

TESSY MARTINS

Volta Para *Si*

*Um convite para reencontrar
a mulher que você sempre foi.*

“O amor que existe em você é suficiente para curar o planeta inteiro, mas agora vamos usar apenas para curar você.”

Louise Hay

*Para você, que passou tanto tempo cuidando de
todo mundo — que talvez tenha esquecido de
cuidar de si.*

*Espero que estas páginas sejam um convite.
Não para que você se torne outra pessoa, mas
para que volte a encontrar quem sempre esteve
aí.*

Você.

Oi...

Obrigada por estar aqui. Talvez este material tenha chegado até você porque alguém o enviou. Talvez você o tenha encontrado por acaso. Ou talvez, no fundo, já sentisse que estava precisando fazer uma pausa. Seja qual for o motivo, seja muito bem-vinda.

Quero combinar uma coisa com você. Este não é um material para ser lido com pressa. Também não é um teste. Muito menos um manual dizendo quem você deveria ser.

É apenas uma conversa.

Ao longo destas páginas, vou fazer algumas perguntas. Algumas talvez sejam fáceis de responder. Outras talvez façam você enxergar a sua história de um jeito diferente. Não existe resposta certa. Existe apenas a sua.

Meu desejo é simples: que, quando terminar esta leitura, você se trate com um pouco mais de carinho do que quando começou.

Vamos?



Tessy Martins

Quem sou eu?

Meu nome é **Tessy Martins**. Sou advogada, facilitadora e terapeuta certificada na metodologia **Heal Your Life®**, com dois certificados internacionais. Também sou taróloga e formada em Radiestesia Tradicional e Transformacional.

Mas, antes de qualquer formação, sou uma mulher que também precisou voltar para si.

Sou cadeirante e essa sempre foi uma parte importante da minha história. Ao longo da vida, aprendi que algumas limitações existem, mas também descobri que elas nunca foram maiores do que a nossa capacidade de encontrar novos caminhos. Durante muito tempo procurei entender por que eu me cobrava tanto. Por que sentia que precisava provar o meu valor. Por que parecia que nunca era suficiente.

Foi olhando para a minha própria história que comecei a encontrar respostas. Não respostas prontas. Mas um novo jeito de olhar para mim mesma. Esse caminho transformou a minha vida. E é esse caminho que quero compartilhar com você.

Antes de começar...

Este material foi feito para ser vivido.

Não tenha pressa.

Se puder, reserve alguns minutos só para você.

E permita-se parar sempre que alguma página tocar o seu coração.

Às vezes, uma única pergunta é suficiente para iniciar uma grande transformação.

Boa leitura.

O que eu desejo para você ao terminar esta leitura

Não é que todas as respostas apareçam.

Nem que todas as dores desapareçam.

*O que eu realmente desejo é que, ao fechar este material,
você consiga olhar para si com um pouco mais de gentileza
do que olhou até hoje.*

Porque, às vezes, é assim que uma transformação começa.

*Enquanto estiver lendo, não
responda pensando na mulher que
você gostaria de ser. Responda
pensando na mulher que você é hoje.*

*Sem culpa. Sem vergonha. Sem tentar
acertar. Apenas seja sincera consigo
mesma. Porque toda transformação
começa exatamente aí.*

Você anda se escolhendo?

Marque apenas aquilo que acontece com frequência.

- ☐ Tenho dificuldade em dizer “não”.
- ☐ Costumo colocar as necessidades das outras pessoas antes das minhas.
- ☐ Sinto culpa quando escolho a mim.
- ☐ Tenho medo de decepcionar.
- ☐ Faço muito pelos outros e pouco por mim.
- ☐ Tenho dificuldade em reconhecer meu próprio valor.
- ☐ Faz tempo que não me pergunto o que eu realmente quero.
- ☐ Tenho medo de ficar sozinha.
- ☐ Aceito situações que me machucam para não perder alguém.
- ☐ Espero que alguém mude para que eu finalmente fique bem.

Respira.

Agora olhe novamente para aquilo que marcou.

