



# MAPA DA IDENTIDADE INVISÍVEL

Descubra qual versão de você  
ainda está comandando suas escolhas -  
mesmo quando você já decidiu mudar.



UM EXERCÍCIO DE  
AUTOPERCEPÇÃO E  
RECONSTRUÇÃO  
DE IDENTIDADE

JULIANA VON MEYRINCK

— CRIADORA DA  
NEUROALQUIMIA FEMININA



# Índice

**Introdução - 3**

**Parte 1 - O Que Você Diz Que Quer? - 5**

**Parte 2 - O Que Você Está Treinando Sem  
Perceber? - 7**

**Parte 3 - A Frase Que Entrega A Identidade  
- 10**

**Parte 4 - O Ciclo Invisível - 12**

**Parte 5 - A Pergunta Mais Desconfortável  
Deste Mapa - 15**

**Parte 6 - Separe Identidade De  
Comportamento - 17**

**Parte 7 - A Primeira Evidência Da Nova  
Identidade - 19**

**Seu Mapa - 21**

# Introdução

## Você pode querer uma vida nova e continuar operando a partir da antiga

Existe uma diferença entre querer mudar e ter construído padrões compatíveis com essa mudança.

Você pode desejar uma vida diferente. Pode saber exatamente o que não quer.

Pode fazer planos, consumir conteúdos, estabelecer metas e prometer a si mesma que desta vez será diferente.

E, ainda assim, perceber que certas escolhas continuam se repetindo.

Isso acontece porque grande parte do nosso comportamento não começa em uma decisão consciente.

Com repetição, determinadas maneiras de pensar, sentir e agir tornam-se mais automáticas.

E, aos poucos, você pode começar a confundir aquilo que **aprendeu a repetir** com aquilo que **você é**.

É aí que nasce a identidade invisível.

Não é uma pessoa escondida dentro de você.

É o conjunto de padrões que se tornou tão familiar que você deixou de percebê-lo.

Este mapa foi criado tornar esses padrões visíveis.

Porque é difícil transformar aquilo que você ainda chama de personalidade, destino ou simplesmente:

**“Eu sou assim.”**

# Parte 1

## O que você diz que quer?

Antes de observar seus padrões atuais, defina a direção.

Não escreva aquilo que parece bonito ou aquilo que esperam de você.

Escreva aquilo que você realmente deseja.

**Nos próximos 12 meses, o que você gostaria que estivesse diferente na sua vida?**

---

---

**Se essa mudança acontecesse, o que ela permitiria que você sentisse ou experimentasse?**

---

---

**Agora responda:**

**Que tipo de mulher conseguiria sustentar  
essa realidade?**

Ela precisa ser mais:

---

Ela precisa parar de:

---

Ela precisa começar a:

---

Guarde essas respostas.

Voltaremos a elas.

# Parte 2

## O que você está treinando sem perceber?

Seu cérebro aprende também pela repetição.

Por isso, não observe apenas aquilo que você pretende fazer.

Observe aquilo que você pretende fazer.

Observe aquilo que você pratica.

Marque as frases que aparecem com frequência na sua vida:

- Eu adio coisas importantes mesmo sabendo que preciso fazê-las.
- Penso demais antes de tomar decisões simples
- Começo mudanças com entusiasmo e depois abandono.

- Espero me sentir pronta antes de agir.
- Tenho dificuldade de sustentar hábitos novos.
- Volto para comportamentos antigos quando estou cansada, frustrada ou insegura.
- Sei o que deveria fazer, mas frequentemente faço o contrário.
- Tenho ideias e projetos que permanecem apenas na minha cabeça.
- Evito situações nas quais posso ser julgada.
- Diminuo meus desejos para que pareçam mais “realistas”.
- Procuro confirmação externa antes de confiar nas minhas decisões.

- Algumas áreas da minha vida parecem diferentes por fora, mas emocionalmente continuo no mesmo lugar.

**Agora escolha as três frases que mais incomodaram você.**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Essas respostas são pistas.

Não é definir quem você é.

Mas para revelar o que você vem repetindo.

# Parte 3

## A frase que entrega a identidade

Complete rapidamente, sem tentar produzir a resposta perfeita.

Quando penso em fazer uma mudança grande, uma parte de mim diz:

---

Quando algo começa a dar errado, meu pensamento automático costuma ser:

---

Quando penso em dinheiro, sucesso ou crescimento, frequentemente penso:

---

Quando penso em mim mesma, existe uma frase que aparece repetidamente:

“Eu sou uma pessoa que \_\_\_\_\_”

Agora observe essa última frase.

Você encontrou uma possível frase de identidade.

Talvez seja:

“Eu nunca termino nada.”

“Eu não tenho disciplina.”

“Eu sou insegurança.”

“Eu não tenho sorte.”

“Eu sempre escolho errado.”

“Eu não consigo manter constância.”

Essas frases parecem descrições.

Mas, quando são repetidas durante muito tempo, podem começar a funcionar como **instruções**.

