

Guia de Reflexão e Apoio Emocional

# CHECKLIST RELAÇÕES TÓXICAS

Descubra sinais que você  
talvez esteja ignorando



Monica Itala - Psicanalista

Esse material é um convite  
pra você se observar com mais clareza.

Nem toda relação difícil é saudável —  
e muitas vezes, os sinais aparecem nos detalhes.

*Marque o que faz sentido pra você.*

WhatsApp: (27) 99772-6959

Canal do WhatsApp: Monica Psicanalista

Instagram: @monicapsicanalista

Facebook: monicapsicanalista

Atendimento:

[centraldoser.com.br/@monicapsicanalista](https://centraldoser.com.br/@monicapsicanalista)

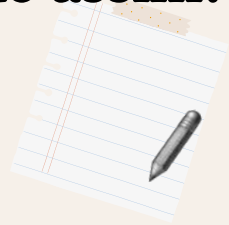
Loja Virtual:

<https://centraldoser.com.br/loja/monica-itala/>



# Checklist 1

## Você anda se sentindo assim?



- ( ) Você se sente cansada emocionalmente
- ( ) Você se sente confusa depois de conversas
- ( ) Você se sente insuficiente
- ( ) Você sente que precisa se explicar o tempo todo
- ( ) Você sente que está sempre errando

Se você marcou 3 ou mais:  
algo nessa relação já está te afetando emocionalmente



# Checklist 2

## Você está se calando?



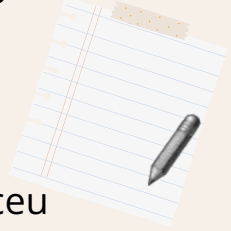
- ( ) Evita falar o que sente
- ( ) Guarda coisas pra evitar conflito
- ( ) Tem medo da reação da pessoa
- ( ) Prefere ceder do que discutir
- ( ) Sente que não é ouvida

Se você marcou 3 ou mais:  
você está deixando  
de se posicionar para manter a relação



# Checklist 3

## Sinais de manipulação



- ( ) A pessoa distorce o que aconteceu
- ( ) Faz você se sentir culpada
- ( ) Invalida o que você sente
- ( ) Diz que você exagera
- ( ) Faz você duvidar de si

Se você marcou 3 ou mais:  
você pode estar vivendo manipulação emocional



# Checklist 4

## Você vive em alerta?



- ( ) Fica tensa perto da pessoa
- ( ) Evita certas atitudes para não gerar problema
- ( ) Sente que precisa “pisar em ovos”
- ( ) Fica pensando no que pode dar errado
- ( ) Sente alívio quando a pessoa não está por perto

Se você marcou 3 ou mais:  
seu corpo já está reagindo à relação



# Checklist 5

## O que te prende?



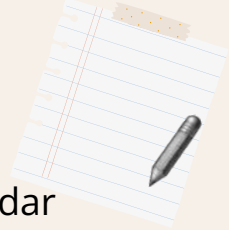
- ( ) Medo de ficar sozinha
- ( ) Esperança de que a pessoa mude
- ( ) Apego ao início da relação
- ( ) Medo do julgamento dos outros
- ( ) Sensação de não conseguir sair

Se você marcou 3 ou mais:  
o que te prende pode não ser amor — pode ser medo



## Checklist 6

### Você está se perdendo de si?



- ( ) Você mudou seu jeito para agradar
- ( ) Você já não se reconhece como antes
- ( ) Você deixou coisas importantes de lado
- ( ) Sua autoestima diminuiu
- ( ) Você se sente insegura

Se você marcou 3 ou mais:  
essa relação já está afetando quem você é



# Checklist 7

## Você já percebeu?



- ( ) Você sente que algo não está certo
- ( ) Você já tentou resolver e não conseguiu
- ( ) Você se sente cansada da situação
- ( ) Você já pensou em sair
- ( ) Você sente vontade de ter paz

Se você marcou 3 ou mais:  
você já começou a perceber —  
isso é um passo importante



# Checklist 8

## Precisa de ajuda?



- ( ) Você não sabe como sair
- ( ) Você sente que não consegue sozinha
- ( ) A situação está te desgastando muito
- ( ) Isso já está afetando sua vida
- ( ) Você sente que chegou no limite

Se você marcou 3 ou mais:  
você não precisa passar por isso sozinha



SE VOCÊ SE IDENTIFICOU COM ESSE MATERIAL...

talvez isso não seja exagero.

Talvez você esteja vivendo uma relação que te desgasta mais do que deveria.

E continuar ignorando isso só mantém o ciclo.

Você pode começar a mudar isso.

Adquira o seu ebook através do link:

<https://centraldoser.com.br/ebooks/relacoes-toxicas-por-que-voce-nao-sai-mesmo-sabendo/>

***Você não precisa passar por isso sozinha.***



Se você sente que precisa de ajuda nesse processo,  
eu realizo atendimentos terapêuticos  
com acolhimento na escuta psicanalítica,  
voltados para ansiedade, relacionamentos  
e autoconhecimento.

Sessões semanais.

WhatsApp: (27) 99772-6959

Canal do WhatsApp: Monica Psicanalista

Instagram: @monicapsicanalista

Facebook: monicapsicanalista

Atendimento:

[centraldoser.com.br/@monicapsicanalista](https://centraldoser.com.br/@monicapsicanalista)

Loja Virtual:

<https://centraldoser.com.br/loja/monica-itala/>

