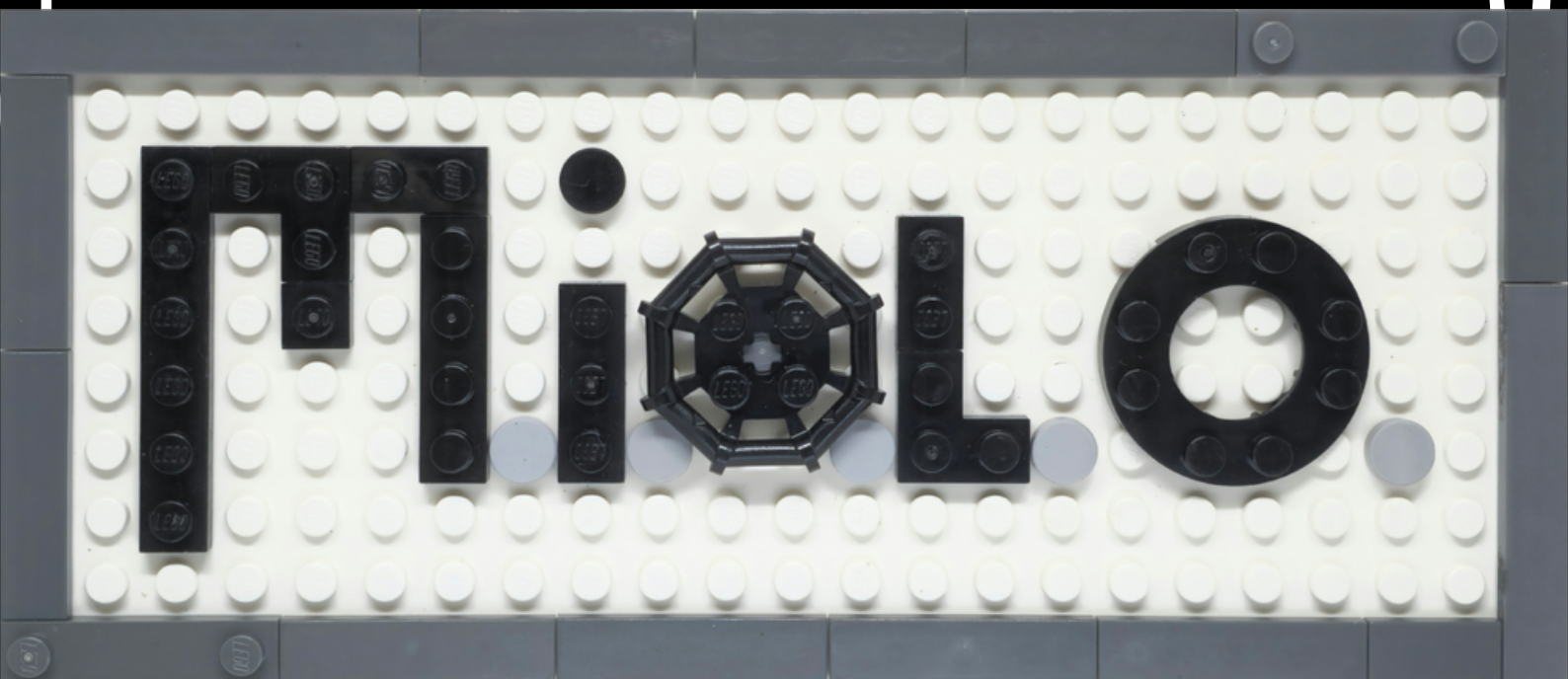


MANUAL DE (RE)CONSTRUÇÃO NÃO-AUTORIZADA

*Porque se esperar permissão não
reconstrói nunca!*



Método de Imersão e Organização de Labirintos Ocultos



Wilsius Norte

Psicólogo
CRP 6/156090

**ISSO NÃO É BRINCADEIRA.
É UM CONVITE PRA SE MONTAR — DE VERDADE**

**Se você acha que LEGO é coisa de criança,
parabéns, você já está preso em um
condicionamento que precisa ser quebrado.**

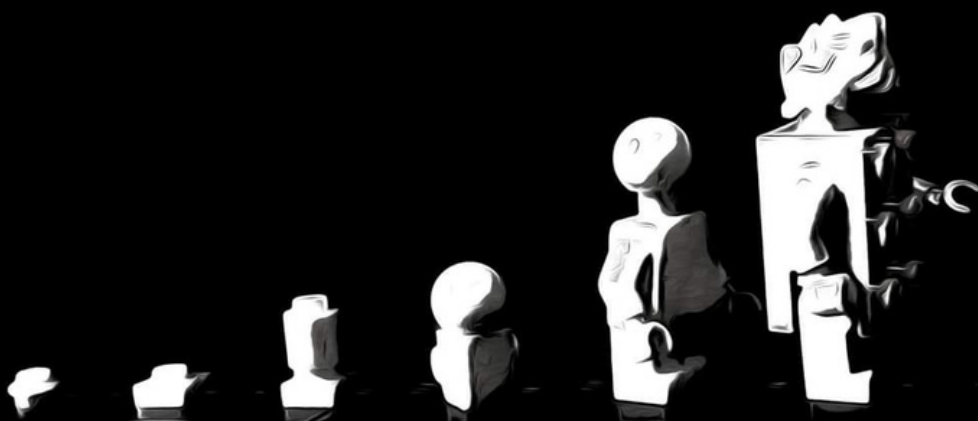
**Bora deixar algo claro desde o começo - sua mente
é um amontoado de blocos mal encaixados,
memórias deslocadas e crenças frágeis sustentadas
por peças que já deveriam ter sido descartadas.**

