Meu mapa de energia nos encontros

Um convite para observar o que acontece com você **antes, durante e depois** de estar com outras pessoas.

Espelho das Águas · Autismo em adultos

Antes

Como estava minha energia? O que já havia acontecido naquele dia?

Durante

O ambiente era confortável? Consegui acompanhar as conversas? Pude fazer pausas?

Depois

Como me senti ao terminar? O que me ajudou a recuperar?

Gosto de estar com pessoas quando...

Costumo me cansar mais quando...

Depois dos encontros, preciso de...

Uma coisa que gostaria que as pessoas compreendessem sobre mim é...

Gostar de estar com alguém e precisar de tempo sozinho não são experiências incompatíveis.

Material de apoio: não substitui a psicoterapia nem o atendimento psicológico ou médico. Em sofrimento, procure ajuda.
© 2026 Scheilla Soares · Espelho das Águas. Todos os direitos reservados. · espelhodasaguas.com.br · @espelhoautismo