Você espera determinado comportamento de si mesma - e passa a perceber como “natural” agir de acordo com essa expectativa.

# Parte 4

## O Ciclo Invisível

Agora escolha uma situação que se repete na sua vida.

Pode ser procrastinação, relacionamentos, dinheiro, carreira, autocuidado, exposição, projetos ou qualquer outra área.

### 1 - O Gatilho

O que geralmente acontece antes?

---

### 2 - O Pensamento

Qual é o primeiro pensamento automático?

---

### 3 - A Emoção

O que você sente?

---

## 4 - A Resposta

O que você costuma fazer em seguida?

---

## 5 - A Consequência

O que acontece depois?

---

## 6 - A Confirmação

Depois disso, o que você conclui sobre si mesma?

“Isso prova que eu sou \_\_\_\_\_”

Agora leia a ciclo inteiro.

**Gatilho - pensamento - emoção -  
comportamento - consequência -  
confirmação da identidade**

E então o ciclo começa novamente.

Perceba algo importante:

A consequência parece confirmar a identidade.

Mas muitas vezes foi o próprio padrão associado a essa identidade que ajudou a produzir a consequência.

# Parte 5

## A Pergunta Mais Desconfortável Deste Mapa

Volte à primeira página de exercícios.

Você escreveu a vida que deseja  
construir.

Agora compare essa realidade com  
aquilo que você vem praticando.

Complete:

Eu digo que quero:

---

Mas eu frequentemente repito:

---

Para continuar repetindo isso, preciso  
continuar acreditando que sou:

---

Se eu mantiver exatamente esses padrões pelos próximos três anos, provavelmente minha vida estará:

---

Pare aqui por alguns segundos.

Não para se julgar.

Para enxergar.

Porque talvez o maior obstáculo entre você e a vida que deseja não seja falta de Informação.

Talvez exista uma versão sua extremamente treinada em produzir aquilo que já conhece.

# Parte 6

## Separe Identidade De Comportamento

Agora vamos alterar uma única frase.

Pegue uma característica que você costuma usar para definir quem você é.

Em vez de:

“Eu sou \_\_\_\_\_”

Escreva:

“Eu aprendi a repetir \_\_\_\_\_”

Leia novamente.

Existe uma diferença enorme entre as duas frases.

“Eu sou” transforma um padrão em identidade.

“Eu aprendi” abre espaço para outra possibilidade:

**Aquilo que foi aprendido pode ser modificado por novas experiências e novas repetições.**

Isso não significa que mudar seja instantâneo.

Significa que seu comportamento atual não precisa ser tratado como uma sentença permanente sobre quem você é.

# Parte 7

## A Primeira Evidência Da Nova Identidade

Não tente se transformar em uma  
pessoa completamente diferente amanhã.

Escolha uma pequena evidência.

A versão de mim que quero construir é  
uma mulher que:

---

Uma atitude pequena que essa mulher  
tomaria nas próximas 24 horas é:

---

O comportamento antigo provavelmente  
tentará me levar a:

---

Quando isso acontecer, minha nova resposta será:

---

Agora faça.

Não porque toda identidade precisa começar a encontrar **evidências no comportamento.**

Você não precisa provar que já se tornou essa mulher.

Precisa começar a deixar de provar, todos os dias, que só consegue ser a antiga.

# Seu Mapa

Agora você consegue enxergar o percurso:

O que eu quero

O que eu repito

O que penso automaticamente

Como respondo

O resultado que produzo

O que esse resultado me faz acreditar sobre mim

A identidade que continuo reforçando

E existe um segundo caminho possível:

**Percepção**

**Interrupção do padrão**

**Nova resposta**

**Repetição**

**Novas evidências**

**Reconstrução da identidade**

Esse segundo caminho não acontece apenas porque você entendeu intelectualmente o primeiro.

Ele precisa ser praticado.

# **Agora você consegue ver. O próximo passo é treinar.**

Talvez, antes desse exercício, você estivesse tentando mudar apenas o resultado.

Agora você consegue observar algo anterior a ele:

**O padrão que continua produzindo esse resultado.**

Foi exatamente por isso que criei o **21 Dias de Reprogramação Mental para Mulheres** que se sentem estagnadas.

Durante 21 dias, você percorre uma sequência prática criada para ajudá-la a observar padrões automáticos, interromper repetições e começar a construir comportamentos mais coerentes com a mulher que deseja se tornar.

Não se trata ser acordar amanhã fingindo ser outra pessoa.

Trata-se de começar a construir, conscientemente, aquilo que até hoje você vinha deixando no automático.

Você já encontrou algumas pistas sobre a sua identidade.

Agora começa o trabalho de construir evidências para a próxima.

## **CONHEÇA O PROGRAMA 21 DIAS DE REPROGRAMAÇÃO MENTAL PARA MULHERES**



[NEUROALQUIMIAFEMININA.COM](http://NEUROALQUIMIAFEMININA.COM)

**NeuroAlquimia Feminina**

**Ciência para compreender.  
Consciência para perceber.  
Repetição para transformar.**