**Constelar com Blocos é uma ferramenta disruptiva
para acessar seu inconsciente e dar forma ao que
está mal resolvido.**

**E aí, está pronto para desmontar e reconstruir sua
psique?**

AVISO:

**ESTA É UMA FERRAMENTA
TERAPÊUTICA DE
REFLEXÃO E EXPRESSÃO
VOLTADA À
PSICOEDUCAÇÃO E NÃO
SUBSTITUI O PROCESSO
TERAPÊUTICO COM UM
PROFISSIONAL
QUALIFICADO.**





Esse sou eu. Em LEGO.
No meio dos blocos, do café,
do caos e das perguntas que
não têm resposta rápida.

Aqui, a gente não procura
conserto.
A gente escuta o que as peças
têm a dizer.

Porque cada bloco é uma
história.
E toda montagem é um grito
disfarçado.

Seja bem-vinde ao meu
M.I.O.L.O.

Brincar, mas Brincar de Verdade!

Opa, bora primeiro conversar sobre brincar?!

- ou, se você considera brincar coisa de criança, vamos falar sobre atividade lúdica aplicada no Ócio Criativo. Brincar soa melhor não é?!

Você já deve conhecer LEGO, não é mesmo?! Já deve ter gastando um bom tempo quando criança montando, desmontando e criando histórias incríveis em sua imaginação.

Brincar com LEGO, ou melhor, com blocos de montar, é uma jornada de aprendizado com a vida, e em nosso processo terapêutico utilizamos os blocos de montar como ferramentas de psicoeducação para te ajudar a lidar com suas questões.

Um processo que encoraja o individuo a se permitir um momento onde possa expressar não verbalmente, por meio da conectividade de peças e construção de modelos seu interior.

Tudo aquilo que lhe habita - pensamentos, sentimentos, projeções, dores, alegrias, sofrimento - e que muitas vezes não consegue falar.

Um dos grandes desafios dentro desta técnica é 'se permitir' o contato com tato com o processo.

Nós, adultos, aos poucos vamos perdendo o interesse no lúdico, e com isso, vamos deixando de lado aspectos importantes para nossa saúde mental.

Este momento refletido em insights auxiliam no desenvolvimento de sentimentos e ideias de forma divertida e elegante, promovendo a quebra do pensamento habitual, desbloqueando a comunicação interior e desenvolvendo competências criativas e aplicabilidades práticas ao cotidiano concreto.

O que acha de experienciar um momento desses e se permitir vivenciar o lúdico?!

Não, não é só um joguinho. É uma abordagem séria, validada em minha experiência profissional em psicoterapia, negócios e educação para acessar conteúdos internos de forma simbólica e experiencial.

Você constrói metáforas da sua psique com blocos e, ao manipular isso tudo - ideias, sentimentos, ações, algo dentro de você também se movimenta.

Aqui, não há certo ou errado. Há o que emerge.

Se você realmente se permitir mergulhar, descobrirá que os tijolos que você monta dizem mais sobre você do que anos de autoengano.

Que Raios é M.I.O.L.O.?

M.I.O.L.O. é o nome que dei pra algo que já acontecia na minha prática — antes mesmo de eu nomear.

É um método simbólico.

Com blocos.

Com silêncio.

Com travessia.

M.I.O.L.O. significa:

Método de Imersão e Organização de Labirintos Ocultos.

Porque tem coisa no teu miolo que nunca foi desmontada.

Peça que você encaixou pra caber.

Pra não ser abandonado.

Pra parecer forte.

Pra manter uma estrutura que já racha há tempos.

Aqui, a gente não inventa fórmula.

A gente entra no labirinto — e desmonta.

Bloco por bloco.

Defesa por defesa.

Mentira por mentira.

O que te trava não é falta de tempo.

É excesso de peça mal encaixada.

É medo velho disfarçado de rotina.

É a farsa do “tá tudo bem” sustentando um castelo de areia.

No M.I.O.L.O., a gente olha pro que foi escondido.

Pro que foi empurrado.

