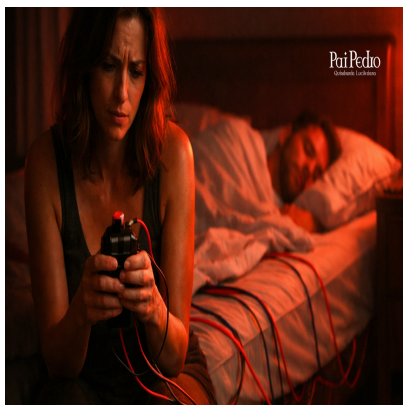




Autossabotagem: Devore as Dicas para Vence-la

Description

Entenda por que a autossabotagem parece protegê-lo, mas na prática te impede de viver um relacionamento inteiro e seguro.

Você não se acha problemática. Você se acha esperta, não no chão, é? não é emocionada? Mas, curiosamente, quando começa a dar certo, você dá um jeito de estragar. Logo, arruma um defeito, cria uma dívida, se fecha.

E lá no fundo vem aquela pergunta que você evita falar em voz alta: é? por que eu estrago meus relacionamentos? Spoiler: não é porque você não sabe amar. É medo de ser rejeitada depois de se mostrar inteira.

Á, antes de alguém te largar, você pula fora primeiro. Isso tem nome: **autossabotagem**. E relaxa é? não é loucura, é proteção mal calibrada.

Então, vamos descobrir como se livrar desse sentimento.

O que é Autossabotagem?

A autossabotagem não é drama, nem fraqueza, nem falta de maturidade. Na prática, ela funciona como um dos mecanismos de defesa emocional mais comuns quando alguém já se machucou antes.

Ou seja, depois de rejeição, abandono ou invalidação, o cérebro aprende a se antecipar. Então, em vez de se entregar por completo, cria distância, controle e insegurança.

Parece protegê-lo, mas, no fundo, é tentar sentir uma dor conhecida agora para evitar uma maior depois.

Autossabotagem no Relacionamento



Na prática, se sabotar na relação aparece em atitudes pequenas, quase automáticas. Portanto, aos poucos, sem perceber, o vínculo vai sendo desgastado por comportamentos que nascem do medo de relacionamento dar certo, não da falta de sentimento.

Exemplos:

- Criar conflito onde não existe, transformando silêncio em problema e detalhe em briga.
- Testar o parceiro o tempo todo, como se precisasse de provas constantes para se sentir segura.
- Se afastar justamente quando começa a se apegar, esfriando para não se expor demais.
- Provocar o fim antes que ele vá embora, mantendo a sensação de controle.

Em síntese, não é falta de amor. É excesso de medo.

Quais São os Sintomas de Autossabotagem?

Na maioria das vezes, os sinais de insegurança emocional não aparecem como algo óbvio. Eles surgem no dia a dia, em reações automáticas, criando um comportamento autodestrutivo que parece cautela, mas vai minando o vínculo aos poucos.

Pensamentos automáticos de desconfiança: você já espera o pior, mesmo sem prova, como se algo ruim fosse questão de tempo.

Hipervigilância emocional: qualquer mudança de tom vira alerta, e você vive em estado de atenção constante.

Necessidade de controle: controlar vira sinônimo de se sentir segura, mesmo que isso sufoque a relação.

Autoabandono disfarçado de independência: você se anula emocionalmente para não precisar de ninguém.

Medo intenso de parecer dependente: demonstrar afeto vira risco, então você prefere parecer fria a vulnerável.

[Descubra também o que está te travando e se libertar!](#)

Como Se Curar da Autossabotagem?

Curar a autossabotagem não é virar outra pessoa nem prometer maturidade eterna. Antes de tudo, é parar de brigar consigo mesma e começar a agir com consciência. A mudança começa quando você troca culpa por responsabilidade emocional.

Então, confira algumas dicas que vão te ajudar:

Reconhecer o padrão sem se punir

Reconhecer o padrão sem se punir é parar de transformar dor em ataque contra si mesma. Afinal, se atrapalhar sozinha virou um hábito criado para sobreviver, não para destruir.

Quando você se xinga, aumenta a ansiedade no relacionamento e reforça o ciclo. Então, em vez disso, observe suas reações, nomeie o que sente e questione pensamentos automáticos como "eu sempre estrago tudo".

Em outras palavras, consciência sem chicote emocional abre espaço para mudança real.

