

Carta aberta

A O A D O L E S C E N T E

**QUE ESTÁ
CHORANDO
ESCONDIDO**

*EM RAZÃO DO QUE OS "AMIGOS"
DISSERAM DELE...*

D R A . I S A B E L B R A G A ,
M D . P H D
@ D R A I S A B E L B R A G A

Braga, Isabel

Carta aberta ao adolescente que está chorando escondido [livro eletrônico] : pelo que os "amigos" falaram dele-- / Isabel Braga. -- Rio de Janeiro : Ed. da Autora, 2024. PDF

ISBN 978-65-00-92647-7

1. Autoajuda 2. Adolescentes - Aspectos psicológicos 3. Adolescentes - Comportamento 4. Ambiente escolar 5. Bullying nas escolas I. Título.

24-191442

CDD-158.10835

Não importa o que dizem...

Sofra as consequências de suas
ESCOLHAS, mas não pela covardia de
não ser você mesmo pelo que os
outros vão pensar...



Quem você é
quando não está
preocupado com o que os
outros pensam?



HÁ MUITAS MANEIRAS DE SER FELIZ....

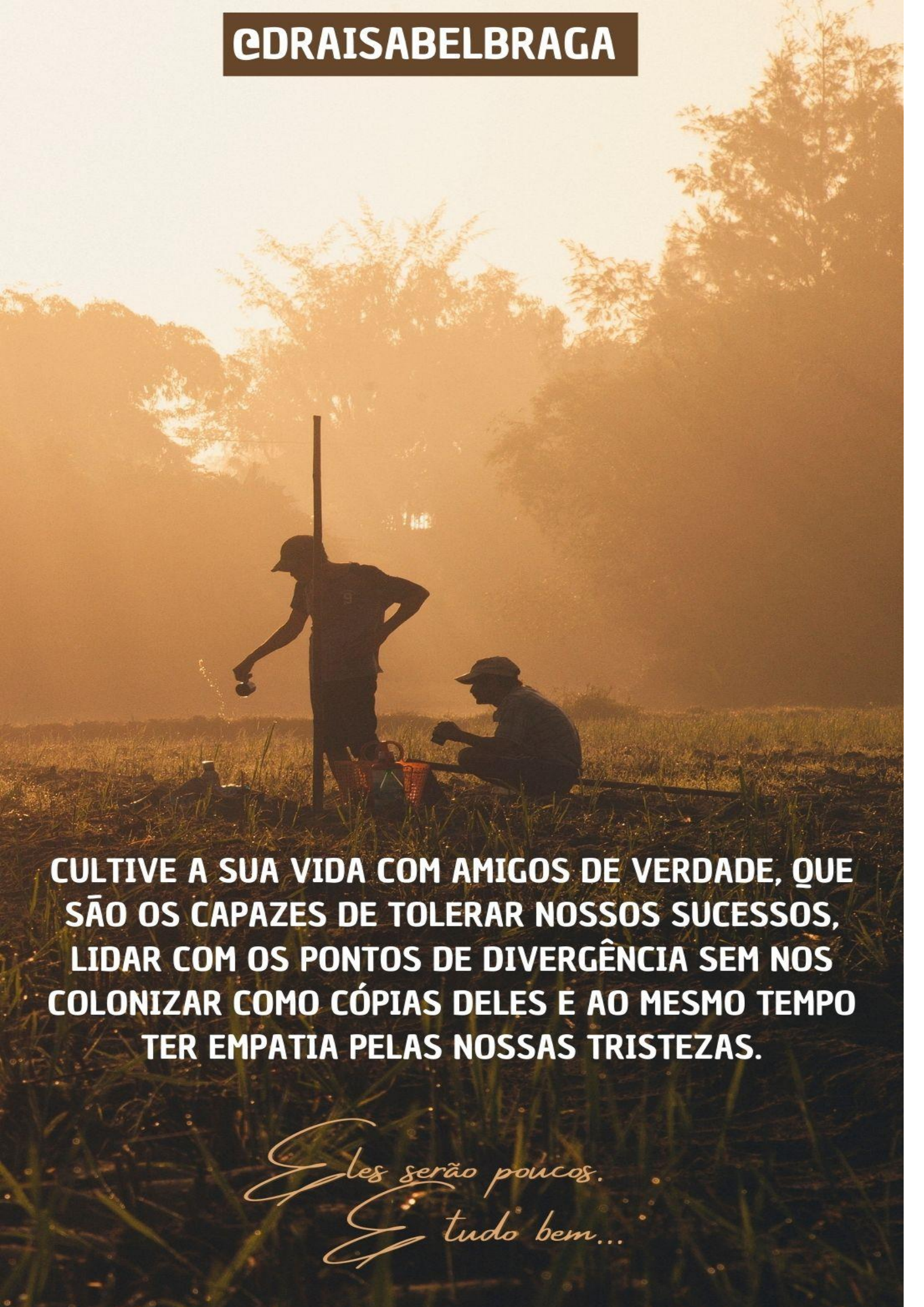
MAS VOCÊ PRECISA
PARAR DE BUSCAR
DOPAMINA NA
APROVAÇÃO ALHEIA
COMO O TIKTOK TE
ENSINOU. A OPINIÃO
ALHEIA NÃO IMPORTA E
NEM TE DEFINE.

