

POST ESTÁTICO COM LEGENDA

Imagem sugerida:

Fundo minimalista em tons de cinza ou bege, com uma única frase central em destaque.

Texto para imagem:

"Dezembro não é apenas o fim de um ano.

Para muitas pessoas, é um grande tribunal."

Legenda:

Dezembro não é apenas o fim de um ano. Para muitas pessoas é um grande tribunal. É o mês em que essa voz rígida que mora dentro de você faz o balanço moral da existência. Não do que foi vivido, mas do que deveria ter sido vivido.

O problema não é o ano real. O problema é o ano idealizado que nunca existiu e que ainda assim é usado como régua. Você não olha para o que construiu. Olha para o que faltou. Desqualifica conquistas, minimiza esforços, ignora limites concretos. Nada parece suficiente, porque o ideal é inalcançável.

Essa voz, esse superego punitivo, transforma dezembro em culpa. E soa da seguinte forma: "Você perdeu tempo. Você poderia ter sido mais. Você está atrasado na vida."

E janeiro vira o mês da cobrança, não como desejo, mas como ordem. Você tem que aprender inglês, entrar na academia, fazer pilates, mudar de vida, encontrar o amor perfeito. São planos excessivamente idealizados, sem corpo, sem tempo psíquico e sem encaixe na realidade. E diante da primeira frustração vem a desistência. Não por preguiça, mas por medo de falhar outra vez.

Você teme tanto essa crítica externa, mas ignora que o maior carrasco mora dentro. Essa voz interna, esse superego rígido não impulsiona, ele paralisa. Enquanto você espera o momento perfeito, a pessoa certa, a versão ideal de si mesma, a vida acontece sem tudo isso.

A vida não é perfeita. E o tempo passa.

Talvez o trabalho que a gente tem que fazer aqui não seja planejar mais um janeiro ideal. Mas questionar: quem é essa instância que nunca se satisfaz? Que voz é essa, tão crítica, que mora dentro da gente? Será que essa voz é sua? Ou é a herança de vozes de tantas pessoas que passaram pela sua vida, que te criticaram, te desqualificaram?

E a serviço de que essa culpa interminável está operando?

Porque viver não exige perfeição. Exige autorização para existir no imperfeito. E isso, para muitos, é o trabalho mais difícil de todos.

SLIDE 1

Dezembro não é apenas o fim de um ano.

Para muitas pessoas, é um grande tribunal.

SLIDE 2

É o mês em que essa voz rígida que mora dentro de você faz o balanço moral da existência.

Não do que foi vivido, mas do que **deveria** ter sido vivido.

SLIDE 3

O problema não é o ano real.

O problema é o ano idealizado que nunca existiu e que ainda assim é usado como régua.

SLIDE 4

Você não olha para o que construiu.

Olha para o que faltou.

Desqualifica conquistas, minimiza esforços, ignora limites concretos.

SLIDE 5

Essa voz, esse superego punitivo, transforma dezembro em culpa:

"Você perdeu tempo." "Você poderia ter sido mais." "Você está atrasado na vida."

SLIDE 6

E janeiro vira o mês da cobrança. Não como desejo, mas como ordem.

Aprender inglês, entrar na academia, fazer pilates, mudar de vida, encontrar o amor perfeito.

São planos excessivamente idealizados, sem corpo, sem tempo psíquico e sem encaixe na realidade.

SLIDE 7

E diante da primeira frustração vem a desistência.

Não por preguiça, mas por **medo de falhar outra vez**.

SLIDE 8

Você teme tanto essa crítica externa, mas ignora que o maior carrasco mora dentro.

Essa voz interna não impulsiona. Ela paralisa.

SLIDE 9

Talvez o trabalho não seja planejar mais um janeiro ideal.

Mas questionar: que voz é essa, tão crítica, que mora dentro da gente?

Será que essa voz é sua? Ou é a herança de vozes que te criticaram e desqualificaram?

SLIDE 10

Viver não exige perfeição.

Exige **autorização para existir no imperfeito**.

E isso, para muitos, é o trabalho mais difícil de todos.

ROTEIRO PARA REELS

FORMATO: Vídeo falado direto para câmera (60-90 segundos)

[0-15s] GANCHO Dezembro não é apenas o fim de um ano. Para muitas pessoas é um grande tribunal. É o mês em que essa voz rígida que mora dentro de você faz o balanço moral da existência. Não do que foi vivido, mas do que deveria ter sido vivido.

[15-30s] PROBLEMA O problema não é o ano real. O problema é o ano idealizado que nunca existiu e que ainda assim é usado como régua. Você não olha para o que construiu. Olha para o que faltou. Nada parece suficiente, porque o ideal é inalcançável.

[30-50s] CONSEQUÊNCIAS Essa voz transforma dezembro em culpa: "Você perdeu tempo. Você poderia ter sido mais. Você está atrasado na vida." E janeiro vira o mês da cobrança. Planos excessivamente idealizados, sem encaixe na realidade. E diante da primeira frustração vem a desistência. Não por preguiça, mas por medo de falhar outra vez.

[50-75s] REFLEXÃO Você teme tanto essa crítica externa, mas ignora que o maior carrasco mora dentro. Enquanto você espera o momento perfeito, a pessoa certa, a versão ideal de si mesma, a vida acontece sem tudo isso. A vida não é perfeita. E o tempo passa.

[75-90s] CHAMADA À REFLEXÃO Talvez o trabalho não seja planejar mais um janeiro ideal. Mas questionar: que voz é essa que mora dentro da gente? Será que essa voz é sua? Ou é a herança de vozes que te criticaram? Porque viver não exige perfeição. Exige autorização para existir no imperfeito.

SUGESTÕES DE EDIÇÃO:

- Texto destacado nas frases-chave: "ano idealizado", "maior carrasco mora dentro", "autorização para existir no imperfeito"
- Trilha sonora suave e introspectiva

- Cortes dinâmicos para manter o ritmo
- Zoom sutil em momentos de maior intensidade emocional

LEGENDA DO REELS:

Dezembro é um tribunal ou um convite à reflexão? Essa voz que te critica sem parar é sua ou de quem? 🤔

Viver não exige perfeição. Exige autorização para existir no imperfeito. E isso é o trabalho mais difícil de todos.

#psicologia #autoconhecimento #dezembro #superego #saúdemental #terapia #reflexão