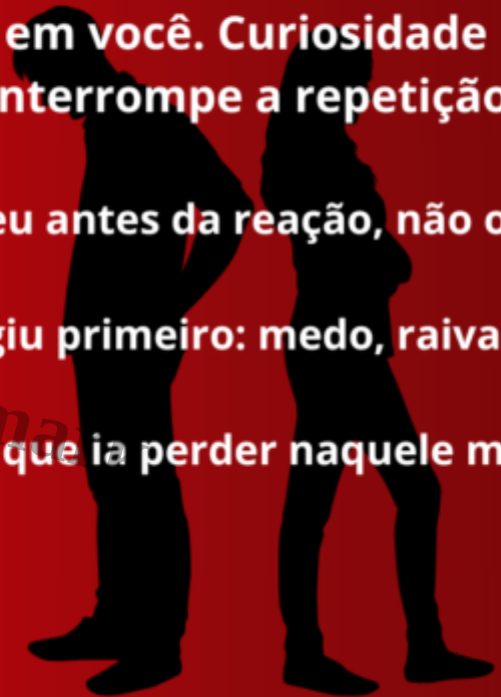
Troque julgamento por curiosidade

Quando você se julga, o corpo entra em ataque. Já a curiosidade para entender sem se machucar. Em vez de se chamar vítima, investigue o que foi ativado em você. Curiosidade não passa o padrão e interrompe a repetição automática.

Pergunte o que aconteceu antes da reação, não o que você sente.

Observe qual emoção surgiu primeiro: medo, raiva, insegurança.

Questione o que você achou que ia perder naquele momento.



Diferenciar intuição de medo

Diferenciar intuição de medo é essencial para não cair na autossabotagem disfarçada de cautela. Pois, muitas vezes, o trauma fala mais alto e você começa a se invalidar, ignorando sinais positivos.

Então observe: a intuição é silenciosa e firme; o medo é barulhento e urgente. Quando surge o pensamento "tenho medo de me apegar", pause antes de agir. Pergunte se há fatos reais ou se lembranças antigas interferindo no seu relacionamento.

[Confira os 4 motivos que esfriam seu relacionamento e se livre deles!](#)

Aprender a sustentar vulnerabilidade

Aprender a sustentar vulnerabilidade é parar de fugir quando o sentimento aperta. Muitas vezes, você se sabotar achando que está se protegendo, quando na verdade é só dificuldade de

se abrir emocionalmente.

Portanto, comece pequeno: diga o que sente, mesmo com medo, e permaneça presente nas conversas difíceis. A vulnerabilidade fortalece vínculos e, aos poucos, enfraquece a baixa autoestima que faz você acreditar que precisa se esconder para ser amada.

Reescrever a ideia de rejeição

Reescrever a ideia de rejeição é mexer na raiz do bloqueio emocional. Muitas mulheres aprenderam que ser deixada significa não ser suficiente, então passam a se travar sozinha antes que isso aconteça.