Percebeu uma coisa? Em nenhum momento eu perguntei sobre a vida das outras pessoas. Perguntei apenas sobre você.

A voz que mora aí dentro

Marque aquilo que costuma dizer para si mesma — mesmo que apenas em pensamento.

- ☐ Eu não sou boa o suficiente.
- ☐ Preciso agradar para ser amada.
- ☐ Tenho medo de decepcionar.
- ☐ Não posso errar.
- ☐ Tenho que dar conta de tudo.
- ☐ Nunca faço o suficiente.
- ☐ Se eu colocar limites, as pessoas vão se afastar.
- ☐ Eu me cobro mais do que me acolho.
- ☐ Tenho dificuldade em enxergar minhas qualidades.
- ☐ Tenho medo de ser rejeitada.

Respira. Agora quero fazer outra pergunta. Você lembra quando começou a acreditar nessas frases? Talvez a resposta seja “não”. E tudo bem. A maioria de nós não lembra.

Quando nascemos, não acreditamos que não somos suficientes. Não acreditamos que precisamos ser perfeitas para sermos amadas. Nós aprendemos isso. Aprendemos observando. Aprendemos ouvindo. Aprendemos convivendo com os adultos que nos cercavam.

É através deles que começamos a entender quem somos. Aprendemos como funciona o amor, como as pessoas demonstram carinho e, principalmente, como tratam a si mesmas.

Sem perceber, aquela criança começa a tirar conclusões sobre a vida.

Talvez eu precise agradar para ser amada.

Talvez eu não possa errar.

Talvez eu precise cuidar de todo mundo antes de cuidar de mim.

Naquele momento, essas conclusões fizeram sentido. Porque aquela criança só queria uma coisa. Sentir que era amada. Sentir que pertencia.

Quem é você...

*se não passasse tanto tempo tentando
provar que*

merece ser amada?

O que é familiar nem sempre é saudável

Existe uma reflexão da **Louise Hay** que mudou completamente a forma como passei a enxergar alguns padrões da minha própria vida. Ela diz que temos a tendência de recriar, na vida adulta, os ambientes emocionais que conhecemos quando éramos crianças.

Aquilo que vivemos durante a infância se torna familiar. Mesmo quando foi difícil. Mesmo quando doeu. O que é familiar transmite uma sensação de segurança — não porque seja saudável, mas porque é conhecido. Talvez seja por isso que mudamos de relacionamento, mas continuamos vivendo emoções parecidas.

Mudamos de trabalho, mas seguimos acreditando que nunca somos boas o bastante. Mudamos as pessoas, mas continuamos procurando aprovação.

Sem perceber, tentamos recriar situações antigas na esperança de, desta vez, viver um final diferente. Não porque queremos sofrer. Mas porque uma parte de nós ainda procura receber aquilo que um dia sentiu que faltou.

Isso significa que você está condenada a repetir esses padrões?

Não.

E essa é uma das coisas que mais amo na metodologia **Heal Your Life®**. Ela nunca diz que você está presa ao seu passado. Ela apenas lembra que aquilo que foi aprendido também pode ser transformado.

O ponto de poder está sempre no
momento presente.

— Louise Hay

Um pensamento é apenas um pensamento

Existe outra frase da **Louise Hay** que transformou profundamente a maneira como passei a olhar para mim mesma:

“É apenas um pensamento, e um pensamento pode ser modificado.”

Você acredita em tudo o que pensa? Talvez nunca tenha parado para refletir sobre isso, porque alguns pensamentos nos acompanham há tanto tempo que acabam parecendo verdades.

Mas... e se esses pensamentos não forem verdades? E se forem apenas histórias que você aprendeu a repetir? Histórias que fizeram sentido para aquela criança que um dia você foi, mas que talvez não representem mais a mulher que você é hoje.

Você não é os seus pensamentos. Você é quem pode observá-los, questioná-los e escolher se deseja continuar acreditando neles.

A transformação não começa quando brigamos com a nossa mente. Ela começa quando olhamos para nós mesmas com curiosidade, paciência e amor.