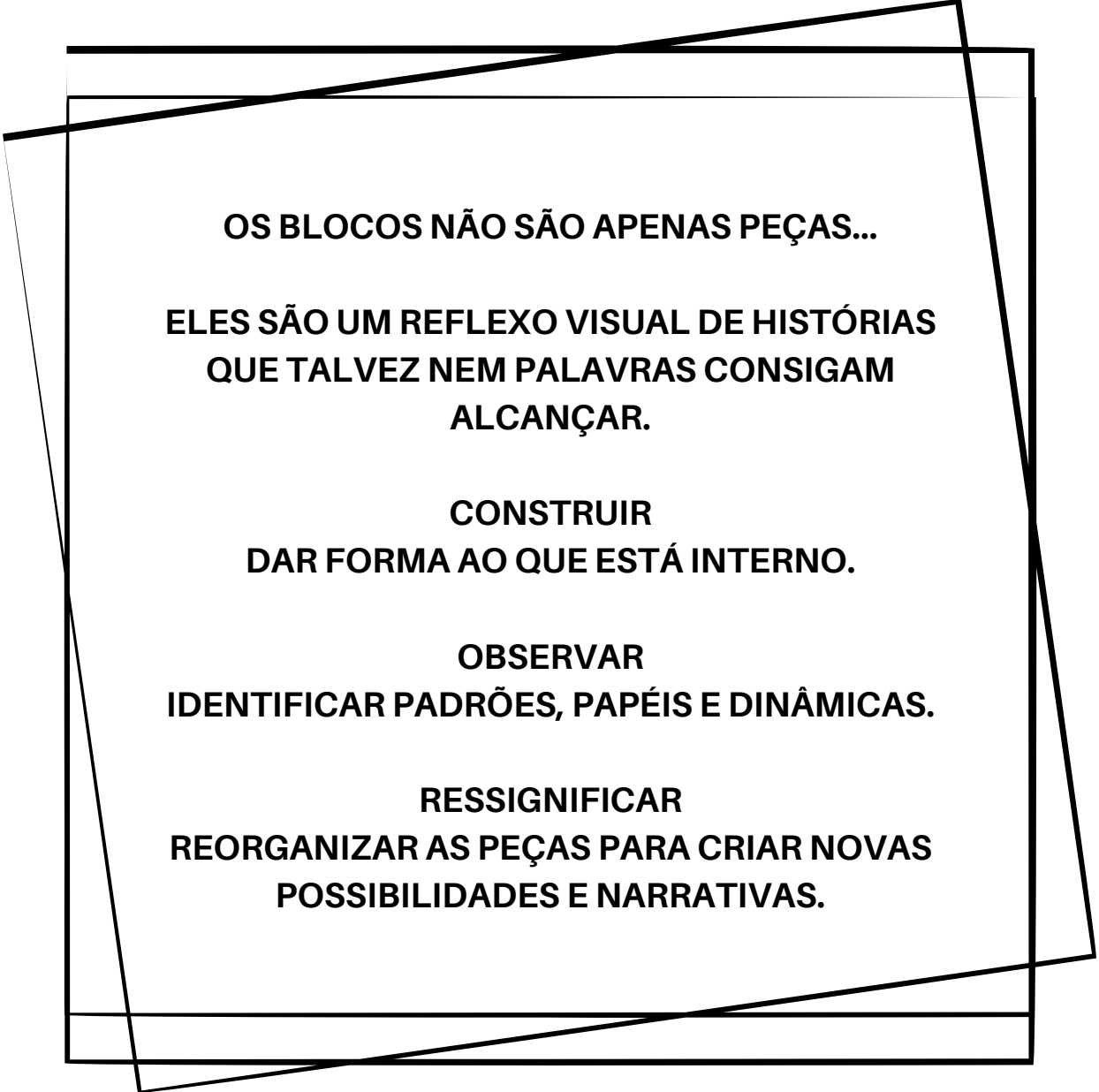
Pro que virou sintoma porque ninguém soube escutar.

**Você monta sua muralha.
Você desmonta sua desculpa.
Você reconstrói sua travessia.**

**É direto, profundo, simbólico.
Não é sobre entender com a cabeça.
É sobre encostar naquilo que tua cabeça vem tentando evitar faz tempo.**

**E não, não é leve.
Mas é libertador.**

**Se você tá pronto pra deixar cair o que te sustenta no piloto automático...
vem.
Porque tem coisa no teu miolo gritando por espaço.
E talvez tudo que você precise agora...
é coragem pra desmontar.**



OS BLOCOS NÃO SÃO APENAS PEÇAS...

**ELES SÃO UM REFLEXO VISUAL DE HISTÓRIAS
QUE TALVEZ NEM PALAVRAS CONSIGAM
ALCANÇAR.**

**CONSTRUIR
DAR FORMA AO QUE ESTÁ INTERNO.**

**OBSERVAR
IDENTIFICAR PADRÕES, PAPÉIS E DINÂMICAS.**

**RESSIGNIFICAR
REORGANIZAR AS PEÇAS PARA CRIAR NOVAS
POSSIBILIDADES E NARRATIVAS.**

O SET 9338

- Menos peças, mais verdades!

Se você acha que precisa de um balde cheio de blocos para entender sua mente, já começou errado. O set 9338 tem apenas 57 peças, e isso é justamente o que faz dele uma ferramenta tão incrível.

Trabalhar com poucos elementos obriga você a confrontar o essencial, sem distrações, sem subterfúgios.

Na terapia, a simplicidade é muitas vezes o maior golpe de realidade. Aqui, cada peça tem um significado. Cada encaixe, uma escolha. Se sua vida parece um caos, talvez seja porque você preencheu seu mundo com peças inúteis.

E se o problema for justamente a falta de uma peça essencial?

Bem-vindo ao jogo sério. Isso é a vida.

Por que o SET 9338 é perfeito para nosso trabalho?

1. ESCASSEZ COMO REFLEXO DA SUA MENTE

Com poucos recursos, você não pode se esconder atrás de excesso de peças. Você precisa lidar com a realidade do que está disponível. Esse é um espelho perfeito para sua própria psique:

Como você resolve problemas quando tem poucos recursos?

Você foca no essencial ou tenta compensar as lacunas de qualquer jeito?

Sua tendência é construir algo sólido ou improvisar soluções frágeis?

A falta de peças obriga você a encontrar soluções criativas e a encarar sua própria forma de lidar com desafios. Na vida, você também não tem tudo à disposição – então, o que faz com o que tem?

2. LIMITAÇÃO QUE REVELA PRIORIDADES

Com um set pequeno, você precisa escolher. Isso revela muito sobre seus processos internos:

O que você constrói primeiro? Isso revela sua hierarquia de valores.

