MÉTODO VONTADE PRÓPRIA™ • LUANA FINFA

O DIAGNÓSTICO DO ABANDONO™

Descubra onde você se deixa para depois — mesmo sabendo do que precisa.



O DIAGNÓSTICO DO ABANDONO™ — LUANA FINFA

MÉTODO VONTADE PRÓPRIA™ · LUANA FINFA

O DIAGNÓSTICO DO ABANDONO™

Descubra onde você se deixa para depois — mesmo sabendo do que precisa.

Os sete hábitos por trás dos cuidados adiados, das escolhas engolidas e dos compromissos que você faz consigo.



Você cuida de tudo. Em que lugar dessa lista você ficou?

Um mapa para reconhecer o abandono na saúde, nos relacionamentos, nos estudos e nas escolhas pessoais.

SUMÁRIO

O que você vai encontrar

01	Reconhecimento	4
02	A minha história	5
03	Quando o limite chegou	6
04	Faça o teste	7
05	Resultados · os sete hábitos	8
12	Leia a combinação	15
13	Exercício	16
14	Página de impacto	17
15	Uma escolha a seu favor	18
	O que você não vai abandonar dessa vez?	19
	Consultoria gratuita	20

01 · RECONHECIMENTO

Até quando você precisa piorar para se levar a sério?

A consulta fica para depois. A conversa também. A sua vida vai junto.

O exame continua sem marcar. Você volta para a academia e para. O curso fica fechado. Na relação, aceita outra vez o que já disse que não queria. As áreas mudam. Em todas, alguma necessidade sua fica para depois.

Você promete que vai cuidar de si, conversar, colocar um limite, retomar o que importa. Depois negocia mais um adiamento. O custo aparece quando você começa a não acreditar na própria palavra.

> **Abandono é deixar repetidamente o que você precisa fora das suas decisões.**
> Procrastinar é uma forma. Adiar cuidados, retirar limites e permanecer no que já machuca também são.

02 · A MINHA HISTÓRIA

A vontade de ir já existia.

Tentei muitas coisas e parei no meio. Não por preguiça: eu trabalhava catorze horas por dia. Não por falta de coragem: atravessei um oceano sozinha e recomecei a vida em outro país. Levei dezesseis anos para entender o padrão que se repetia.

Eu queria sair do Brasil havia muito tempo. Mas pensava na minha mãe e no meu irmão, que precisa de cuidados especiais. Para mim, viver a minha vida parecia um crime. A vontade existia; eu não me dava autorização para realizá-la.

> *"Agora você vai embora. Vai recomeçar a sua vida em outro lugar."*

Foi o que minha mãe me disse. No aeroporto, ela completou: "Eu sei que você não vai voltar." Aquela autorização abriu caminho para uma escolha que eu já desejava havia anos.

03 · QUANDO O LIMITE CHEGOU

A relação não criou a vontade. A urgência mudou a partida.

Quando tudo desmoronou e eu estava profundamente machucada por um relacionamento, ir embora virou meu escape, minha saída de urgência. Eu tinha adiado por anos uma vontade antiga. Aquela relação não criou o desejo de sair do Brasil: fez a partida acontecer quando eu já tinha chegado ao limite.

Em outra área, eu adiava cuidados e exames; recomeçava a academia e parava. Até que meu corpo parou por mim. Passei cinco meses sem conseguir trabalhar. Nesse período, precisei de sete bolsas de ferro na veia.

Na época, eu não entendia a ligação entre a culpa de me escolher, os cuidados adiados e as decisões tomadas na urgência. Só depois de muito estudo reconheci o fio que atravessava essas cenas.

> **A área mudava. O mecanismo se repetia: eu me deixava para depois até a situação decidir por mim.**

04 · FAÇA O TESTE

Leia. Marque. Não negocie com a resposta.

Pense nos últimos dois anos: saúde, relacionamentos, academia, cursos e escolhas pessoais. Responda pelo que você faz, não pelo que gostaria de fazer.

O teste é um quiz online. As perguntas mudam conforme as suas respostas e, no final, você recebe o seu hábito principal e o hábito que costuma acompanhá-lo.