Sra. Tiktok



@DRAISABELBRAGA

@DRAISABELBRAGA

A photograph of two people in a field at sunset. One person is standing and holding a small object, while the other is sitting on the ground. The background is a warm, golden glow from the setting sun, with trees silhouetted against the sky. The foreground is a field of tall grass.

**CULTIVE A SUA VIDA COM AMIGOS DE VERDADE, QUE
SÃO OS CAPAZES DE TOLERAR NOSSOS SUCESSOS,
LIDAR COM OS PONTOS DE DIVERGÊNCIA SEM NOS
COLONIZAR COMO CÓPIAS DELES E AO MESMO TEMPO
TER EMPATIA PELAS NOSSAS TRISTEZAS.**

*Eles serão poucos.
E tudo bem...*

NÃO ACEITE TROCAR TOQUES
INDESEJADOS OU SEM
PRAZER NO SEU CORPO PARA
TER A APROVAÇÃO ALHEIA:

ISSO NÃO É LIBERDADE.

A VERDADEIRA LIBERDADE
SEXUAL ESTÁ NA ESCOLHA E
NÃO NESSA IMPOSIÇÃO QUE
LHE FAZEM.



@DRAISABELBRAGA

NÃO ACEITE QUE LHE
DIMINUAM COMO UMA
FORMA DE CONTROLE
MENTAL PUNITIVA E LHE
JOGUEM NUMA ESPIRAL
DE SILÊNCIO PORQUE
SUA OPINIÃO DIVERGE
DO GRUPO.

VOCÊ É JOVEM E QUER
AMIGOS, NÃO FORMAR
UMA SEITA
TOTALITÁRIA.

**NÃO FAÇA DIETA E
EXERCÍCIOS PORQUE A
APARÊNCIA DO SEU
CORPO DEFINIRÁ OS SEUS
SEGUIDORES E PARCEIROS
SEXUAIS,**

**MAS SIM PORQUE O CORPO
ATLÉTICO PERMITIRÁ QUE VOCÊ SE
DEFENDA MELHOR FÍSICA E
COGNITIVAMENTE**



@DRAISABELBRAGA



RESPIRE A SUA PRÓPRIA
LIBERDADE MENTAL E PERMITA
QUE AS PESSOAS SE APROXIMEM
DE VOCÊ LIVRES EM
PENSAMENTOS: É ASSIM QUE SE
CONSTROEM RELAÇÕES SÓLIDAS
E VERDADEIRAS. E É COM
RELAÇÕES SÓLIDAS QUE SOMOS

*realmente
felizes...*



PERMITA QUE
PENSEM O QUE
QUISEREM DE VOCÊ...

MAS PERMITA QUE
VOCÊ PENSE O QUE
QUISER TAMBÉM,
INCLUSIVE SE
PERMITA AUTO-
COMPAIXÃO NAS
SUAS IMPERFEIÇÕES (
VOCÊ REALMENTE
ACREDITOU QUE ERA
POSSÍVEL SER
PERFEITO?

ENTÃO... DEIXA EU TE
CONTAR... É
MENTIRA!!!!

A liberdade deve ser
uma via de duas

mãos...



Em outras palavras?

DANE-SE O QUE FALAM DE
VOCÊ:

BUSQUE SUA FORMA DE
FELICIDADE GENUÍNA POR
DENTRO. E SAIA DA
INTERNET.

VOCÊ PRECISA MUDAR É A
FORMA COMO ISSO LHE
AFETA. (JÁ ESTIVE NO SEU
LUGAR. E PASSA...)



AUTORIA: ISABEL BRAGA,
MD. PHD
@DRAISABELBRAGA



ESSE LIVRO PODE AJUDAR ALGUÉM....

PORTANTO, SUA REPRODUÇÃO É LIVRE
EM ESCOLAS, CLÍNICAS E
CONSULTÓRIOS, DESDE QUE SEJAM
MANTIDOS OS DADOS AUTORAIS.

ISBN: 978-65-00-92647-7



9 786500 926477