O que você sente falta? Pode indicar aspectos reprimidos da sua identidade.

O que você ignora? Talvez sejam partes de você que negligencia inconscientemente.

Constelar com Blocos é sobre externalizar seu funcionamento interno. Se sua mente está cheia de distrações e ruídos, este set vai forçá-lo a destilar sua verdade até o essencial.

3. A PROFUNDIDADE ESTÁ NO QUE VOCÊ FAZ, NÃO NO QUE VOCÊ TEM

Muitas pessoas acreditam que precisam de mais coisas – mais tempo, mais dinheiro, mais conhecimento – para mudar suas vidas. O set 9338 prova que isso é uma ilusão.

Com apenas 57 peças, você pode:

- ✓ Construir sua identidade.**
- ✓ Mapear seus bloqueios.**
- ✓ Representar seu futuro ideal.**
- ✓ Simbolizar seu medo mais profundo.**
- ✓ Descobrir o que está te segurando na vida.**

Se você não consegue fazer isso com 57 peças, o problema nunca foi a falta de recursos. Foi a falta de clareza.

**O SET 9338 NÃO É LIMITADO - ELE É
CIRÚRGICO. ELE CORTA EXCESSOS E EXPÕE
SUA ESTRUTURA INTERNA COM
BRUTALIDADE.**

**SE VOCÊ ESTÁ ESPERANDO O MOMENTO
IDEAL PARA MUDAR SUA VIDA PORQUE ACHA
QUE PRECISA DE "MAIS ALGUMA COISA",
SAIBA QUE A MUDANÇA JÁ ESTÁ AO SEU
ALCANCE COM O QUE VOCÊ TEM AGORA.**

**VOCÊ CONSEGUE CONSTRUIR ALGO
SIGNIFICATIVO COM QUALQUER NÚMERO DE
PEÇAS.**

**ENTÃO CONSEGUE TRANSFORMAR SUA
PRÓPRIA HISTÓRIA.**

**PORÉM 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

— Criando Intimidade com as Peças

Antes de começar a montar sua dor...
Você vai brincar.
Sim, brincar.

Porque brincar é uma linguagem de verdade — que você foi forçado a abandonar pra parecer adulto.

01 — TOQUE INTUITIVO

Escolha 5 peças. Aleatórias. Sem pensar. Só pegue.

Segure uma de cada vez. Observe.

Para cada peça, invente:

Um nome
Uma função simbólica
Uma emoção que ela carrega

Pode ser absurdo. Pode ser íntimo.
Não tem certo. Não tem errado.
Tem o que vier.

02 — IMAGINAÇÃO SIMBÓLICA ATIVADA

Agora, responda mentalmente:

Qual dessas peças parece te proteger?
Qual parece esconder algo?
Qual é frágil demais?
Qual carrega raiva?
Qual quer fugir daqui?

Essas peças são espelhos.
Elas vão dizer o que sua fala ainda não consegue sustentar.

03 — CORPO E REJEIÇÃO

**Espalhe as peças sobre a superfície.
Passe os dedos por cima.
Sem escolher. Sem montar ainda.
Só sinta.**

**Se alguma peça te incomoda, presta atenção nela.
Peça rejeitada revela parte sua que você também evita.**

**Respira fundo.
Sente o que isso te ativa.**

04 — PRIMEIRA CONSTRUÇÃO LIVRE

**Agora monte. Qualquer coisa.
Sem tema. Sem direção.
Apenas deixa as mãos criarem.**

Quando terminar, pergunte:

**O que eu construí aqui sem perceber?
O que isso me lembra da minha vida?
Onde eu me vejo nessa montagem?**

**Pronto.
Agora você e as peças se conhecem.**

**Elas não são brinquedo.
São metáforas sólidas.**

A partir daqui, vão mostrar o que você esconde até de você mesmo.

Quando estiver pronto, a gente começa pra valer.

Como navegar pelas Cartografias

Manual de uso simbólico

As cartografias não são desafios para serem “resolvidos”.

São espelhos para você se enxergar de verdade.

Cada montagem revela uma parte sua que talvez nem palavras consigam alcançar.

Aqui, você não responde perguntas.

Você constrói. Observa. Sente. E reconhece.

PASSO 1 — ENCARE O DESAFIO

Leia o nome e a proposta da cartografia.

Olhe para os blocos por 1 minuto, em silêncio.

Sem tocar. Sem pensar demais.

Apenas perceba o que isso ativa em você.

PASSO 2 — MONTE A VERDADE

Use os blocos que você tiver à disposição.

Construa algo que represente o que está dentro de você.

Sem tentar fazer bonito, certo ou lógico.

Apenas monte. O que surgir é real.

Depois, fotografe. Esse registro vale mais que mil palavras.

PASSO 3 — CONTE A HISTÓRIA

Dê um nome à construção.

Descreva o que ela representa, o que você viu, o que sentiu.

Não edite. Não filtre. Sua narrativa é parte do processo simbólico.

PASSO 4 — REMONTE, SE QUISER

Leia a cartografia de novo.

Desmonte o que foi feito.

Reconstrua com outro olhar — ou escolha deixar como está.

Fotografe novamente. Compare. Reflita. Perceba o que mudou.

