

Método de Imersão e Organização de Labirintos Ocultos

POCKET#1

Cartografia do Eu Silenciado

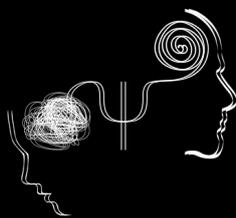
O método é uma vivência simbólica de reconstrução emocional com blocos.

Você usa as mãos pra montar o que sente — e enxergar, peça por peça, o que está te travando por dentro.

São Cartografias visuais que revelam sua dor, sua estrutura e sua potência.

Sem papo cabeça. Sem teoria. É direto, visual e brutalmente verdadeiro.

Você não responde perguntas. Você se vê. E se reconstrói.



Wilsius Norte

Psicólogo

CRP 6/156090

Isso aqui não é mais um PDF de autoconhecimento.
É um espelho.

E talvez você não esteja preparado pro que vai ver — mas está cansado demais pra continuar fingindo que está tudo bem.

Você já tentou se entender com palavras.
Já falou da dor. Já racionalizou os traumas.
Mas tem um buraco aí dentro que nada consegue preencher.

Essa versão pocket é o início da sua reconstrução.
Com blocos. Com símbolos. Com silêncio.
Você vai ver sua mente com as mãos — e descobrir o que está faltando em você.

Você não precisa de um set específico ou da marca LEGO.

Pode usar quaisquer blocos de montar — novos, antigos, coloridos, aleatórios.
Não importa o número de peças.
O que importa é o que você enxerga quando começa a montar.

o que suas mãos constroem é o reflexo da sua mente naquele momento.
Use o que você tem.
A verdade já está aí.

Aquecimento Rápido ***— Antes de Montar***

Antes de começar, você precisa parar. Respirar e Sentir.

Não é só sobre montar blocos.
É sobre deixar o corpo falar o que a mente não consegue mais esconder.

Instrução:

1. Escolha 3 peças aleatórias. Sem pensar. Sem escolher pela cor ou forma. Só pega.

2. Segure cada uma por alguns segundos. Sinta. Olhe. Agora dê a cada uma:

Um nome

Uma emoção

Um papel na sua vida

3. Espalhe as peças na mesa. Passe os dedos por cima delas.

Qual você evita tocar? Qual chama sua atenção?

As peças já estão contando sua história.

O EU SILENCIADO

Cartografia da Repressão Interna

Instrução

Escolha uma peça pequena. Aquela que representa algo seu que você teve que esconder.

Agora, vá colocando outras peças em cima dela, uma por uma, até que ela desapareça completamente.

**Não acelere.
Sinta o que acontece conforme essa parte sua some sob o peso do resto.**

Reflexão guiada

O que essa peça pequena representa em você?

O que você colocou por cima: força? controle? aparência?

Quem você precisou ser... pra esconder quem você realmente era?

O que aconteceria se você tirasse todas as peças de cima e deixasse essa parte aparecer?

Por que essa cartografia importa?

Desde cedo, você entendeu — consciente ou não — que certas partes suas não eram bem-vindas.

Talvez fosse a raiva.

Talvez a liberdade.

Talvez o desejo de dizer não.

E pra sobreviver, você calou.

Não por covardia, mas por estratégia.

Só que agora, o que você silenciou... tá te engasgando.

Esse momento expõe a parte sua que foi empurrada pro fundo — mas nunca deixou de existir.

Essa cartografia não quer que você grite.

Quer que você volte a escutar o que teve que calar.

Porque talvez, o que falta na sua vida hoje... é exatamente essa parte que você enterrou.

Fechamento — *Você só encostou no início*

Se essa cartografia já te fez sentir algo...
imagina quando você encarar o Prisioneiro Interno, o Bloqueio Invisível, o Eu que Você Tem Medo de Ser.

Você só arranhou a superfície.
O vazio que você sente tem estrutura. Tem forma.
E agora você tem como ver — com as mãos — o que tá te quebrando por dentro.

Se está pronto pra parar de fingir que dá conta... e finalmente se reconstruir inteiro, peça por peça:

Me chama com a palavra “BLOCOS” e eu te mostro como acessar o método completo.
São 10 cartografias. 10 aulas.
Um espelho simbólico que ninguém vai montar por você



**Sou Wil, psicólogo há 20
anos. Especialista em
Psicologia Analítica
(Junguiana), e criador do
M.I.O.L.O.**

**Atendo adultos, casais,
famílias e também
profissionais da saúde
mental.**

**Criei esse método pra quem
cansou de falar e quer
finalmente ver com os olhos
o que sente por dentro.**

**Se quiser continuar essa
jornada com orientação,
feedback simbólico ou
acompanhamento contínuo,
você pode agendar sua sessão
individual comigo ou
participar de encontros
temáticos exclusivos para
praticantes do método.**



(19) 99443 - 2924

wnortepsi.com