Na próxima vez que perceber um pensamento machucando você, pergunte com carinho: “Quem me ensinou a acreditar nisso?” Depois: “Esse pensamento ainda representa a mulher que escolho ser hoje?”

Qual história sobre você... está na hora de deixar para trás?

E agora?

Talvez, enquanto lia estas páginas, você tenha se reconhecido em algumas histórias. Talvez tenha entendido por que algumas situações insistem em se repetir. Se qualquer uma dessas coisas aconteceu, este material já cumpriu uma parte do seu propósito.

Perceber um padrão é diferente de transformá-lo. A consciência abre uma porta. Mas é a prática que nos ajuda a atravessá-la.

Você não precisa mudar a sua vida inteira hoje. A transformação quase nunca acontece em um grande momento. Ela acontece em pequenas escolhas, repetidas todos os dias.

Hoje você pode escolher falar consigo mesma com mais gentileza. Pode escolher colocar um limite. Pode escolher descansar sem culpa. Pode escolher pedir ajuda. Pode escolher olhar para si com mais carinho.

Pergunte a si mesma:

“O que eu faria por mim hoje, se o amor fosse a minha única resposta?”

*A relação mais importante da sua
vida...*

*é aquela que você constrói com
você mesma.*

Se este material encontrou você...

Talvez não tenha sido por acaso. Talvez você tenha começado a leitura apenas por curiosidade e pensado: “Vou ler só algumas páginas.” Mas, sem perceber, acabou encontrando um pedacinho da sua própria história.

Se isso aconteceu, fico feliz. Porque esse sempre foi o único objetivo deste material: não convencer você de nada, nem dizer como deve viver, mas lembrar que existe um caminho de volta. Um caminho de volta para você.

Se você entendeu por que algumas situações insistem em se repetir, ou percebeu que passou tempo demais tentando ser escolhida e pouco tempo escolhendo a si mesma — algo já começou a mudar. Porque toda transformação começa quando enxergamos aquilo que antes passava despercebido.

Um momento só seu

Sem pressa e sem resposta certa. Apenas complete com o que vier do coração.

Hoje eu percebi que...

A frase que mais me marcou foi...

A história que estou pronta para deixar para trás é...

Até aqui, conversamos sobre você.

*Agora quero te mostrar o caminho
que transformou a minha própria
história.*

Louise Hay

Antes de existir uma metodologia, existia uma mulher tentando sobreviver às próprias dores. E é impossível entender a **Heal Your Life®** sem conhecer a história dela.

Louise Hay teve uma infância extremamente difícil, marcada por abusos e por uma sensação profunda de não pertencimento. Já adulta, viveu anos de abandono, baixa autoestima e dificuldades emocionais que a acompanhariam por muito tempo.



Ainda assim, construiu uma carreira própria e, em 1976, escreveu *Cure Seu Corpo* — um pequeno guia relacionando pensamentos e emoções a diferentes doenças físicas. A partir dali, começou a dar palestras e a ensinar, na prática, como esses padrões emocionais se manifestavam no corpo.

Foi nesse período que recebeu um diagnóstico de câncer no colo do útero — considerado, na época, incurável. E foi exatamente aí que Louise percebeu algo que mudaria tudo: compreender uma ideia intelectualmente não era suficiente. Era preciso ir mais fundo. Acessar emoções profundas. Trabalhar crenças inconscientes. Curar a criança interior. Transformar, de verdade, a relação consigo mesma.

Ela recusou a cirurgia. Escolheu, em vez disso, mergulhar nesse processo — perdão, afirmações, terapia, uma mudança radical na forma como se tratava. Em poucos meses, os exames não encontraram mais nenhum sinal do câncer.

Foi dessa vivência — real, vivida na própria pele — que nasceu o que mais tarde se tornaria a metodologia **Heal Your Life®**, e que resultaria, em 1984, no livro *Você Pode Curar Sua Vida*: um dos maiores fenômenos da literatura de desenvolvimento pessoal do mundo, traduzido para dezenas de idiomas.