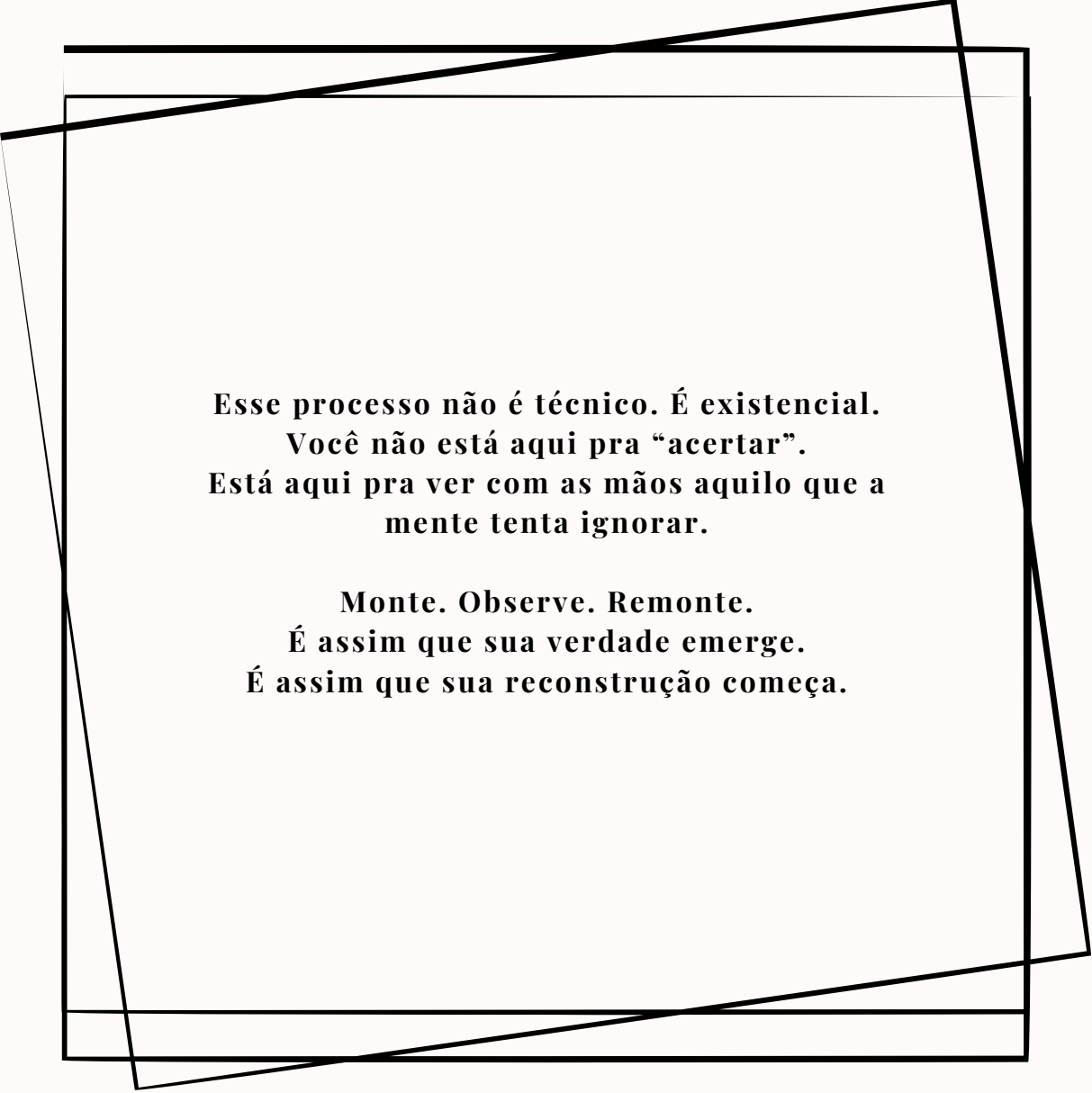
PASSO 5 – INTEGRE

Leia a explicação escrita da cartografia.

Compare com a sua construção.

O que você descobriu sobre si mesmo que não sabia?

O que estava escondido e agora apareceu com blocos?



**Esse processo não é técnico. É existencial.
Você não está aqui pra “acertar”.
Está aqui pra ver com as mãos aquilo que a
mente tenta ignorar.**

**Monte. Observe. Remonte.
É assim que sua verdade emerge.
É assim que sua reconstrução começa.**

As Rotas da Estrutura

1. O Essencial que Te Define

Descubra quem você é sem filtro, sem máscara, sem esforço para agradar.

2. O Bloqueio Invisível

Encare o obstáculo que você evita — e que te mantém repetindo ciclos.

3. A Estrutura da Sua Segurança

Revele o que realmente te sustenta — e o que só parece proteção.

4. O Eu que Você Evita

Traga à tona as partes suas que você rejeita, nega ou sente vergonha.

5. O Eu que Você Tem Medo de Ser

Confronte sua própria grandeza — e decida se vai continuar se encolhendo.

6. O Prisioneiro Interno

Visualize o que está preso dentro de você — e quem colocou essa parte aí.

7. O Escudo Psicológico

Observe como você se defende do mundo — e o quanto isso te isola.

8. O Mapa do Seu Mundo Interno

Veja com os olhos como está seu mundo emocional — hoje, agora.

9. O Fantasma do Passado

Construa, nomeie e destrua o trauma que ainda vive em você.

10. O Desmonte Necessário

Solte a peça que mantém de pé o que já devia ter caído.

