*Uma carta para você!*

*Olá, mãe!*

*Através dessa carta, gostaria de dar boas-vindas a você, que talvez esqueceu de quem você é. Não se olhou mais, nem por fora, nem por dentro.*

*Todos estão concentrados em olhar para o seu filho e as necessidades dele, inclusive você, mas não se culpe. Eu sei que é realmente importante para o seu filho que ele tenha atenção e atendimento dedicado, mas tão importante quanto prestar atenção nele, é saber do que você está precisando.*

***Já parou pra pensar que você também necessita ser cuidada?***

*Quero te lembrar que você não precisa ser sempre 100% e dar conta de tudo exatamente. Te ajudar a pensar sobre como tornar as inúmeras funções do dia, um pouco mais leve, sem esquecer a realidade; basta que alguém se importe de verdade com você!*

*Quero te dizer que se ninguém está te olhando, eu estou, e juntas vamos construir uma vida que tenha espaço, olhar e sentido para você também.*

*Conte comigo.*

*Com muito carinho,*

*Psicóloga Wanessa Vale.*

OBS: Carta entregue as mães no início da psicoterapia.

*Mais uma carta para você, (nome da participante)!*

*Chegamos ao encerramento da psicoterapia, final de um ciclo porque a vida é feita disso, começos, fins, recomeços.*

*Lembra que te falei na carta do primeiro encontro que estaria para te ajudar a construirmos uma vida com espaço, olhar e sentido pra você? Construir uma maternidade mais leve, mesmo diante de tantos desafios? Pois é, acredito que conseguimos, afinal, você esteve até o último encontro, esteve disposta a encarar um processo que não é nada fácil, e por vezes bem doloroso: o de estar frente ao nosso EU.*

*Descobrindo nossas potencialidades, mas também nossos pontos de melhorias, aquilo que também não gostamos em nós, o que dá um trabalhão para modificar, reestruturar: nossos pensamentos, emoções e comportamentos.*

***Já parou pra pensar o quanto você evoluiu?***

*E como foi linda sua caminhada durante o processo! Hoje com sua alta em psicoterapia, te convido a seguir, a continuar trilhando o seu caminho, cuidando dos seus pensamentos para que através deles você consiga evoluir cada dia mais, se autoconhecendo, observando-se mais e se cuidando para assim conseguir cuidar do seu bem maior.*

*Continue escrevendo a sua história!*

*Com muito carinho,*

*Psicóloga Wanessa Vale.*

OBS: Carta entregue as mães na finalização da psicoterapia.