Não é uma técnica passageira. É uma metodologia nascida de uma cura real — e é ela que sustenta cada ferramenta que uso na **Jornada Volta para Si**.



O que é a Heal Your Life®

Heal Your Life® é hoje uma das metodologias de autoconhecimento mais reconhecidas do mundo — presente em **mais de 70 países**, com milhões de pessoas impactadas ao longo de mais de quatro décadas.

Mas, na prática, ela não é uma teoria distante. É um caminho — construído para ajudar cada pessoa a reconhecer os padrões emocionais que aprendeu, e a escolher, conscientemente, quais deles quer continuar carregando.

Ao longo do processo, utilizamos ferramentas simples, mas profundas. **Afirmações positivas**, que ajudam a substituir crenças antigas por novas formas de se relacionar consigo mesma. **Meditações guiadas** e **visualizações**, que trazem à consciência aquilo que muitas vezes fica escondido. **Exercícios de crescimento** e escrita terapêutica, que transformam percepção em prática real — do papel para a vida.

Nenhuma dessas ferramentas funciona isolada. Elas fazem parte de um processo estruturado e progressivo — o mesmo que uso em cada encontro da **Jornada Volta para Si**.

Não é sobre aprender uma técnica. É sobre reaprender a se tratar com verdade, gentileza e consciência.

Minha história

Quero te contar uma parte da minha história. Não para chocar você. Só para que entenda, de verdade, por que esse caminho significa tanto para mim.

Nasci prematura, depois de uma tentativa de aborto da minha mãe biológica. Cresci carregando, sem saber nomear, uma ferida profunda de rejeição — a sensação de que precisava justificar, de alguma forma, o direito de estar aqui.

Durante muitos anos, tentei ser perfeita para me sentir amada. Também convivi, em silêncio, com a síndrome do pânico — algo que escondi por muito tempo, até de mim mesma.

Passei anos tentando entender minhas próprias dores. Fiz terapia, busquei respostas, me esforcei para me compreender. E ainda assim, mesmo depois de todo esse processo, existiam camadas que eu simplesmente não conseguia alcançar.

Foi através da metodologia **Heal Your Life®** que consegui, finalmente, compreender de onde vinha a minha necessidade constante de ser perfeita para merecer amor — e a ligação entre minha própria história de nascimento, a rejeição e essa busca constante por aprovação. Foi nesse caminho, também, que passei a entender minha síndrome do pânico de um jeito completamente diferente — não como um defeito a esconder, mas como uma voz que, há muito tempo, tentava me proteger.

Foi ali que comecei um processo verdadeiro de perdão. Consegui perdoar minha mãe biológica. E, o mais difícil, consegui me perdoar.

Durante anos, tive vergonha até das minhas fotos de recém-nascida. Foi somente quando compreendi minha própria história que consegui, finalmente, olhar para aquela criança com amor.

Essa **transformação** foi tão real que me levou a estudar essa metodologia a fundo — até me tornar **facilitadora e terapeuta**, com dupla formação internacional **Heal Your Life®**. Porque, se ela me devolveu para mim mesma, eu queria poder oferecer esse mesmo caminho para outras mulheres.

Enquanto escrevia estas páginas...

*eu pensava nas mulheres que passaram anos
acreditando que precisavam enfrentar tudo sozinhas.*

Foi por elas que nasceu a Jornada Volta para Si.

E talvez...

talvez este seja apenas o nosso primeiro encontro.

*E se o próximo passo
não precisasse ser dado
sozinha?*

Talvez você não precise viver essa jornada agora. E tudo bem.

Cada pessoa tem o seu tempo. Talvez, neste momento, este material já seja exatamente o que você precisava.

Mas, se um dia sentir que deseja aprofundar esse processo com acolhimento, presença e acompanhamento, quero que saiba que existe um espaço preparado para caminhar ao seu lado.

Foi por isso que criei a Jornada Volta para Si.