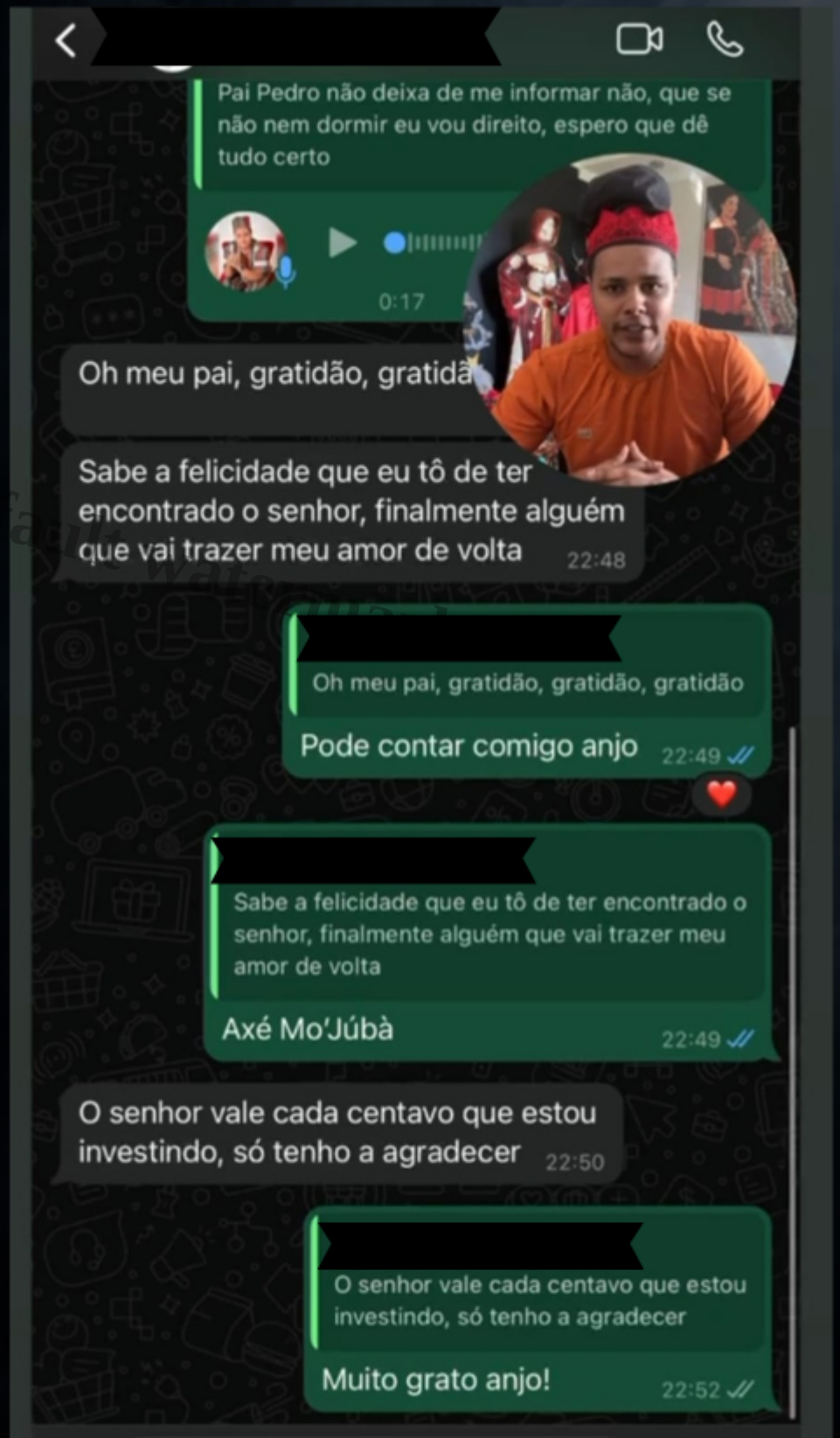
Dessa forma, aos poucos, questione essa associação automática: alguém ir embora não apaga quem você é. Em vez de fugir, pratique ficar, sentir e elaborar.

Em suma, fugir antes não evita dor e só impede a conexão que poderia curar.

É Possível Trazer a Pessoa Amada de Volta?

Se a autossabotagem afastou a pessoa que você ama, isso não significa fim definitivo. Pois, quando ainda existe apego, sentimento e vínculo mal resolvido, há como corrigir o caminho. Além de aprender a controlar o ciúme e parar os padrões que afastam, existe uma atuação mais profunda.

O **Selamento Espiritual** age quando o laço foi quebrado, trabalhando a raiz emocional. Entregue à entidade **Iyami Oxorongê**, o ritual reorganiza o elo afetivo, fazendo a pessoa procurar, ligar e até implorar pela retomada da relação, com consciência e entrega real.



Pai Pedro
Quimbanda Luciferiana

(Mais uma cliente satisfeita após realizar o Ritual de Selamento Espiritual com o Pai Pedro. Ela finalmente encontrou alguém que entende sua dor e ajuda a trazer de volta quem ama)

[Veja como o Luiz Bacci com a ajuda do Pai Pedro desmascararam falsos pais de santos!](#)

Conclusão: Como Vencer a Autossabotagem

Em resumo, a autossabotagem não é falha de caráter, é um pedido antigo de proteção que ficou sem atualização. Mas chega um momento em que se proteger demais custa caro.

Quem escolhe não se entregar para não sofrer também escolhe não viver um amor inteiro. Logo, a saída não é perfeição emocional, é coragem para sentir, permanecer e escolher diferente, mesmo com medo.

Se você quer saber mais sobre como o Selamento Espiritual pode transformar seu relacionamento e trazer a reconciliação verdadeira, [entre em contato com o Pai Pedro agora mesmo!](#)

E se você quiser acompanhar mais sobre o trabalho do Pai Pedro e aprender mais sobre o Selamento Espiritual e outras práticas espirituais, não deixe de seguir suas redes sociais. Acesse seu [Instagram](#), [Facebook](#), [YouTube](#) e [TikTok](#) para vídeos, dicas e depoimentos que vão te ajudar a entender como essa prática pode transformar sua vida amorosa. Fique por dentro de tudo e entre em contato para mais informações.

Gostou do conteúdo e quer compartilhar sua opinião ou tirar dúvidas sobre o **Selamento Espiritual**? Deixe seu comentário abaixo! Estamos aqui para ajudar e adoramos saber como podemos apoiá-lo em sua jornada de reconciliação.

Category

1. Relacionamento

Tags

1. Relacionamento
2. Selamento Espiritual
3. União amorosa

Date Created

22/01/2026

Author

zenivox-camilo-copywriter