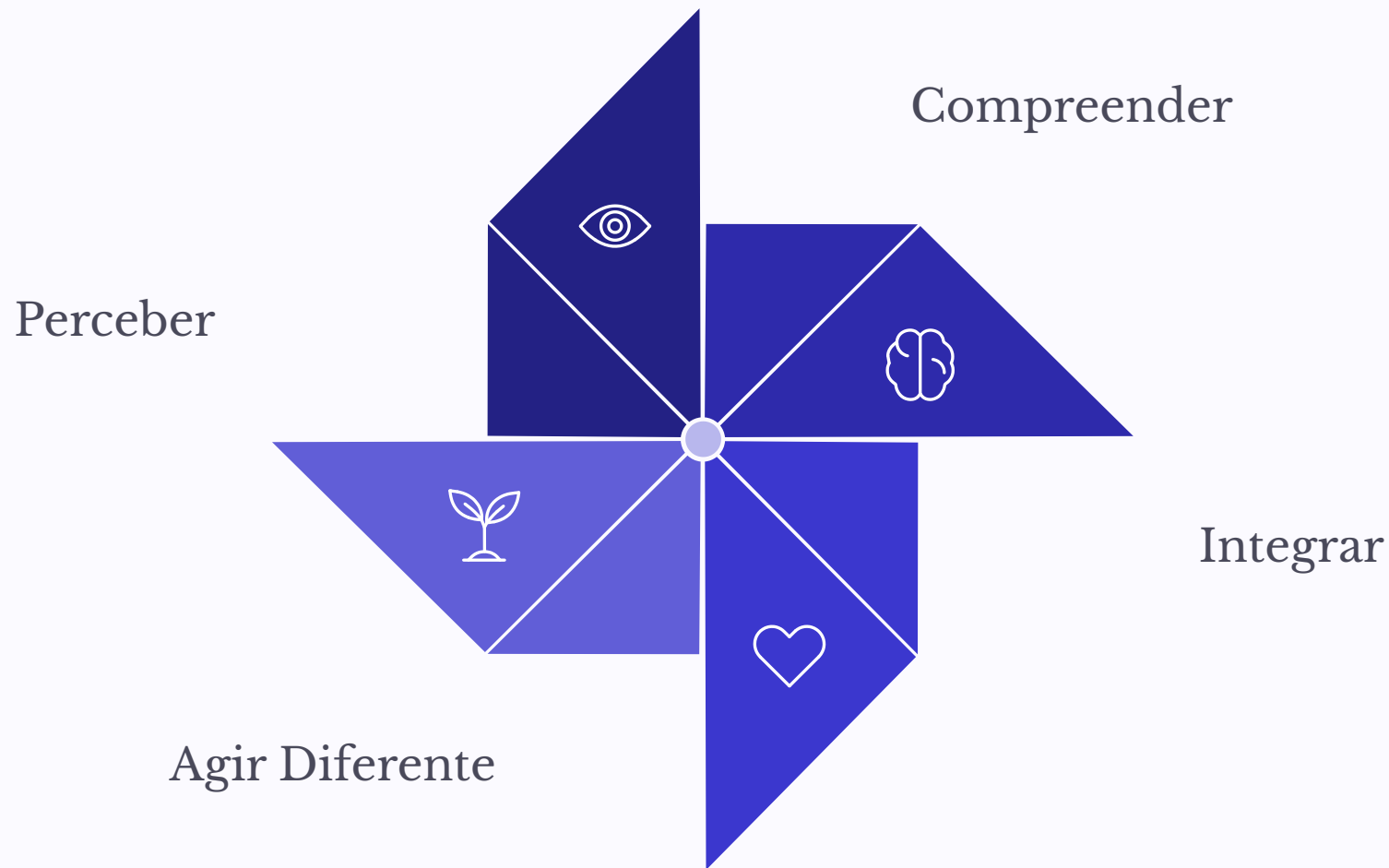
Você foge, distrai, enfrenta, paralisa? Observe sem julgamento — o que você faz com o desconforto?

Exercício 04



Como a Mudança Realmente Acontece

A transformação não acontece de uma vez. Ela acontece de dentro para fora, num processo que respeita a profundidade de quem você é.



📌 ➡ **Agir diferente não é o começo.** É o resultado natural de um processo interno real. Quando você integra, a mudança acontece, não por esforço, mas por transformação genuína.

Exercício de Integração

O Que Ficou Mais Claro Para Você?

Este é o momento de reunir tudo que veio à tona nessa aula. Responda com honestidade ,sem pressa, sem pressão:

O que você percebeu sobre você nessa aula?

Que insight surgiu? O que você viu que talvez ainda não tivesse nomeado antes?

Qual padrão ficou mais claro?

Seja específico. Nomeie o padrão, dar nome a algo é o começo de ter poder sobre ele.

O que você sente que precisa ser integrado em você hoje?

Não o que precisa ser consertado, mas o que precisa ser acolhido, visto, sentido.

Qual pequeno movimento você pode começar a fazer diferente?

Um gesto pequeno e real vale mais do que uma grande intenção. O que está ao seu alcance agora?

Integração Final

Respire. E responda com verdade: *"O que em mim está pronto para ser visto, em vez de continuar sendo repetido?"*

Esta não é uma pergunta para ser respondida na pressa. Deixe ela pousar. Deixe o que vier, vir. Escreva o que aparecer — uma palavra, uma frase, uma imagem. Tudo é válido.



Você chegou até aqui

✨ Perceber É o Começo — Mas Não É o Suficiente

Se você chegou até aqui, uma coisa é certa: **você já não está mais no mesmo lugar**. Algo em você se moveu. E esse movimento importa.

Muitas pessoas percebem...

Conseguem identificar seus padrões, nomear suas feridas, reconhecer os gatilhos e ainda assim continuam repetindo.

Porque falta a integração

Entender não basta. O padrão muda quando você se atravessa, quando sente, acolhe e integra o que estava preso dentro de você.

É aí que a Travessia entra

Um caminho guiado para ir além da percepção e chegar na transformação real, vivida, que fica.

O MÉTODO

O Poder da Travessia™

O Poder da Travessia™ é um método que te guia exatamente por esse caminho — do padrão à transformação. Não é sobre teoria. É sobre **transformação vivida**.



Identificar Padrões

Tornar visível o que operava no escuro — os padrões emocionais inconscientes que governavam suas respostas.



Compreender as Raízes

Ir além do sintoma e encontrar a origem — de onde vêm essas repetições e o que elas tentam proteger em você.



Integrar Corpo e Emoções

Unir o que foi fragmentado — corpo, mente e emoção para que a mudança aconteça de forma completa e duradoura.



Novas Formas de Agir

Desenvolver respostas genuínas — novas formas de sentir, agir e se posicionar na vida que nascem de dentro para fora.

✨ Se Você Sente Que É o Seu Momento...

"A mudança não acontece só quando você entende. Ela acontece quando você se atravessa."

Você fez perguntas corajosas hoje. Você se olhou. E isso já é muito. Se algo nessa aula tocou em você se você sentiu que há mais a ser integrado, mais a ser atravessado ,confie nesse sinal.

O próximo passo da sua Travessia está esperando por você. Te espero!

Clique nesse link e saiba tudo sobre esse curso.

[Continue a Sua Travessia →](#)