APONTE A CÂMERA DO CELULAR

ou toque no botão

FAZER O QUIZ AGORA

> **Recebeu o seu resultado?** Volte para cá e leia o seu hábito nas próximas páginas. Empate também é resultado: leia os hábitos empatados.

Este teste é um mapa de comportamento, não um diagnóstico psicológico ou clínico. Ele mostra o que apareceu nas suas respostas de hoje; não resume sua história inteira.

01

05 · RESULTADO 01

O CAMINHO QUE APARECEU

Você responde ao que aparece: o trabalho disponível, o curso indicado, o caminho que parece seguro. Começa porque é uma oportunidade, permanece porque já começou e segue sem perguntar se ainda escolhe aquilo.

O QUE ESTÁ ACONTECENDO

O ponto comum não é ficar ou sair. É não revisar a própria escolha. Adaptar-se ajudou você a atravessar momentos difíceis. O hábito pesa quando a adaptação ocupa o lugar do desejo.

Se ninguém estivesse olhando, aprovando ou pagando, o que ainda seria sua escolha?

06 · RESULTADO 02

A ESPERA PELA CERTEZA

Você espera se sentir pronta antes de agir. Aguarda a semana calma, a confiança completa, a rotina ideal. Chama isso de preparação. É espera.

O QUE ESTÁ ACONTECENDO

Você quer ter todas as palavras antes da conversa, disposição antes do cuidado e segurança total antes da decisão. A prontidão que espera não chega antes da experiência. O próximo passo concreto produz informação para o seguinte.

O que você faria esta semana se não precisasse se sentir pronta primeiro?

07 · RESULTADO 03

03

A ÚLTIMA DA FILA

Todo mundo recebe sua versão responsável. Você resolve, ajuda, atende, organiza, entrega e cuida. A lista dos outros anda; a sua continua do mesmo tamanho. Ser necessária fica mais confortável do que se escolher.

Nos relacionamentos, você reconhece que suas necessidades não estão sendo atendidas, adia a conversa ou a decisão e continua aceitando menos do que precisa — esperando que, desta vez, o ciclo termine diferente.

> **Enquanto ninguém obriga você a decidir, a relação continua escolhendo por você.**

De quem você está esperando autorização para se escolher?

08 · RESULTADO 04

A URGÊNCIA COMO MOTOR

Você adia enquanto ainda dá para suportar. Quando a situação aperta, a urgência reduz suas opções e você age. Isso aparece nos prazos, na saúde, nas conversas e nas decisões que se arrastam.

NA MINHA HISTÓRIA

Eu adiei sinais de saúde por anos. Só parei quando meu corpo parou por mim. Passei cinco meses sem conseguir trabalhar. Agir porque você escolheu e agir porque não dá mais para continuar são experiências diferentes.

Que cuidado ou decisão merece sua atenção antes de chegar ao limite?

09 · RESULTADO 05

A DISCIPLINA EMPRESTADA

No trabalho, alguém espera. Para levar outra pessoa à consulta, você encontra horário. Quando o compromisso depende só de você, fica mais fácil cancelar.

O QUE ESTÁ ACONTECENDO

Sem cobrança, você adia o exame, abandona a academia ou deixa o curso fechado. A necessidade continua existindo. Apoio pode ser uma data marcada, um espaço reservado ou alguém com quem combinar um retorno.

Que compromisso com você ganha força quando outra pessoa está esperando?

06

10 · RESULTADO 06

O PONTO DE DESISTÊNCIA

Você solta o compromisso quando a novidade acaba, o resultado demora, alguém desaprova ou sustentar um limite começa a incomodar. A cena muda; a resposta se repete.

NA MINHA HISTÓRIA

Eu via alguém dizer que um caminho dava certo, pensava “é isso” e começava. Quando surgia o primeiro problema de verdade, eu já olhava para outra direção. Hoje reconheço o momento em que a vontade de trocar de caminho aparece.

Em que momento você costuma abandonar o cuidado, a escolha ou o limite?

07

11 · RESULTADO 07

O ALÍVIO DO ENTENDIMENTO

Você lê, reflete e explica. Alguma coisa encaixa. Vem o “meu Deus, é isso”. Entender alivia. Uma semana depois, a mesma resposta aparece.

