

Autossabotagem: Devore as Dicas para Vence-la

Description

default watermark

Entenda por que a autossabotagem parece proteÃ§Ã£o, mas na prÃ¡tica te impede de viver um relacionamento inteiro e seguro.

VocÃª nÃ£o se acha problemÃ¡tica. VocÃª se acha esperta, pÃ© no chÃ£o, â??nÃ£o emocionadaâ?•. Mas, curiosamente, quando comeÃ§a a dar certo, vocÃª dÃ¡ um jeito de estragar. Logo, arruma um defeito, cria uma dÃºvida, se fecha.

E lÃ¡ no fundo vem aquela pergunta que vocÃª evita falar em voz alta: â??por que eu estrago meus relacionamentosâ?•. Spoiler: nÃ£o Ã© porque vocÃª nÃ£o sabe amar. Ã? medo de ser rejeitada depois de se mostrar inteira.

AÃ, antes de alguÃ©m te largar, vocÃª pula fora primeiro. Isso tem nome: **autossabotagem**. E relaxa â?? nÃ£o Ã© loucura, Ã© proteÃ§Ã£o mal calibrada.

EntÃ£o, vamos descobrir como se livrar desse sentimento.

O que Ã© Autossabotagem?

A autossabotagem nÃ£o Ã© drama, nem fraqueza, nem falta de maturidade. Na prÃ¡tica, ela funciona como um dos mecanismos de defesa emocional mais comuns quando alguÃ©m jÃ¡ se machucou antes.

Ou seja, depois de rejeiÃ§Ã£o, abandono ou invalidaÃ§Ã£o, o cÃ©rebro aprende a se antecipar. EntÃ£o, em vez de se entregar por completo, cria distÂncia, controle e inseguranÃ§a.

Parece proteÃ§Ã£o, mas, no fundo, Ã© tentar sentir uma dor conhecida agora para evitar uma maior depois.

Autossabotagem no Relacionamento



Na prÃ¡tica, se sabotar na relaÃ§Ã£o aparece em atitudes pequenas, quase automÃ¡ticas. Portanto, aos poucos, sem perceber, o vÃnculo vai sendo desgastado por comportamentos que nascem do medo de relacionamento dar certo, nÃ£o da falta de sentimento.

Exemplos:

- Criar conflito onde nÃ£o existe, transformando silÃªncio 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 comeÃ§a a se apegar, esfriando para nÃ£o se expor demais.
- Provocar o fim antes que ele vÃ¡ embora, mantendo a sensaÃ§Ã£o de controle.

Em sÃntese, nÃ£o Ã© falta de amor. Ã? excesso de medo.

Quais SÃ£o os Sintomas de Autossabotagem?

Na maioria das vezes, os sinais de inseguranÃ§a emocional nÃ£o aparecem como algo Ã³bvio. Eles surgem no dia a dia, em reaÃ§Ãµes automÃ¡ticas, criando um comportamento autodestrutivo que parece cautela, mas vai minando o vÃnculo aos poucos.

Pensamentos automÃ¡ticos de desconfianÃ§a: vocÃª jÃ¡ espera o pior, mesmo sem prova, como se algo ruim fosse sÃ³ questÃ£o de tempo.

HipervigilÃ¢ncia emocional: qualquer mudanÃ§a de tom vira alerta, e vocÃª vive em estado de atenÃ§Ã£o constante.

Necessidade de controle: controlar vira sinÃ´nimo de se sentir segura, mesmo que isso sufoque a relaÃ§Ã£o.

Autoabandono disfarÃ§ado de independÃªncia: vocÃª se anula emocionalmente para nÃ£o â??precisarâ?• de ninguÃ©m.

default watermark

Medo intenso de parecer dependente: demonstrar afeto vira risco, entÃ£o vocÃª prefere parecer fria a vulnerÃ¡vel.

Descubra tambÃ©m o que estÃ¡ te travando e se liberte!

Como Se Curar da Autossabotagem?

Curar a autossabotagem nÃ£o Ã© virar outra pessoa nem prometer maturidade eterna. Antes de tudo, Ã© parar de brigar consigo mesma e comeÃ§ar a agir com consciÃªncia. A mudanÃ§a comeÃ§a quando vocÃª troca culpa por responsabilidade emocional.

