

ANTES DO ATO

As máscaras, os sinais e a perda de si

Palestra online

Dr. Halt Persona



A PERGUNTA CENTRAL

*O que eu comecei a abandonar
em mim
para manter essa relação em
pé?*



IDENTIFICAÇÃO

Por fora, tudo parecia bem.

Você pode ser forte no mundo inteiro e ainda se perder dentro de uma relação.

Uma história que pode representa várias histórias reunidas.

A perda de si começa pequena.

“É melhor eu não falar.”

“Hoje não vale a discussão.”

“Talvez eu esteja exagerando.”

Quando isso vira rotina, a adaptação deixa de ser escolha e começa a virar sobrevivência emocional.

A máscara não nasce pronta.

Cuidado → Cobrança → Medo → Culpa → Sobrevivência

Os sinais nem sempre chegam com aparência de ameaça. Muitas vezes, chegam usando palavras que pertencem ao amor.

As quatro máscaras emocionais



1/2 Branca



1/2 Preta



Branca
chorando sangue



Totalmente
preta

A sequência não representa um fechamento. Ela revela camadas emocionais cada vez mais densas.

AS 4 MÁSCARAS EMOCIONAIS



1/2 Máscara Branca

Quando o cuidado começa a alterar sua identidade.

Essa relação está ampliando minha vida ou diminuindo meu mundo?

Pergunta de insight

AS 4 MÁSCARAS EMOCIONAIS



1/2 Máscara Preta

Quando o medo da reação começa a orientar suas escolhas.

Eu estou escolhendo por liberdade ou por medo da reação?

Pergunta de insight

AS 4 MÁSCARAS EMOCIONAIS



Branca Chorando Sangue

Quando a dor do outro começa a prender
você pela culpa.

*Eu estou amando ou tentando salvar
alguém que também está me apagando?*

Pergunta de insight

AS 4 MÁSCARAS EMOCIONAIS



Totalmente Preta

Quando a prioridade deixa de ser compreensão e passa a ser segurança.

*Eu ainda estou tentando salvar uma relação
ou já preciso proteger minha vida?*

Pergunta de insight

O corpo percebe antes da mente aceitar.

sono

respiração

peito

ansiedade

energia

alegria

O que meu corpo começou a sentir desde que essa relação começou a mudar?

Pergunta de insight

Código HALT aplicado à relação

H**Humano
consciente**

Perceber a si
mesmo com
verdade.

A**Alinhamento
das emoções**

Nomear sinais,
padrões e
intensidades.

L**Libertar
Crenças
limitantes**

Soltar prisões
emocionais.

T**Transformar
seu roteiro**

Buscar apoio
e transformar



A verdadeira clareza nasce quando você retorna ao seu palco interno, assume o controle do roteiro e volta a escutar a sua própria essência."

MATERIAL DE CONTINUIDADE

Guia Antes do Ato

Para reconhecer sinais, nomear padrões e buscar apoio com mais clareza.

- 4 máscaras emocionais
- Perguntas de bolso
- Código HALT aplicado
- Termômetro, diário e plano de apoio

*Você não precisa resolver tudo hoje.
Mas precisa parar de se abandonar.*



Acesse pelo QR Code