Você não precisa fazer esse caminho sozinha

Quero compartilhar uma coisa que aprendi na minha própria caminhada. Uma leitura pode despertar. Pode trazer consciência. Pode plantar uma semente. Mas algumas sementes precisam de presença, acolhimento e tempo para florescer.

Foi exatamente por isso que nasceu a **Jornada Volta para Si**. Ela não foi criada para consertar ninguém, porque eu não acredito que você esteja quebrada. Ela foi criada para mulheres que desejam compreender a própria história com mais profundidade, fortalecer a autoestima e construir uma relação mais amorosa consigo mesmas.

Compreender é o primeiro passo.

Transformar essa compreensão em uma nova forma de viver é o caminho.

O que vamos construir juntas?

Esse caminho acontece em **oito encontros individuais**, pensados para respeitar a história, o momento e o tempo de cada mulher.

Ao longo desse processo, utilizo exclusivamente as ferramentas da metodologia **Heal Your Life®** para ajudar você a compreender padrões emocionais, desenvolver um olhar mais gentil sobre si mesma e construir mudanças que façam sentido para a sua vida.

Não existe um roteiro pronto. Existe um percurso que será construído junto com você. Porque cada mulher chega em um momento diferente. E cada transformação acontece de um jeito diferente.

O meu compromisso com você

Se um dia caminharmos juntas, quero que você saiba uma coisa desde o primeiro encontro. O meu objetivo não é que você dependa de mim. É exatamente o contrário.

Quero que, ao final dessa experiência, você confie muito mais em si mesma do que quando começou. O meu papel não é dizer quem você deve ser. É caminhar ao seu lado enquanto você redescobre quem sempre foi.

Porque acredito que a força que você procura nunca esteve fora de você. Talvez ela apenas tenha ficado escondida sob anos de cobranças, medos e histórias que um dia fizeram sentido, mas que hoje já não precisam definir a sua vida.

Como é viver essa experiência

Ao longo dos dois meses da **Jornada Volta para Si**, você vai descobrindo, aos poucos, tudo o que caminha com você:

Oito encontros individuais, ao vivo, em um espaço seguro só nosso

Via Zoom, ao longo de dois meses de acolhimento, escuta e transformação — no seu tempo, no seu ritmo.

Diário da Jornada Volta para Si

Um espaço só seu para registrar cada descoberta — e, um dia, reler a história da sua própria transformação.

Afirmações, meditações e visualizações guiadas

Ferramentas de acolhimento da Heal Your Life® que alcançam aquilo que a mente racional, sozinha, não toca.

Exercícios de crescimento, a cada encontro

Um convite gentil à prática, pensado especialmente para o momento que você estiver vivendo.

Áudios gravados por mim

Para que você sinta o meu cuidado com presença, mesmo nos intervalos entre um encontro e outro.

Acompanhamento contínuo

A certeza de que, durante os dois meses inteiros da jornada, você não caminha sozinha em nenhum momento.

Tudo isso construído exclusivamente a partir da metodologia **Heal Your Life®**.

Porque tudo isso foi pensado para que você não apenas compreenda a sua história, mas aprenda, aos poucos, a construir uma relação mais amorosa consigo mesma.

O caminho da transformação

Ao longo dos **oito encontros individuais**, percorremos juntas as **nove etapas** da Trilha Terapêutica — uma estrutura que organiza, passo a passo, a forma como aplico a metodologia **Heal Your Life®** ao longo desse percurso. Desenvolvida por **Renata Fornari**, única formadora de terapeutas dessa abordagem no Brasil.

Você não precisa viver todas essas etapas de uma só vez. Cada encontro respeita o seu tempo, a sua história e aquilo que faz sentido para você naquele momento.

01

Realidade Atual

Um retrato honesto de onde você está agora — sem julgamento, só clareza.

02

Mapa Emocional

Identificar o que você sente, de verdade, por trás do que costuma dizer que sente.

03

Origem do Padrão

Entender de onde vêm as histórias que você repete sem perceber.

04

Liberação Emocional e Criança Interior

Um espaço seguro para acolher a criança que um dia aprendeu a se cobrar demais.