01. O ESSENCIAL QUE TE DEFINE

Cartografia de Origem

Instrução

Escolha cinco peças. Sem planejar demais.

Construa uma versão de você mesmo(a) usando só essas peças.

Não precisa “ficar parecido” com nada. Só precisa fazer sentido pra você.

Reflexão guiada

O que você escolheu representar primeiro?

Qual parte sua você quis mostrar?

Qual parte ficou de fora?

Isso é quem você é — ou quem aprendeu a ser?

Se essa construção fosse sua base emocional, ela sustentaria a sua vida?

Por que começar por aqui?

Antes de tocar no que está quebrado, você precisa descobrir quem é quando não está tentando agradar, fugir ou esconder.

**Essa é a base do seu trabalho.
É a cartografia de origem — o alicerce simbólico da sua identidade.
Se você não sabe o que é essencial em você, qualquer coisa que construir depois será frágil, adaptada, copiando modelos que nem são seus.**

**Aqui, você não vai falar. Vai mostrar.
Com apenas cinco peças.
É pouco de propósito.
Porque o excesso esconde.
E a escassez revela.**

**Essa montagem é a sua origem simbólica.
Volte nela sempre que se perder nas próximas cartografias.
Aqui é onde sua verdade começa a tomar forma.
Aqui é onde sua reconstrução começa pra valer.**

02. O BLOQUEIO INVISÍVEL

Cartografia de Confronto

Instrução

Escolha uma única peça para representar um obstáculo na sua vida.

Coloque-a sozinha, em isolamento.

Agora, com as demais peças, tente construir uma forma de superá-lo.

Uma ponte? Um contorno?
Um confronto direto?

Reflexão guiada

Você construiu uma ponte ou deu voltas ao redor?

Tentou passar por cima ou evitou tocar no centro?

O que essa peça realmente representa na sua história?

Você consegue nomear esse bloqueio — ou ele ainda escapa por entre justificativas?

O que você construiu é uma saída... ou mais uma armadilha com cara de solução?

Depois de acessar o que é essencial em você, chegou a hora de encarar o que te trava. Não o que você acha que é o problema, mas aquilo que você evita olhar — e que, por isso, te comanda por trás do pano.

Bloqueios invisíveis são sabotagens silenciosas. Não gritam. Não pedem atenção, mas te impedem de avançar, de romper, de crescer. E o pior: muitas vezes, você até se adapta a eles. Dá voltas. Cria histórias. Monta desculpas com aparência de maturidade.

Essa cartografia não quer sua inteligência. Ela quer sua coragem.

Coragem pra reconhecer o que está no caminho — mesmo que tenha sido você quem colocou ali.

03. A ESTRUTURA DA SUA SEGURANÇA

Cartografia de Sustentação

Instrução

Use as peças para montar uma estrutura que represente sua sensação de segurança emocional.

Não o que você quer sentir. Mas o que, hoje, de fato, te mantém de pé.

Pode ser uma torre, uma base, um abrigo — o que fizer sentido.

Mas seja honesto: construa como você realmente é, não como gostaria de parecer.

Reflexão guiada

Essa estrutura parece forte ou frágil?

Você confiaria nela pra te proteger na vida real?

Onde estão os pontos de apoio? Onde estão as brechas?

Você construiu algo pra te sustentar — ou pra te isolar?

Se alguém tirasse uma peça, ela desmoronaria?

Toda jornada de reconstrução exige um chão firme.

E a maioria das pessoas vive tentando se transformar em cima de uma base emocional instável.

Você só cresce até onde se sente seguro.

E se sua segurança foi construída sobre aprovação, controle, fuga ou fantasia... Ela não é segurança. É disfarce.

Essa cartografia vai revelar o que realmente sustenta você — ou o que você acredita que sustenta. Sem teoria. Sem argumento. Só peça sobre peça.

Você vai olhar pra sua estrutura.

E vai se perguntar: “Se minha vida dependesse disso... aguentaria o peso?”

Essa cartografia mostra a fundação invisível da sua psique.

Aqui, você descobre se está se apoiando em você mesmo — ou nas ilusões que criou pra sobreviver.

Se a estrutura balança, o problema não é o vento. É o alicerce.

04. O EU QUE VOCÊ EVITA

Cartografia da Sombra

Instrução

Escolha um punhado de peças que vão simbolizar aspectos seus que você rejeita, evita ou sente vergonha de assumir. Seja honesto. Não escolha o que “parece feio”. Escolha o que você esconde de si.

Observe essas peças.

Agora imagine: e se elas fossem colocadas no centro da sua construção pessoal?

Reflexão guiada

Que sentimentos essas peças representam?

O que te faz evitá-las?

Como seria viver reconhecendo essas partes — sem lutar contra elas?

Onde essas peças aparecem disfarçadas no seu dia a dia?

O que aconteceria se você parasse de fugir e começasse a integrar?

Você passa a vida tentando ser alguém — mas vive fugindo de partes suas que também te compõem.

A raiva, o ciúme, o orgulho, o medo, a carência, a vergonha. Todos os fragmentos que você aprendeu a esconder pra ser aceito.

Só que o que você evita... te domina.

A sombra ignorada controla suas reações, suas relações e suas decisões.

Enquanto você não olha pra ela, ela vive por você.

Essa cartografia não é confortável.

Ela é necessária.

Aqui, você vai dar forma às partes suas que nunca tiveram voz.

E vai perceber o quanto essas peças ignoradas estão, na verdade, no centro de tudo.