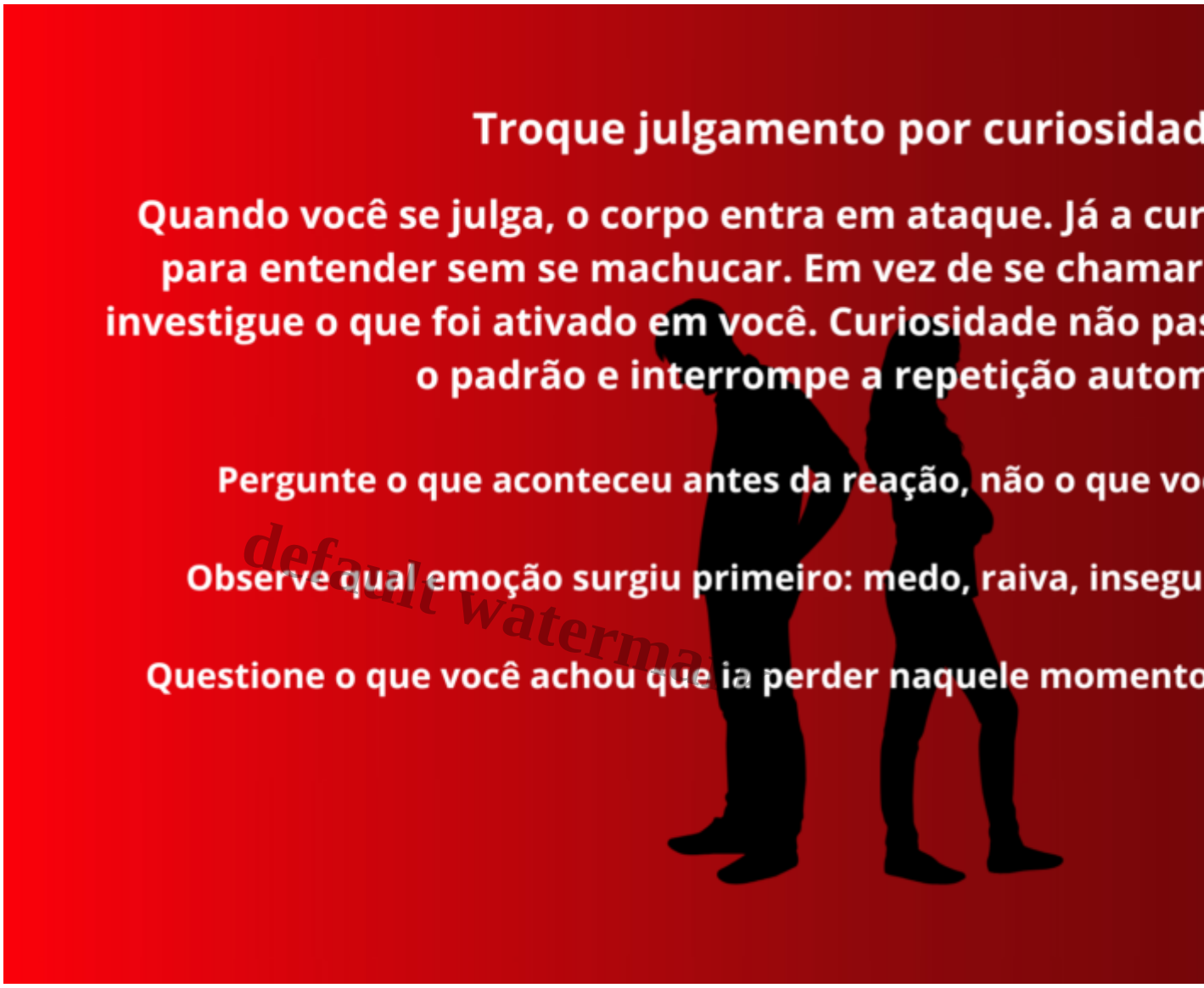
EntÃ£o, confira algumas dicas que vÃ£o te ajudar:

Reconhecer o padrÃ£o sem se punir

Reconhecer o padrÃ£o sem se punir Ã© parar de transformar dor em ataque contra si mesma. Afinal, se atrapalhar sozinha virou um hÃ¡bito criado para sobreviver, nÃ£o para destruir.

Quando vocÃª se xinga, aumenta a ansiedade no relacionamento e reforÃ§a o ciclo. EntÃ£o, em vez disso, observe suas reaÃ§Ãµes, nomeie o que sente e questione pensamentos automÃ¡ticos como â??eu sempre estrago tudoâ?•.

Em outras palavras, consciÃªncia sem chicote emocional abre espaÃ§o para mudanÃ§a real.



Diferenciar intuiÃ§Ã£o de medo

Diferenciar intuiÃ§Ã£o de medo Ã© essencial para nÃ£o cair na autossabotagem disfarÃ§ada de cautela. Pois, muitas vezes, o trauma fala mais alto e vocÃª comeÃ§a a se invalidar, ignorando sinais positivos.

