



Inventário de Memórias da Infância

Este exercício tem como objetivo ajudá-lo(a) a identificar e refletir sobre lembranças marcantes da infância, tanto positivas quanto dolorosas. Pode ser um ponto de partida valioso para reconhecer padrões emocionais e compreender como certas experiências influenciam sua vida adulta.

Responda com sinceridade, no seu ritmo, respeitando seus limites emocionais.

Parte 1 – Memórias marcantes

Liste abaixo até 5 lembranças marcantes da sua infância (felizes, difíceis ou confusas):

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Como essas lembranças te fazem se sentir hoje?

Existe alguma emoção que se repete em outras lembranças? (Ex.: culpa, medo, raiva, vergonha)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Parte 2 – Linha do tempo e ciclos de vida

Liste eventos significativos da infância (mudanças de casa, separação dos pais, perdas etc.):

Você se sentiu seguro(a) em quais períodos? E mais vulnerável em quais?



Parte 3 – Necessidades emocionais não atendidas

Refleta e escreva: quais necessidades emocionais não foram atendidas na sua infância?

Exemplos: ser ouvido(a), protegido(a), elogiado(a), aceito(a) como era.

Agora, escreva uma mensagem direta para a criança que você foi validando suas dores e medos:

“Querida criança, eu vejo que você sentiu...”



Parte 4 – Observação do corpo

Ao lembrar de situações difíceis, onde sente tensão no corpo?

Descreva: (ombros, peito, estômago, mandíbula etc.)

Use a respiração profunda para aliviar e retorne ao presente com cuidado.

Exemplo prático:

- Você se lembra de uma situação difícil da infância e nota um aperto no peito.
- Respire profundamente pelo nariz, contando até 4.
- Segure o ar por 2 segundos.
- Solte devagar pela boca, contando até 6.
- Repita 3 vezes, com os olhos fechados, se possível.
- Enquanto respira, diga para si mesmo: *"Agora estou segura. Essa memória faz parte do passado."*

Essa prática ajuda seu corpo a perceber que o perigo já passou — e que você está no presente, com recursos e consciência para se cuidar.

Este exercício é um convite à reconexão. Trate-se com gentileza durante o processo.