

ESCREVA PARA CURAR

EXERCÍCIOS DE ESCRITA TERAPÊUTICA
PARA MELHORAR SUA SAÚDE EMOCIONAL

@alinebofdemetrio
escrevercura.substack.com

O que é Escrita Terapêutica

A Escrita Terapêutica é o uso intencional da escrita para cuidar de si. Não se trata de fazer literatura, mas de usar a escrita como uma ferramenta de autoconhecimento e cura.

Ao escrever, você permite que emoções, pensamentos e memórias encontrem uma forma.

No papel, elas deixam de ser um peso difuso e se tornam compreensíveis. Assim, escrever pode ajudar você a transformar sua dor em um significado e a confusão em mais clareza, autoconhecimento e criatividade.

POR QUE ESCREVER CURA

Libera o que pesa – Escrever é uma forma segura de descarregar emoções fortes.

Traz sentido – Colocar em palavras reorganiza o que estava caótico.

Fortalece o corpo e a mente – Pesquisas mostram que escrever reduz o estresse, melhora o sono e fortalece a imunidade.

Diminui o crítico interno – Ao escrever sem censura, você descobre sua voz verdadeira.

Cultiva o positivo – Registrar alegrias e gratidões cria novos caminhos de resiliência no cérebro.

COMO COMEÇAR

- 1. Escolha o seu espaço** - Um caderno, uma caneta e alguns minutos de silêncio. Se quiser, crie um pequeno ritual, como acender uma vela, preparar um chá, para ajudar a tornar o momento prazeroso.
- 2. Reserve tempo** - Escreva por 10 a 15 minutos, três vezes por semana. A constância importa mais do que o tempo.
- 3. Garanta privacidade** - Ninguém precisa ler. Escreva como se ninguém fosse ver, assim o coração não tem medo de se abrir.

- - - - -

EXERCÍCIOS INICIAIS DE ESCRITA TERAPÊUTICA

Cada exercício tem início e fim definidos. São seguros e leves e ideais para quem está começando. **Escolha um por dia**, siga no seu ritmo e repita sempre que quiser.

Exercício 1 - ESCRITA COM SENTENÇAS TRONCO

Objetivo: ganhar clareza rápida sobre o que sente e pensa.


Como fazer: Escreva em seu caderno uma ou mais, frases abaixo. Depois complete a frase com o que vier à mente, sem se censurar. Tente escrever sem parar por 10 a 15 minutos

Frases : Hoje eu sinto...

O que mais me preocupa é...

Se eu pudesse mudar uma coisa agora, seria...



 **Tempo:** 10 a 15 minutos

 **Tipo de escrita:** orientada por pergunta

Exercício 2 - LISTA RÁPIDA

Objetivo: organizar pensamentos e aliviar a mente.

Como fazer: Escolha um tema abaixo e escreva em formato de listas curtas, sobre o tema, sem pensar demais.

Sugestões: coisas pelas quais sou grata hoje
pequenas alegrias da minha semana
pensamentos que voltam com frequência



Tempo: 5 minutos



Tipo de escrita: listas reflexivas

Exercício 3 -PÁGINAS MATINAIS

Objetivo: “esvaziar a mente” e enfraquecer o crítico interno.

Como fazer: Logo ao acordar, escreva **3 páginas à mão**, sem parar e sem censura. Se não conseguir escrever 3 páginas, marque um timer de 10 ou 15 minutos e não pare de escrever enquanto o tempo não terminar. Deixe sair tudo: preocupações, planos, medos, sonhos. Escrever pela manhã ajuda a limpar a mente antes que o dia comece.



Tempo: 10 a 20 minutos



Tipo de escrita: fluxo de consciência

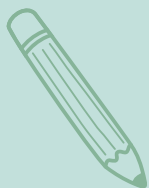
Exercício 4 -CARTA NÃO ENVIADA


Objetivo: expressar o que ficou preso (raiva, dor, amor ou saudade).

Como fazer:

Escreva uma carta para alguém (vivo, falecido ou simbólico).

Diga o que precisa ser dito, sem medo. Você não precisa enviar.



 **Tempo:** 10 minutos

 **Tipo de escrita:** narrativa livre

Exercício 5 -REFLEXÃO FINAL

Objetivo: integrar o que foi escrito e transformar expressão em aprendizado.

Como fazer: Depois de qualquer exercício, faça uma pequena pausa e anote: O que percebo agora? , Onde sinto isso no corpo?
Há algo que desejo fazer diferente depois disso?

Exemplo: “Percebi que minha raiva é, na verdade, cansaço.”

“Senti um nó na garganta, preciso de descanso.”

“Quero ser mais gentil comigo mesma amanhã.”



Vamos continuar esta jornada?

Se este pequeno manual despertou algo em você, há muito mais esperando para ser descoberto.

- Acompanhe meu trabalho no Instagram: [@alinebofdemetrio](https://www.instagram.com/alinebofdemetrio) - lá compartilho conteúdos sobre escrita e algumas reflexões sobre o cotidiano.
- Leia textos e reflexões no Substack: escrevercura.substack.com — onde escrevo e aprofundo sobre minhas práticas e descobertas sobre a Escrita Terapêutica como ferramenta de cura.

Espero por você! Vamos juntas!

