



FLAVIA MELISSA

365
afirmações
de Cura
para sua
criança
interior

Mensagens para acolher o passado

academia



FLAVIA MELISSA

365
afirmações
de cura
para sua
criança
interior

Mensagens para acolher o passado

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Flavia Melissa, 2026
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026
Todos os direitos reservados.

Preparação: Fernanda Guerriero Antunes
Revisão: Tamiris Sene e Flávia Yacubian
Projeto gráfico e diagramação: Lino Arte Editorial
Design de capa: Renata Vidal
Imagem de capa: Sultan Desain / Adobe Stock
Imagens de miolo: Freepik

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Melissa, Flavia
365 afirmações de cura para sua criança interior : mensagens
para acolher o passado / Flavia Melissa. – São Paulo : Planeta do
Brasil, 2026.
400 p.

ISBN 978-85-422-4395-6

1. Autoajuda 2. Afirmções I. Título

26-3310

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:
1. Autoajuda

Ao escolher este livro, você está apoiando
o manejo responsável das florestas do
mundo e outras fontes controladas

2026

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Av. Paulista, 854, 2º andar – Bela Vista
São Paulo – SP – CEP 01310-913
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

Acreditamos nos livros

Este livro foi composto em Argumentum e impresso pela Lis Gráfica
para a Editora Planeta do Brasil em agosto de 2026.

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

PARTE 1

RECONHECENDO A FERIDA

*Antes de curar, é preciso ver.
A dor que evitamos é a mesma dor
que nos chama de volta para casa.*

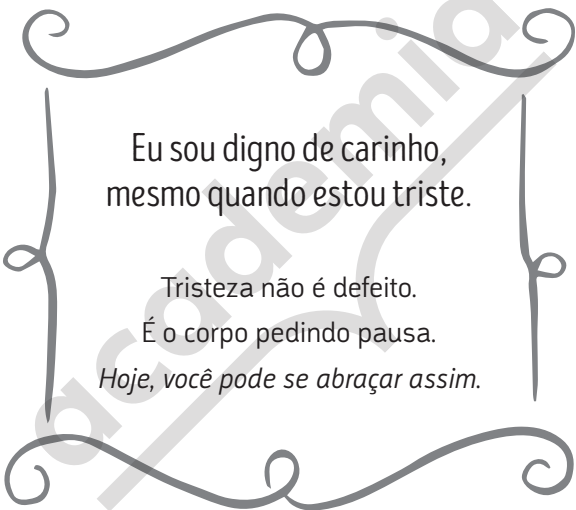
*Reconhecer a ferida é o início
do reencontro com quem fomos
obrigados a deixar pra trás.*

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

“EU NÃO PRECISO
MAIS ME ESCONDER
PARA SER AMADO.”

Você aprendeu a diminuir o volume, mas
agora pode ocupar seu próprio ser.

Você não é demais. Você é você.



Eu sou digno de carinho,
mesmo quando estou triste.

Tristeza não é defeito.
É o corpo pedindo pausa.
Hoje, você pode se abraçar assim.

MINHA RAIVA É UMA
CRIANÇA QUE APRENDEU
A SE DEFENDER.

A raiva protege o que é precioso.

Ela só quer que você seja ouvido.

Dê voz a ela, com respeito.

EU NÃO ERA DIFÍCIL,
APENAS ESTAVA
CONFUSO.

A confusão era só um
grito sem palavras.
Você precisava de afeto,
não correção.
Agora você pode se ouvir.



Eu me permito
lembrar com ternura
do que um dia doeu.

A dor pede testemunha,
não negação.
Você pode voltar lá com mãos leves.
E não se deixar sozinho.

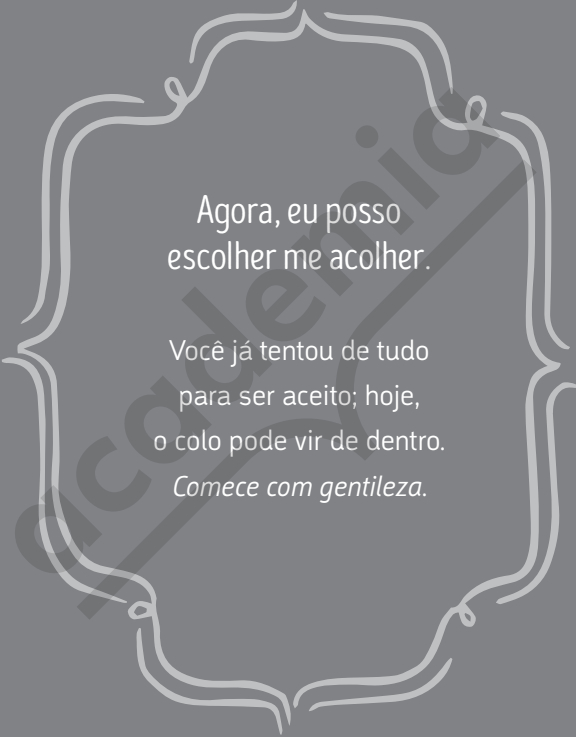


“NÃO ERA MINHA CULPA.”

Você era pequeno demais
para carregar tudo.

Os adultos é que estavam feridos.

Solte o peso que não era seu.



Agora, eu posso
escolher me acolher.

Você já tentou de tudo
para ser aceito; hoje,
o colo pode vir de dentro.

Comece com gentileza.

365 AFIRMAÇÕES DE CURA PARA SUA CRIANÇA INTERIOR

é um verdadeiro oráculo, em que você, a partir do seu passado e do que deseja construir no presente, poderá descobrir um pouco mais de si. Cada afirmação tem o objetivo de despertar memórias, abrir caminhos de reflexão e guiar você em um processo de resgate, identificação, abordagem e, finalmente, recuperação daquela parte que está viva e compõe seu verdadeiro eu: sua criança interior.

São ensinamentos que podem ser lidos de modo sequencial, desenvolvendo uma jornada de autoconhecimento e cura, ou funcionar como uma palavra de inspiração, um lembrete de amor ou uma direção para atravessar a tempestade.

Com certeza, este livro será um companheiro de viagem para encontrar sua verdade e celebrar a vida, apesar das dores no caminho.

academia



9 788542 243956