

**EDITAL Nº 60/2025-PROEX**  
**XV ENCONTRO DE EXTENSÃO E CULTURA**

**REESCREVENDO A SUA HISTÓRIA – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Josemara de Maria Saraiva Ponte de Abreu Costa<sup>1</sup>, Luana de Araújo Nascimento Macedo<sup>2</sup>, José Nilton de Abreu Costa Saraiva Ponte<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário Cidade Verde, josemara\_saraiva@yahoo.com.br

<sup>2</sup>Luana de Araújo Nascimento Macedo, luana.macedo.ce@gmail.com

<sup>3</sup>Universidade do Vale do Acaraú (UVA), Sobral, Ceará, nilton\_abreu@uvanet.br

A vivência “Reescrevendo a Sua História” nasceu do desejo profundo de proporcionar às pessoas um espaço de transformação interior, onde cada participante pudesse olhar para dentro de si e compreender que é possível reescrever sua própria trajetória com amor, aceitação e consciência. Inspirado na metodologia de Louise L. Hay, o projeto foi desenvolvido com o propósito de oferecer ferramentas práticas de autocuidado e autoconhecimento, favorecendo o despertar do amor-próprio e da capacidade de reconhecer e ressignificar crenças limitantes. Desde o primeiro encontro, o grupo foi convidado a mergulhar em uma jornada de autodescoberta. Através de reflexões guiadas, dinâmicas e afirmações positivas, os participantes puderam entrar em contato com suas histórias, compreendendo que muitas das dores e bloqueios emocionais que carregavam eram frutos de memórias passadas e padrões aprendidos, e não de sua verdadeira essência. Cada encontro foi cuidadosamente construído para promover uma desconstrução gentil — um processo de olhar para dentro, acolher, reconhecer e libertar. Aos poucos, os participantes foram sendo conduzidos a reconhecer suas crenças fortalecedoras e a identificar aquelas que limitavam seu crescimento e sua felicidade. As práticas de espelho, afirmações diárias, meditações guiadas e exercícios de escrita terapêutica ajudaram a abrir caminhos internos de cura. Houve momentos de emoção profunda, lágrimas e também muitos sorrisos — pois cada história revisitada e ressignificada tornava-se uma nova oportunidade de começar de novo, com mais amor e consciência. A metodologia aplicada enfatizou o poder das palavras e dos pensamentos. Cada participante foi incentivado a perceber o quanto seu diálogo interno influencia sua realidade e o quanto é possível transformar sua vida ao mudar suas crenças e pensamentos. No decorrer da vivência, foi visível o florescimento de cada ser. Pessoas que chegaram fragilizadas, inseguras ou desacreditadas de si mesmas, começaram a se perceber mais leves, confiantes e com um novo olhar sobre a própria vida. A energia do grupo se tornou um campo de apoio mútuo, onde o amor, a empatia e a escuta ativa criaram um ambiente de segurança e acolhimento. Ao final do processo, a principal conquista foi o reencontro com o verdadeiro ser — aquele que existe por trás das dores, dos medos e das máscaras. “Reescrevendo a Sua História” não foi apenas um curso, mas uma experiência de reconstrução interior, onde cada participante se tornou autor da própria vida, escolhendo escrever novas páginas com amor, perdão e propósito.

Palavras-chave: Autoconhecimento; Autocuidado; Louise L. Hay.