

EU

Para onde foi o meu 'eu'?



Desligue a Sobrecarga, Cale a Ansiedade
e REACTIVE a sua Büssola Interna

Sumário

 Parte 1 — O Espelho: Entendendo a Tempestade Perfeita

Capítulo 1 — Não é loucura, é a Geração Sanduíche

 Parte 2 — A Caixa de Ferramentas: Pequenos Respiros para Grandes Mudanças

Capítulo 4 — O “Não” Terapêutico

 Parte 3 — O Mapa: Construindo o Seu Novo Caminho

Capítulo 7 — A Equipe de Apoio

⭐ Introdução

Você parou.

O “STOP” do título chamou sua atenção, e talvez tenha feito isso porque, lá no fundo, você sente que está funcionando muito acima do limite.

Se a pergunta “Para onde foi o meu ‘eu?’” acertou em cheio no seu peito, respire fundo — você não está sozinha. Essa dúvida silenciosa ecoa na mente de milhões de mulheres todos os dias.

Ser mulher hoje, entre os 35 e 50 anos, é viver no olho de uma tempestade. É ser a profissional competente, a mãe disponível, a filha cuidadora, a parceira que sustenta a casa — e, no meio de tudo isso, tentar lembrar quem você é.

Bem-vinda à Geração Sanduíche — aquela que cuida dos pais e dos filhos, enquanto tenta manter o próprio corpo e mente em equilíbrio. O problema é que, entre tantas demandas, o seu “eu” vai se perdendo.

Não desaparece — apenas fica soterrado sob listas de tarefas, compromissos e a culpa constante de nunca estar fazendo o suficiente.

Este ebook não é mais uma lista de exigências impossíveis.

Não vou te pedir para mudar de vida da noite para o dia, nem para meditar uma hora por dia (quem tem tempo?).

Este é um guia realista para mulheres reais — que querem se reencontrar, mesmo em meio ao caos.

Juntas, vamos:

🌿 Desligar a sobrecarga, aprendendo a delegar e dizer o “não” terapêutico.

🌿 Calar a ansiedade, entendendo de onde ela vem e como desarmá-la.

🌿 Reativar a sua bússola interna, reconectando você à sua energia, clareza e propósito.

Está pronta para parar de sobreviver e começar a viver com mais leveza?

Vamos começar.



Parte 1 — O Espelho: Entendendo a Tempestade Perfeita

Capítulo 1 — Não é loucura, é a Geração Sanduíche

São 6h15 da manhã. O despertador nem tocou, mas a sua mente já está em modo “carregando sistema”.

Você pensa nas tarefas, nos filhos, nos pais, no jantar, no trabalho — e antes mesmo de sair da cama, já está exausta.

Isso não é preguiça. É sobrecarga.

É viver com cinquenta “abas” mentais abertas ao mesmo tempo.

Mesmo parada, seu cérebro continua processando tudo — as contas, o trabalho, a casa, os outros.

Essa sobrecarga invisível tem nome: carga mental.

Ela é o motivo da sua ansiedade, da sua irritação, da sensação de “não dar conta de nada”.

🌀 Exercício rápido:

Pegue um papel e escreva tudo que está na sua cabeça.

Não organize — apenas despeje.
Esse é o seu primeiro “reinício”.

Capítulo 2 — O Corpo dá o Segundo Alarme

Seu corpo começou a enviar sinais.

Ondas de calor, insônia, lapsos de memória,
irritação, palpitações.

Não é “loucura”, é biologia.

Você está na perimenopausa, uma fase de transição
que pode durar anos.

Os hormônios, especialmente o estrogênio,
oscilam como uma montanha-russa — e afetam
diretamente o humor, o sono e a mente.

O cérebro confunde os sinais e dispara o “modo
alarme”: ansiedade, fogachos, insônia.

Reinício 2:

Torne-se detetive do seu corpo.

Observe seus sintomas sem julgamento.