EntÃ£o observe: a intuiÃ§Ã£o Ã© silenciosa e firme; o medo Ã© barulhento e urgente. Quando surge o pensamento â??tenho medo de me apegarâ?•, pause antes de agir. Pergunte se hÃ¡ fatos reais ou sÃ³ lembranÃ§as 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 Ã© parar de fugir quando o sentimento aperta. Muitas vezes, vocÃª se sabotar achando que estÃ¡ se protegendo, quando na verdade Ã© sÃ³ dificuldade de

se abrir emocionalmente.

Portanto, comece pequeno: diga o que sente, mesmo com medo, e permaneÃ§a presente nas conversas difÃceis. A vulnerabilidade fortalece vÃnculos e, aos poucos, enfraquece a baixa autoestima que faz vocÃª acreditar que precisa se esconder para ser amada.

Reescrever a ideia de rejeiÃ§Ã£o

Reescrever a ideia de rejeiÃ§Ã£o Ã© mexer na raiz do bloqueio emocional. Muitas mulheres aprenderam que ser deixada significa nÃ£o ser suficiente, entÃ£o passam a se travar sozinha antes que isso aconteÃ§a.

Dessa forma, aos poucos, questione essa associaÃ§Ã£o automÃ¡tica: alguÃ©m ir embora nÃ£o apaga quem vocÃª Ã©. Em vez de fugir, pratique ficar, sentir e elaborar.

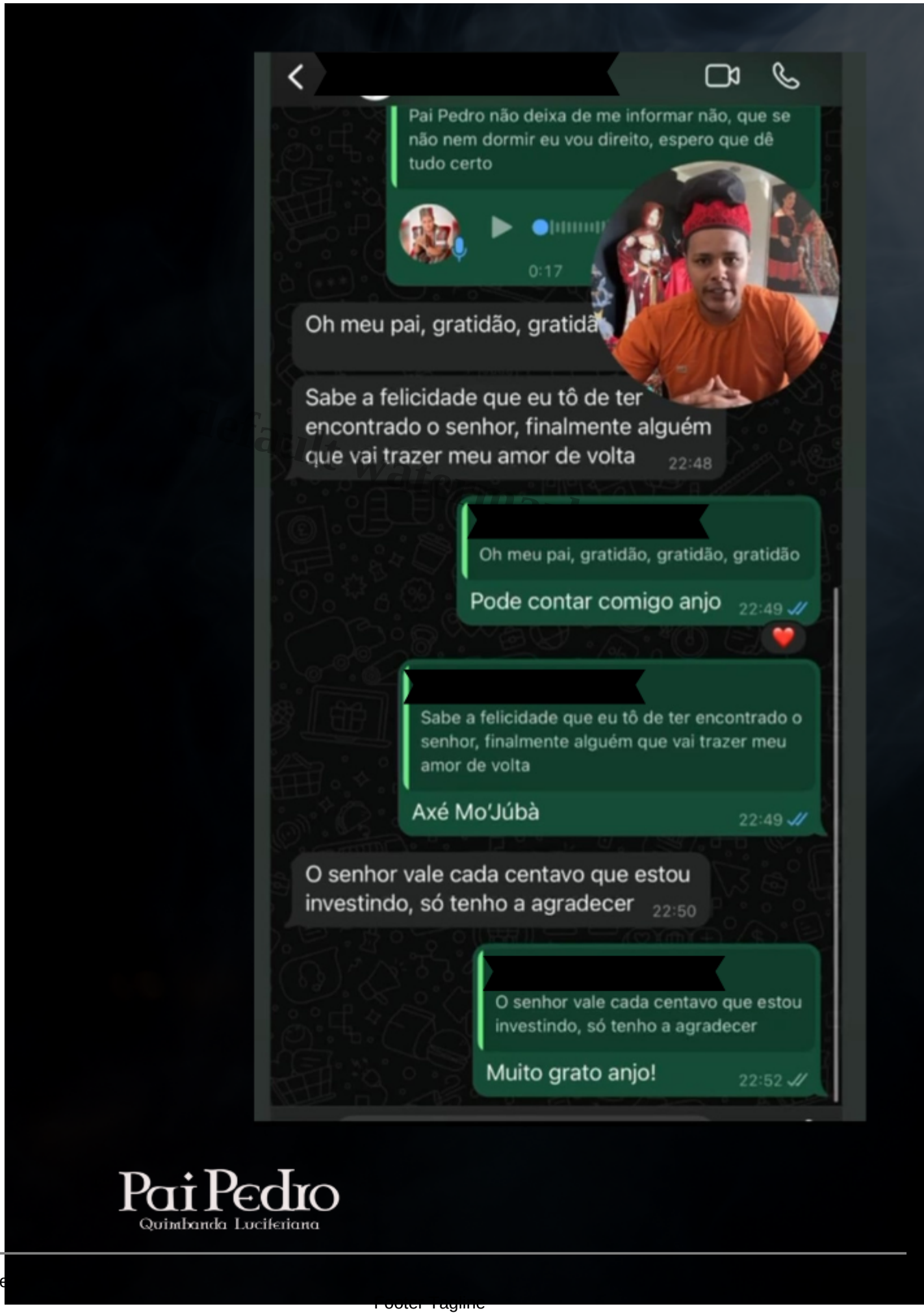
Em suma, fugir antes nÃ£o evita dor â?? sÃ³ impede a conexÃ£o que poderia curar.