Essa cartografia revela a verdade que você evita pra parecer forte, bom ou estável. Mas a real força não está em esconder. Está em integrar. Quem acolhe a própria sombra, para de se sabotar.

Você não vai ser inteiro enquanto continuar rejeitando partes suas.

05. O PRISIONEIRO INTERNO

Cartografia do Cativoiro Psíquico

Instrução

Use as peças para construir uma prisão.

Não precisa ser literal — pode ser uma estrutura que represente bloqueio, contenção ou limite.

Coloque um boneco ou peça no interior dessa prisão. Essa peça é você.

Agora, observe:
O que mantém essa prisão de pé?
Quem colocou esse “você” aí dentro?

Reflexão guiada

Essa prisão representa o quê na sua vida hoje?

Ela é sustentada por regras? Medos? Histórias antigas?

Você reconhece quem te colocou aí... ou foi você mesmo?

O que está preso ali dentro: sua criatividade, sua raiva, sua potência?

Como seria libertar essa parte? E o que te impede?

Você já parou pra pensar em quantas decisões toma se policiando?

Quantas versões de si você engavetou pra ser aceito, pra não incomodar, pra não fracassar?

Você pode viver uma vida inteira sem grades visíveis — mas ainda assim estar preso dentro de uma estrutura mental construída com culpa, medo, repressão e expectativas externas.

Essa cartografia é um ato de denúncia simbólica. Ela te obriga a olhar praquilo que você prendeu dentro de si. E mais: a se perguntar com honestidade brutal: “Quem construiu essa prisão? E por que eu ainda mantenho ela de pé?”

Essa cartografia não é sobre escapar. É sobre reconhecer que ninguém solta o prisioneiro sem encarar o carcereiro — e às vezes, eles são a mesma pessoa.

Se você tiver coragem de desmontar essa prisão, talvez encontre a parte mais viva e esquecida de si mesmo.

o6. O ESCUDO PSICOLÓGICO

Cartografia da Autodefesa Emocional

Instrução

Use as peças pra construir um escudo.

Pode ser simbólico, abstrato, literal — o importante é representar sua forma de se defender.

Observe a estrutura:
Ela é alta? Baixa? Frágil?
Intransponível?
Você consegue ver através dela?

Alguém conseguiria te alcançar?

Reflexão guiada

O que você está tentando impedir que te atinja?

Esse escudo protege você... ou te impede de viver plenamente?

Que emoções ele tenta bloquear? Que conexões ele rompe?

Se você abaixasse esse escudo, o que poderia acontecer?

Todo mundo constrói defesas. Alguns se escondem atrás da força.

Outros se perdem na diplomacia, na piada, na razão excessiva.

Mas, no fim, todos levantam algum tipo de escudo emocional.

O problema é quando esse escudo, que um dia serviu pra te proteger, vira a parede que te impede de se conectar com o mundo — e com você.

Essa cartografia é um convite brutal:

Enxergar como você se protege... e a que custo.

O que você construiu pra não se machucar —

ainda é necessário?

Ou virou um campo de isolamento emocional?

Essa cartografia revela a engenharia da sua autodefesa.

Você pode continuar segurando o escudo...

Mas saiba: quem se defende o tempo todo, também se isola do que poderia curar.

Talvez não seja o mundo que te rejeita.

Talvez você só esteja inacessível.

07. O MAPA DO SEU MUNDO INTERNO

Cartografia da Estrutura Emocional

Instrução

Use as peças pra montar um cenário que represente sua vida interna atual. Pode parecer uma casa, uma cidade, uma ilha... ou um caos abstrato.

**Observe a disposição:
Há espaços vazios? Peças sobrando? Partes isoladas? Quem ou o que está no centro dessa construção?**

Reflexão guiada

Essa montagem representa sua realidade ou uma idealização?

O que está em excesso? O que está ausente?

O que foi colocado no centro? E o que foi deixado de lado?

Alguma peça deveria sair? Alguma precisa de mais espaço?

O que essa organização diz sobre como você está se sentindo agora?

**Você vive dentro de si mesmo — o tempo todo.
Mas quando foi a última vez que você parou pra olhar como está o território emocional que habita?**

**Essa cartografia propõe algo direto:
Mapear o agora.
Não o que você finge ser. Não o que gostaria de mostrar.
Mas o cenário real da sua psique hoje.**

Aqui você vai montar seu mundo interno — com blocos. E vai enxergar, com os olhos, o que está bagunçado, vazio ou fora do lugar.

Porque não adianta querer construir o futuro se a base do presente está colapsada.

Essa cartografia é um diagnóstico emocional. Ela te mostra o que você prioriza, ignora ou desequilibra. E te convida a reorganizar o espaço que você mesmo habita.

Porque antes de mudar a vida... é preciso reorganizar o mundo que vive dentro de você.

o8. O FANTASMA DO PASSADO

Cartografia da Dor Não Integrada

Instrução

Com as peças, construa um monstro. Um símbolo de algo que te feriu, marcou ou ainda te prende.

**Não precisa ser literal.
Precisa ser verdadeiro.**

**Dê um nome a ele.
E pergunte: o que ele ainda quer de mim?**

**Em seguida, destrua o monstro.
Com consciência. Não com raiva.
Com presença.**

Reflexão guiada

O que esse monstro representava na sua história?

Por quanto tempo ele existiu dentro de você?

Como foi nomeá-lo? E como foi destruí-lo?