Anote quando aparecem, o que sente e o que
estava fazendo.

Conhecer seus próprios padrões é o primeiro
passo para desarmá-los.

Capítulo 3 — Perdida de mim: Onde está a bússola?

A ansiedade grita, mas a depressão silencia.

É o “tanto faz”.

É acordar e sentir um vazio.
É olhar para o espelho e não se reconhecer.

Seja pela pausa na carreira ou pelo acúmulo de papéis, o resultado é o mesmo:

Você se perdeu de si mesma.

Mas sua bússola não está quebrada — só descalibrada.

Ela ainda aponta para você, mesmo que o ponteiro tremule.



Reinício 3:
Permita-se sentir.
Sem culpa.
Sem pressa.



Parte 2 — A Caixa de Ferramentas: Pequenos Respiros para Grandes Mudanças

Capítulo 4 — O “Não” Terapêutico

Você não nasceu para dizer “sim” o tempo todo.

Dizer “não” não é egoísmo — é gestão de energia.

É fechar abas que não são suas.



Micro-ação:
Encontre um “micro-não” nesta semana.

Pode ser tão simples quanto dizer:
“Eu falo disso depois”.

Capítulo 5 — Acalmar o Fogo

A mente grita, o coração dispara — e
o corpo precisa de códigos de
desarme.

- 👉 Respiração Quadrada (4-4-4-4): inspire, segure, expire, pause.
- 👁️ Âncora Sensorial (5-4-3-2-1): veja, sinta, ouça, cheire, prove.
- 🌙 Observador Noturno: aceite a insônia sem medo; ela passa mais rápido quando não é combatida.

🐦 Reinício 4:
Escolha uma dessas ferramentas e
pratique todos os dias.

apítulo 6 — O Encontro Marcado

Agora que você criou espaço, o
que faz com ele?

Muitas mulheres sentem culpa
por descansar.

Mas o “encontro consigo” é o
início da cura.



Encontro inegociável:
Marque 15 minutos na agenda,
como se fosse uma reunião
importante.

E cumpra.

Esse é o seu tempo de
reconexão.

Parte 3 — O Mapa: Construindo o Seu Novo Caminho

Capítulo 7 — A Equipe de Apoio

Você não precisa fazer tudo sozinha.

Cuidar de si é um ato de coragem.

 Ginecologista: investiga
hormônios e reposição.

 Psicólogo: ajuda a desmontar
culpas e padrões.

 Psiquiatra: ajusta a química
quando é impossível lidar sozinha.

 Reinício 5:

Escolha um profissional e marque
uma consulta.

É o passo mais poderoso que você
pode dar.

Capítulo 8 — O Plano de Reinício

Agora, junte tudo:
Liste suas “abas mentais”
e feche uma.

Escolha sua ferramenta de
desarme.

Marque seu encontro
inegociável.

Monte sua equipe de
apoio.

⭐ Não precisa ser
perfeito.

O importante é continuar
aparecendo por você.

Conclusão

Você não perdeu o seu “eu”.
Ele estava apenas esperando que você
parasse para ouvi-lo.

Agora você tem um espelho
(consciência), uma caixa de ferramentas
(ações) e um mapa (direção).

A partir daqui, o caminho é seu.

E, se um dia duvidar, lembre-se:

 Voltar para si mesma é o ato mais
corajoso de todos.

SOBRE A AUTORA

Keli Gregolan é especialista em marketing, tráfego pago, análise de dados e fotógrafa. Apaixonada por autoconhecimento e comportamento humano, escreve para mulheres reais — aquelas que equilibram mil papéis e, mesmo assim, continuam em busca de si mesmas. Fundadora da FEMMEA Digital, Keli acredita que o primeiro passo para mudar o mundo é reencontrar-se consigo mesma. Saiba mais em: <https://ebook-femmeadigital-mcam3ka.gamma.site/>

Keli Gregolan
FEMMEA Digital 
ebook-femmeadigital-mcam3ka.gamma.site