default watermark

Ã? PossÃvel Trazer a Pessoa Amada de Volta?

Se a autossabotagem afastou a pessoa que vocÃª ama, isso nÃ£o significa fim definitivo. Pois, quando ainda existe apego, sentimento e vÃnculo mal resolvido, hÃ¡ como corrigir o caminho. AlÃ©m de aprender a controlar o ciÃºme e parar os padrÃµes que afastam, existe uma atuaÃ§Ã£o mais profunda.

O **Selamento Espiritual** age quando o laÃ§o foi quebrado, trabalhando a raiz emocional. Entregue Ã entidade **Iyami OxorongÃ¡**, o ritual reorganiza o elo afetivo, fazendo a pessoa procurar, ligar e atÃ© implorar pela retomada da relaÃ§Ã£o, com consciÃªncia e entrega real.


Pai Pedro não deixa de me informar não, que se não nem dormir eu vou direito, espero que dê tudo certo
0:17
Oh meu pai, gratidão, gratidã
Sabe a felicidade que eu tô de ter encontrado o senhor, finalmente alguém que vai trazer meu amor de volta 22:48
Oh meu pai, gratidão, gratidão, gratidão
Pode contar comigo anjo 22:49
Sabe a felicidade que eu tô de ter encontrado o senhor, finalmente alguém que vai trazer meu amor de volta
Axé Mo'Júbà 22:49
O senhor vale cada centavo que estou investindo, só tenho a agradecer 22:50
O senhor vale cada centavo que estou investindo, só tenho a agradecer
Muito grato anjo! 22:52
Pai Pedro
Quimbanda Luciferiana

(Mais uma cliente satisfeita apÃ³s realizar o Ritual de Selamento Espiritual com o Pai Pedro. Ela finalmente encontrou alguÃ©m 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!

ConclusÃ£o: Como Vencer a Autossabotagem

Em resumo, a autossabotagem nÃ£o Ã© falha de carÃ¡ter, Ã© um pedido antigo de proteÃ§Ã£o que ficou sem atualizaÃ§Ã£o. Mas chega um momento em que se proteger demais custa caro.

Quem escolhe nÃ£o se entregar para nÃ£o sofrer tambÃ©m escolhe nÃ£o viver um amor inteiro. Logo, a saÃda nÃ£o Ã© perfeiÃ§Ã£o emocional, Ã© coragem para sentir, permanecer e escolher diferente, mesmo com medo.

Se vocÃª quer saber mais sobre como o Selamento Espiritual pode transformar seu relacionamento e trazer a reconciliaÃ§Ã£o verdadeira, entre em contato com o Pai Pedro agora mesmo!

default watermark

E se vocÃª quiser acompanhar mais sobre o trabalho do Pai Pedro e aprender mais sobre o Selamento Espiritual e outras prÃ¡ticas espirituais, nÃ£o deixe de seguir suas redes sociais. Acesse seu Instagram, Facebook, YouTube e TikTok para vÃdeos, dicas e depoimentos que vÃ£o te ajudar a entender como essa prÃ¡tica pode transformar sua vida amorosa. Fique por dentro de tudo e entre em contato para mais informaÃ§Ãµes.

Gostou do conteÃºdo e quer compartilhar sua opiniÃ£o ou tirar dÃºvidas sobre o **Selamento Espiritual?** Deixe seu comentÃ¡rio abaixo! Estamos aqui para ajudar e adorarÃamos saber como podemos apoiÃ¡-lo em sua jornada de reconciliaÃ§Ã£o.

Category

1. Relacionamento

Tags

1. Relacionamento
2. Selamento Espiritual
3. UniÃ£o amorosa

Date Created
22/01/2026
Author
zenivox-camilo-copywritter