05

Ressignificação das Crenças

Olhar de novo para crenças antigas — e decidir quais ainda fazem sentido hoje.

06

Resistências Inconscientes

Reconhecer as partes de você que, mesmo querendo mudar, ainda resistem.

07

Merecimento e Permissão

Aprender a se permitir receber aquilo que sempre desejou para si.

08

Integração e Nova História

Transformar tudo o que foi compreendido em uma forma nova de se ver.

09

Sustentação na Vida Real

Levar essa transformação para o dia a dia — e sustentá-la, mesmo quando a vida real acontece.

Como aproveitar melhor esta jornada

Antes de irmos, deixa eu te contar uma coisa: este material não foi feito para ser lido apenas uma vez.

Volte às perguntas sempre que sentir necessidade.

Escreva nas margens.

Marque as páginas que mais tocaram você.

Compartilhe um trecho com alguém que ama.

E permita que cada releitura revele uma nova camada da sua própria história. Este material foi feito para ser vivido — não apenas lido.

Os 12 passos para aprender a se amar

O último presente desta jornada — de Louise Hay para você.

01 **Pare com toda a crítica**

A crítica nunca muda nada. Aceite-se exatamente como você é.

02 **Perdoe a si mesma**

Solte o passado. Você fez o melhor que podia na época.

03 **Não se assuste**

Pare de aterrorizar a si mesma com os próprios pensamentos.

04 **Seja gentil e paciente**

Trate-se como trataria alguém que você ama de verdade.

05 **Seja gentil com sua mente**

Não se odeie por ter pensamentos negativos. Troque-os com carinho.

06 **Elogie a si mesma**

A crítica enfraquece. O elogio fortalece o seu espírito.

07 Apoie a si mesma

Peça ajuda quando precisar. Isso também é força.

08 Seja amorosa com seus aspectos negativos

Seus padrões foram formas de sobreviver. Liberte-os com amor.

09 Cuide do seu corpo

Ele é a casa onde você mora. Nutra-o com amor.

10 Faça o trabalho do espelho

Olhe nos seus olhos e diga: “eu te amo, eu realmente te amo.”

11 Ame-se... agora

Não espere ficar bem para se amar. Comece agora, exatamente como está.

12 Divirta-se

Lembre do que te fazia feliz quando criança. Convide a alegria de volta.

A sua volta para si está só começando.

Vamos conversar?

Escaneie o QR Code ou, se estiver lendo este material no celular, basta procurar por @taroguiando no Instagram ou no Threads. Se este PDF estiver com links ativos, você também pode tocar diretamente neles.



Fale comigo no WhatsApp

aponte a câmera para o QR Code



Instagram
@taroguiando



Threads
@taroguiando

Talvez este e-book tenha sido apenas o começo.

Se, durante a leitura, você se reconheceu em alguma dessas páginas, saiba que isso não aconteceu por acaso.

O autoconhecimento começa quando temos coragem de olhar para dentro. Mas as transformações mais profundas acontecem quando escolhemos continuar caminhando.

Foi por isso que criei a **Jornada Volta para Si** — um acompanhamento individual, acolhedor e estruturado, criado para ajudar mulheres a compreenderem sua história, transformarem antigos padrões emocionais e construírem uma relação mais amorosa consigo mesmas.

Se um dia sentir que este é o seu momento, será uma alegria caminhar ao seu lado.

Se esta leitura encontrou você...

Eu gostaria muito de saber.

Se alguma página fez sentido para a sua história... Se
alguma reflexão tocou o seu coração... Ou se você
simplesmente chegou até o final...

Me envie uma mensagem dizendo apenas: “Li o e-book.”

Talvez essa seja a mensagem mais importante que você
envie para si mesma hoje.

Vou adorar conversar com você. E, se durante essa
conversa fizer sentido continuar essa jornada juntas, será
uma alegria caminhar ao seu lado.

✨ Talvez este e-book tenha terminado.

Mas a sua volta para si pode estar apenas começando.

Com carinho,

Jessy Martins

Terapeuta Heal Your Life®

@taroguiando