O que você sentiu ao desmontar esse símbolo?

O que sobrou depois da queda?

Por que essa cartografia importa?

Você carrega o que não processou. Traumas não elaborados, memórias que doem, histórias que você finge que superou — mas que ainda dirigem sua vida pelas sombras.

Essa cartografia é um chamado pra dar forma ao que te assombra. Porque o que você não nomeia, te governa. Aqui, você vai construir um monstro. Vai olhar nos olhos dele. E vai encerrar, com as mãos, o ciclo que ele representa. Não é sobre esquecer. É sobre reconhecer e soltar.

Essa cartografia é um rito simbólico de libertação. Você não precisa mais carregar o passado como bagagem. Pode transformá-lo em experiência — e seguir leve.

O que foi construído pra te assustar... agora foi desfeito pelas suas próprias mãos.

09. O EU QUE VOCÊ TEM MEDO DE SER

Cartografia da Potência Reprimida

Instrução

Use as peças para construir
uma versão expandida de si
mesmo.

Mais forte, mais visível, mais
honesta.

A sua potência sem censura.

Observe as cores, formas e
escolhas.

Veja como ela se impõe.
Veja como ela ocupa espaço.

Reflexão guiada

Como é olhar pra essa versão
sua?

Você se reconhece nela — ou
se esconde dela?

Que peças você usou pra
simbolizar essa potência?

O que te impede de viver
como esse “eu” todos os dias?

O que precisa cair pra essa
versão se tornar possível?

Você passou a vida achando
que o medo era de falhar, mas
a verdade é que, muitas vezes,
o medo real é de dar certo.

Essa cartografia é sobre a sua
grandeza. Sobre a versão sua
que você evita por achar que
não merece, não dá conta ou
não vai ser aceito se for tudo o
que pode ser.

Você vai construir esse “você
maior”. Vai olhar pra ele. E vai
ter que se perguntar: “Por que
isso me assusta mais do que me
inspira?”

Essa cartografia não é sobre
sonho. É sobre permissão.
Você já tem dentro de si tudo o
que montou aqui. A questão é:
vai continuar se encolhendo...
ou vai ocupar o espaço que é
seu?

Porque não existe liberdade
real enquanto você tiver medo
de ser exatamente quem veio
pra ser.

10. O DESMONTE NECESSÁRIO

Cartografia de Ruptura

Instrução

Use os blocos para construir uma representação da sua vida atual.

Pode ser abstrato, simbólico, caótico ou harmônico. Não importa a forma — importa a intenção.

Quando terminar, identifique uma única peça: aquela que, se você tirar, faz tudo desmoronar. Agora, tire.

Observe.

Reflexão guiada

Que parte da sua vida essa peça representa?

Por que ela sustenta tudo?

O que acontece emocionalmente ao removê-la?

Você está apoiado nela ou escravizado por ela?

Está pronto pra deixá-la cair — ou ainda precisa fingir que está tudo bem?

Você construiu uma vida inteira ao redor de coisas que te sustentam... ou que te aprisionam disfarçadas de suporte.

Relacionamentos, cargos, padrões, máscaras, vícios emocionais. Muitos deles já venceram o prazo de validade — mas você insiste em manter por medo do que desmorona se eles forem removidos.

Essa cartografia é sobre encarar o apego que impede sua evolução.

Aqui, você vai montar o que representa sua vida hoje. E depois, vai remover a peça que sustenta essa estrutura — pra ver o que realmente está sustentando você... e o que está te prendendo.

Essa é a hora de parar de manter pé o que já deveria ter caído.

Essa cartografia é um rito simbólico de fim. Pra seguir em frente, você vai ter que soltar o que te prende. Desmontar não é perder. É preparar o terreno pra reconstruir de verdade.

Você pode tentar manter tudo no lugar. Ou pode ter coragem de ver o que sobra... quando você solta o que nunca foi seu.



Fechamento

— A Estrutura Está Montada. E Agora?

Você acabou de montar, desmontar e reconstruir partes que muita gente passa a vida evitando olhar.

**Aqui, não teve frase bonita pra aliviar.
Não teve atalho.
Teve você com as mãos sujas da própria verdade.**

**Essas 10 cartografias não são um fim.
Elas são um mapa. Um espelho. Uma chave.
Você acessou o essencial, confrontou o que te prende, destruiu o que precisava cair e viu o tamanho do que te espera — se tiver coragem de continuar.**

**Agora vem a parte mais difícil:
viver no mundo real o que você já viu aqui dentro.
Não voltar pro automático.
Não fingir que não viu.**

**Você pode seguir sozinho, aplicando essas cartografias sempre que precisar se reencontrar.
Ou pode aprofundar — com apoio, com presença, com método.**

Seja como for, a decisão agora é sua.

**Você montou sua estrutura.
Ela pode te sustentar ou te desafiar.
Mas nunca mais vai te permitir ignorar quem você é.**

Versão Base — R\$ 47
10 Aulas + Manual de
(re)Construção Não-
Autorizada com 10
Cartografias Internas

Versão Completa — R\$ 217
Versão Base + Kit físico
LEGO Set 9338

Versão Premium — R\$ 397
Tudo acima + sessão de 1
hora individual devolutiva
comigo e diagnóstico
emocional

Quer fazer um upgrade
agora?
Me chama no WhatsApp com
a palavra “BLOCOS” e
fazemos juntos.
Peça por Peça!



**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 essa abordagem 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