O QUE ESTÁ ACONTECENDO

Compreender por que você aceita pouco, adia o exame ou abandona o curso não muda por si só a próxima decisão. O alívio toma o lugar da mudança quando o entendimento não chega ao comportamento.

O que você entende há meses e ainda não virou comportamento?

12 · LEIA A COMBINAÇÃO

Seu resultado principal não age sozinho.

Leia o principal junto do secundário.

03 + 04
Você cuida de todos e só olha para si na urgência.

02 + 06
Espera se sentir pronta e recua na dificuldade.

04 + 07
Entende o que acontece, adia e age no limite.

OS SETE HÁBITOS

01 **Caminho que apareceu** · seguir sem revisar a própria escolha.

02 **Espera pela certeza** · adiar até se sentir pronta.

03 **Última da fila** · deixar suas necessidades para depois.

04 **Urgência como motor** · agir quando chega ao limite.

05 **Disciplina emprestada** · sustentar o compromisso só com cobrança.

06 **Ponto de desistência** · recuar quando o processo fica difícil.

07 **Alívio do entendimento** · explicar e repetir a mesma resposta.

Qual cena concreta confirma essa combinação na sua vida?

13 · EXERCÍCIO

A cena em que você se deixou para depois

Escolha uma situação concreta: consulta adiada, conversa evitada, limite retirado, academia abandonada ou curso fechado. Descreva o que aconteceu, sem transformar o episódio numa sentença sobre quem você é.

O que eu queria ou precisava?

O que aconteceu antes de eu adiar, ceder ou parar?

O que senti? Que justificativa dei para mim?

O que fiz depois? Qual hábito apareceu?

O que aconteceu é fato. O que concluí sobre mim?

14 · PÁGINA DE IMPACTO

VOCÊ NÃO TEM APENAS COISAS INACABADAS. ALGUMAS VIRARAM PROVAS QUE VOCÊ USA CONTRA SI.

O curso parado vira “eu nunca termino”. A consulta adiada vira “eu não me cuido”. O limite retirado vira “eu sempre aceito”.

O abandono descreve uma ação. A acusação tenta transformar essa ação em identidade. São coisas diferentes.

O que aconteceu — e o que você passou a concluir sobre quem é?

15 · UMA ESCOLHA A SEU FAVOR

Inclua-se na próxima decisão.

Escolha um passo ligado à cena que mapeou: marque uma consulta, prepare uma conversa, peça apoio ou retome uma aula. Escolha algo que cabe na sua vida real.

O próximo passo concreto:

Quando vou agir — e de que apoio preciso?

O que me faz recuar — e como vou responder?

> Eu sigo praticando isso: reconheço quando volto a me deixar para depois e escolho a próxima resposta. Não tenho rotina perfeita nem fórmula pronta. Tenho clareza do padrão e responsabilidade pela escolha seguinte.

O que você não vai abandonar dessa vez?

Me manda **VONTADE** + o número do seu resultado.

Exemplo: **VONTADE 5**

Conte também onde você se reconheceu: saúde, relacionamento, estudo ou outro compromisso consigo.

CONVITE

Consultoria gratuita

Você já sabe onde se deixa para depois. Agora não precisa decidir o próximo passo sozinha.

Numa conversa individual comigo, a gente olha juntas para o seu resultado, para a cena que você mapeou e para o primeiro passo concreto que cabe na sua vida real — seja na saúde, num relacionamento, nos estudos ou na sua carreira.

01 Leitura do seu resultado principal e secundário

02 Onde o padrão mais pesa hoje na sua vida

03 O próximo passo que você não vai abandonar

WHATSAPP **+353 83 066 1937**

INSTAGRAM **@luanafinfa**

Mande **VONTADE** + o número do seu resultado e garanta o seu horário.

Luana Finfa

MÉTODO VONTADE PRÓPRIA™

MÉTODO VONTADE PRÓPRIA™

O DIAGNÓSTICO DO ABANDONO™

Descubra onde você se deixa para depois — mesmo sabendo do que precisa.

LUANA FINFA

@luanafinfa · WhatsApp +353 83 066 1937